



Stop bullying în școală

Program adresat cadrelor didactice



Terre des hommes

Srijin copiilor.

Programul dat este elaborat de Fundația Terre des hommes Moldova ca parte a proiectului „Eforturi comune pentru a combate bullying-ul în Moldova, finanțat de UNICEF Moldova.

Opiniile exprimate aparțin autorilor și nu reflectă neapărat poziția donatorilor.

Autoare:

Sorina Petrică, psihologă clinician și psihoterapeută cognitiv comportamental

A contribuit: **Ina Crasnojon**, psihologă, psihoterapeută

Redactare: dr. hab. **Angela Savin-Zgardan**

Editare grafică: Print Caro



Terre des hommes este cea mai importantă organizație elvețiană de ajutorare a copiilor. Fondată în 1960, organizația participă anual la eforturile internaționale de a îmbunătăți calitatea vieții a milioane de copii vulnerabili din întreaga lume. Tdh activează în Republica Moldova începând cu anul 2004, fiind dedicată protecției copiilor.

Programele Tdh sunt orientate spre asigurarea ca toți copiii din țară să beneficieze de un sistem care le poate garanta supraviețuirea, protecția, dezvoltarea și participarea la evenimentele sociale, educaționale, culturale și de sănătate care îi privește.

Terre des hommes Moldova
str. Nicolae Iorga, 6, ap. 3,
MD-2009, Chișinău, Moldova
+373 22 238 039 / 22 238 637
mda.office@tdh.ch
tdh-moldova.md | childhub.org
facebook.com/tdhmoldova

Cuprins

| | |
|--|----|
| INTRODUCERE | 4 |
| Despre ce este vorba în acest program? | 4 |
| Pentru cine este prezentul program? | 5 |
| Cum este organizat programul dat? | 5 |
| Argumente științifice care stau la baza elaborării acestui Program | 6 |
| Obiectivele Programului | 7 |
| Obiectivele specifice | 8 |
| MODULUL 1. CE TREBUIE SĂ CUNOAȘTEM DESPRE BULLYING | 8 |
| 1.1. Bullying-ul și modul personal de raportare la situațiile de bullying | 10 |
| 1.2. Ce este bullying-ul? | 12 |
| 1.3. Tipuri și forme de manifestare a comportamentului de bullying | 16 |
| 1.4. Răspândirea și evoluția fenomenului de bullying | 17 |
| 1.5. Autoevaluarea modulului | 18 |
| MODULUL 2. UN COPIL ESTE MAI MULT DECÂT O ETICHETĂ | 19 |
| 2.1. Mediul social modelează modul în care adolescenții se văd pe sine | 21 |
| 2.2. Realitatea din spatele rolului de persoană țintă a bullying-ului | 22 |
| 2.3. Realitatea din spatele rolului de persoană ce manifestă comportamente de bullying | 26 |
| 2.4. Evaluarea modulului | 27 |
| MODULUL 3. ȘTIU – POT – MĂ IMPLIC | 28 |
| 3.1. Rolul cadrului didactic într-o situație de bullying | 30 |
| 3.2. Roluri pe care asistența sau martorii le au într-o situație de bullying | 31 |
| 3.3. Ce să faci dacă un elev din clasa ta este ținta a bullying-ului? | 33 |
| 3.4. Strategii de intervenție pentru descurajarea comportamentului de bullying | 35 |
| 3.5. Evaluare Modul | 40 |
| RECOMANDĂRI | 42 |
| BIBLIOGRAFIE | 43 |

Introducere

Bullying-ul este un fenomen social care lasă răni adânci în sufletele copiilor, indiferent de rolul pe care ei l-au avut: de **martor**, de **persoană care manifestă comportamentul de bullying** sau de **persoană care este ținta** acestui comportament. Copiii care asistă neputincioși la o astfel de situație pot purta cu ei toată viața vinovăția și imaginea durerii pe care au văzut-o afișată pe chipul colegilor ce au fost ținte ale acestui fenomen.

În Republica Moldova, la fel ca și în alte state din lume, bullying-ul este un fenomen care a ajuns să facă parte din cultura școlară. Studiul, efectuat de UNICEF în 2019 „Bullyingul în rândul adolescenților din Republica Moldova”, arată că gradul de răspândire al acestui fenomen este mai mult decât îngrijorător: 8 din 10 elevi din clasele a VI-a – a XII-a sunt afectați de bullying.

Conform studiilor efectuate pe bullying, care au fost realizate pe o durată de 40 de ani, elevii care trăiesc experiența bullying-ului sunt mult mai predispuși la dezvoltarea probleme emoționale, tulburări de anxietate, depresie, tulburări alimentare, comportamente de autorănire, mergând până la gestul final de a-și lua viața. Perturbările din viața lor emoțională se reflectă într-o calitate mai scăzută a vieții și o afectare a funcționării lor școlare: absenteism, abandon școlar, delincvență juvenilă, performanțe scăzute la învățătură.

Costurile pe care le implică prezența bullying-ului în viața copiilor noștri sunt foarte mari. Prin urmare, este responsabilitatea noastră a tuturor să le oferim copiilor noștri modele de comportament prin care să cultivăm un mediu în care fiecare ființă umană să fie tratată cu respect.

Despre ce este vorba în acest program?

A fi cadru didactic este una dintre cele mai provocatoare experiențe. Aduce atâta satisfacție, mulțumire și împlinire și poate să scoată la iveală tot ce avem de oferit mai bun. În același timp, ne poate pune la încercare răbdarea, toleranța, capacitatea de a face față la frustrări, ceea ce ne consumă foarte mult.

Indiferent de pregătirea pe care o avem și de informațiile pe care suntem doritori să le împărtășim cu elevii, ceea ce contează la un moment dat sunt abilitățile noastre de a crea în clasă un mediu sigur, astfel încât actul predării și învățării să poată fi realizat. Să știi cum să faci din clasa ta un mediu în care fiecare elev să se simtă acceptat și în siguranță, ceea ce va aduce un beneficiu atât elevilor tăi, cât și ție personal. Elevii vor învăța mai ușor, predarea se va face mai bine, vei petrece mai mult timp în acțiuni care au legătură cu activitatea didactică și mai puțin în gestionarea problemelor de disciplină, iar relațiile tale cu elevii vor fi mult mai bune.

Prin parcurgerea acestui Program, care încorporează informații utile și metode eficiente, cadrele didactice vor putea contribui la prevenirea și combaterea fenomenului de bullying, atât de larg răspândit în mediul școlar: vor recunoaște cu ușurință comportamentele de bullying și vor ști ce să facă, astfel încât fiecare elev să se simtă în siguranță în mediul în care învață.

Acest program nu oferă o rețetă despre modul în care cadrele didactice ar trebui să intervină în situațiile, când elevii manifestă comportamente de bullying. Mai degrabă, îi ajută pe profesori să reflecteze asupra propriilor convingeri și acțiuni care pot contribui fie la modelarea și susținerea comportamentelor de bullying, fie la descoperirea și oprirea acestora. Totodată, îi ajută să înțeleagă mai bine comportamentul elevilor implicați în bullying. Materialul arată, de asemenea, modul în care cadrele didactice pot folosi aceste cunoștințe, pentru a ghida comportamentul elevilor astfel încât să conducă la stoparea fenomenului de bullying.

Pentru cine este prezentul program?

Acest program este dedicat cadrelor didactice care lucrează cu elevii preadolescenți și adolescenți în scopul dezvoltării competențelor practice, atât de necesare pentru recunoașterea și gestionarea corespunzătoare a comportamentelor de bullying care se manifestă în școală. El poate fi o resursă și pentru cadrele didactice care lucrează cu elevii din clasele primare, însă studiile de caz și informațiile oferite în acest ghid vizează cu precădere aspectele caracteristice elevilor, aflați în perioada de preadolescență și adolescență (10-18 ani).

Acest program va sprijini o gamă largă de profesioniști din sistemul de educație, alături de profesori. Informațiile din acest document pot influența luarea unor decizii legale, ajutând factorii de decizie să înțeleagă mai bine conceptul de bullying și strategiile eficiente de intervenție din mediul școlar.

Cum este organizat programul dat?

Acest program îi conduce pe cititori la înțelegerea treptată a conceptului de bullying, a modului în care el se manifestă în interacțiunea dintre elevi, a comportamentelor și atitudinilor cadrelor didactice ce conduc la crearea unui mediu sigur în clasă și la gestionarea eficientă a situațiilor de bullying.

Fiecare secvență de învățare se bazează pe cea precedentă, așa că vă recomandăm parcurgerea integrală a programului. Fiecare modul include studii de caz care invită la explorarea propriilor puncte de vedere, credințe și atitudini față de subiectul abordat. Prin folosirea lor am încercat să construim o experiență personală care vă oferă posibilitatea deschiderii de noi informații. Prin urmare, toate informațiile referitoare la bullying, începând cu definiția și încheind cu formele de manifestare ale lui, sunt precedate de aplicații practice.

Dincolo de asimilarea unor noi informații, o abilitate importantă, pe care ne dorim să o cultivăm și care va avea efecte pe termen lung în activitatea didactică, este cea **de autoreflexare**. Capacitatea de a te uita la ceea ce faci sau la modul în care gândești la o anumită situație, este o resursă importantă pentru fiecare om care lucrează cu alte persoane. Evident că suntem ființe umane și uneori putem avea reacții greșite. Nu suntem și nu vom fi perfecți! Iar acest program nu este despre a învăța cum să nu mai greșim sau cum să facem lucrurile perfecte. Este mai degrabă despre a învăța din propriile greșeli, astfel încât să devenim oameni care își fac treaba **suficient de bine**.

Programul este structurat pe trei module:

Modulul 1. Ce trebuie să cunoaștem despre bullying – include informații despre comportamentul de bullying și formele sale de manifestare, despre consecințele pe care le implică pe termen scurt și lung asupra dezvoltării adolescenților, despre formele sale specifice de manifestare pe care le întâlnim la diferite vârste, precum și despre gradul de răspândire a lui.

Modulul 2. Un copil este mai mult decât o etichetă – cuprinde informații care arată importanța mediului în care crește și se educă un copil / adolescent. Modalitatea în care cadrul didactic se comportă, în care comunică cu elevii și mesajele pe care le vociferează, modul cum înțelege și ia atitudine într-o situație de bullying, sunt câteva dintre aspectele importante care contribuie la crearea unui mediu sigur în clasă și în școală.

Modulul 3. Știu – Pot – Mă implic – înglobează informații despre rolul cadrului didactic în gestionarea situațiilor de bullying, utilizând strategii de intervenție din cele mai eficiente.

Toate cele 3 Module includ întrebări de reflectare și de evaluare.

Argumente științifice care stau la baza elaborării acestui Program

Bullying-ul este un fenomen social care are o răspândire largă. Îl întâlnim în toate culturile și în toate școlile din lume. El poate avea uneori forme specifice în funcție de cultura fiecărei țări, dar, în esență, rezultatul este același. Prezența bullying-ului afectează în mod negativ dezvoltarea copiilor și adolescenților, calitatea vieții și traseul lor educațional.

Olweus Dan este primul cercetător care a acordat atenție acestui fenomen. Pornind de la rezultatele studiilor sale, tot mai mulți oameni de știință și cadre didactice și-au unit eforturile începând cu perioada anilor '80, pentru a dezvolta programe eficiente de intervenție care să conducă la stoparea fenomenului de bullying.

După aproximativ 40 de ani de cercetare am ajuns să cunoaștem destul de multe despre:

- cum se manifestă bullying-ul,
- factorii care conduc la extinderea / stoparea lui,
- efectele pe termen lung și scurt asupra vieții și dezvoltării copiilor și adolescenților,
- modul în care evoluează și se manifestă pe parcursul anilor de școală,
- metodele eficiente de intervenție în funcție de vârsta elevilor.

Una dintre cele mai mari provocări ale cadrului didactic provine din modul în care își manifestă atribuțiile în rolul de cadru didactic (ce are de făcut și ce nu).

„Intră în atribuțiile mele, în calitate de cadru didactic, să mă implic sau nu?”

Uneori am putea crede că rolul nostru de cadre didactice se reduce la a transmite informațiile academice și la a exersa cu elevii abilitățile prevăzute de program. În realitate constatăm adesea că problemele de disciplină din clasă, comportamentele de bullying, relațiile tensionate dintre elevi – elevi și elevi – profesori perturbă în mare măsură activitatea didactică și nu ne permit să le oferim elevilor ceea ce avem de propus. Prin urmare, includerea cadrului didactic în crearea unui mediu potrivit pentru învățare este o condiție esențială.

Referitor la bullying, fiind un fenomen care apare în special în mediul școlar, implicarea cadrelor didactice este primordială. Elevii nu au întotdeauna competențele necesare să rezolve toate situațiile dificile de unii singuri. Pe măsură ce ei cresc, devin tot mai experimentați în soluționarea problemelor care apar în urma interacțiunii cu ceilalți colegi, dar rămân o serie de situații dificile în care elevii mai au nevoie de sprijinul unui adult, pentru a le rezolva. Din această categorie de situații dificile face parte și bullying-ul. Pe parcursul acestui modul veți înțelege de ce elevii care sunt țintă a bullying-ului au nevoie de ajutor din exterior, pentru a opri acest fenomen și cum puteți contribui la stoparea lui.

Conform studiilor de specialitate¹, există câteva aspecte importante ce asigură eficiența unui program de intervenție antibullying în școală și care totodată țin de rolul cadrului didactic. Aceste aspecte au stat la baza elaborării acestui program.

1. **Nivelul de conștientizare a cadrelor didactice privind importanța rolului lor** în dezbătăcirea fenomenului, reprezintă unul dintre factorii esențiali care determină eficacitatea unui program antibullying în școală. Profesorii sunt mult mai dornici să depună un efort pentru stoparea fenomenului de bullying în momentul în care înțeleg rolul pe care îl au. Cu cât au o înțelegere mai bună referitor la importanța rolului lor în stoparea fenomenului de bullying, cu atât se vor implica mai mult. Cu cât posedă o înțelegere mai bună a mecanismelor ce stau la baza apariției și menținerii comportamentelor de bullying, precum și a strategiilor eficiente de intervenție, cu atât mai mult vor avea o încredere sporită în capacitatea proprie de a-i sprijini pe elevi în gestionarea acestor situații (vor fi mai siguri de sine – autoeficacitate crescută).
2. **Măsura în care cadrele didactice observă prezența fenomenului de bullying** este un alt predictor important. Cei care recunosc comportamentele de bullying sunt mult mai dornici să acționeze pentru stoparea sau prevenirea răspândirii lor, față de cei care nu știu să le identifice sau neagă existența lor. Accesul la informații validate științific despre fenomenul bullying va conduce la o conștientizare mai bună a problematicii asociate bullying-ului, ceea ce va oferi un context bun pentru adoptarea unor măsuri antibullying.
3. **Implicarea emoțională și istoricul personal** (propriile experiențe de victimizare) reprezintă alți doi factori care determină implicarea cadrelor didactice în programele antibullying. Aceste două aspecte au legătură cu abilitățile emoționale ale cadrului didactic:
 - a. intensitatea cu care răspunde emoțional la situațiile pe care le implică bullying-ul;
 - b. gradul de empatie pe care îl resimte față de persoanele supuse bullying-ului.

Cadrele didactice care au avut experiențe personale de bullying sunt mult mai motivate să depună un efort, pentru a preveni sau a combate acest fenomen. Atunci când un cadru didactic nu reușește să aibă un răspuns empatic față de experiența unui elev care este țintă a bullying-ului și îl percepe într-o lumină negativă sau ostilă, gradul său de implicare este foarte scăzut. Informațiile corecte despre bullying și despre impac-

¹ Smith, P.K., Pepler, G. și Rigby, K. (2004). *Bullying in schools: how successful can interventions be?*. Cambridge University Press, NewYork.

tul acestui fenomen asupra vieții adolescenților pot ajuta cadrele didactice să iasă din detașare sau să își schimbe modul ostil de a privi comportamentul elevilor, implicați în bullying într-un mod mai realist.

4. **Climatul clasei, valorile cadrului didactic și atitudinea față de diversitatea umană.** Comportamentul asociat unei situații de bullying (atât al celor care îl manifestă, cât și al celor care sunt țintele acestui comportament) poate fi influențat de aspecte care țin de climatul clasei, dar și de modul în care cadrul didactic gestionează atmosfera în clasă. Din această categorie fac parte **valorile** la care se raportează cadrul didactic și care reprezintă baza pentru stabilirea normelor și regulilor ce ghidează comportamentul elevilor în situațiile de la școală (Curwin & Mendler, 1997). Sistemul valoric al cadrului didactic poate să dezvolte un climat școlar în care diferențele dintre elevi sunt văzute într-o lumină pozitivă și unicitatea fiecărui elev este respectată. Acest tip de climat contribuie la prevenirea manifestării comportamentelor de bullying: *Toți copiii au dreptul la educație; toți oamenii au dreptul să fie tratați cu respect și demnitate.*

Deseori în practică putem observa situația în care cadrele didactice sunt de acord în mod teoretic cu valorile care susțin și promovează unicitatea și importanța fiecărei ființe umane, dar la nivel practic comportamentul lor nu susține aceste valori. În acest sens, cadrele didactice au nevoie să își exploreze propriile lor atitudini și convingeri care uneori pot să încurajeze bullying-ul sau să conștientizeze aspectele personale care îi împiedică să acționeze pentru a-l stopa. Blocajele pot veni de la o serie de convingeri de genul: „bullying-ul este o etapă firească în dezvoltarea copiilor, fiind ca un antrenament pentru viață și ei trebuie să se descurce singuri”; „bullying-ul face parte din viață”; „elevii care manifestă comportamente de bullying sunt de ajutor celor care par a fi neajutorați, pentru că îi împing să învețe cum să se apere singuri”. (Orpinas & Horne, 2006; Hektner & Swenson, 2012; Kochenderfer-Ladd & Pelletier, 2008; Troop- Gordon & Ladd, 2014)

Obiectivele Programului:

- Creșterea conștientizării cadrelor didactice privind prevalența și complexitatea problematicii asociate fenomenului de bullying.
- Creșterea nivelului de înțelegere a mecanismelor care conduc la apariția și menținerea comportamentelor de bullying și a numeroaselor forme de manifestare.
- Exersarea abilității de autoreflexie.
- Conștientizarea importanței rolului personal în combaterea versus susținerea bullying-ului.
- Cunoașterea unor modalități eficiente de intervenție pentru prevenirea și descurajarea manifestării comportamentelor de bullying în clasă.

Obiectivele specifice

La finalul acestui Program veți putea să:

- Identificați corect comportamentele asociate fenomenului de bullying.
- Numiți caracteristicile cheie ale unui comportament de bullying și să faceți diferența dintre un comportament de bullying și unul agresiv.
- Dați exemple din viața de zi cu zi, de situații care implică forme variate de manifestare a bullying-ului în interacțiunea dintre elevi.
- Identificați nevoile ascunse în spatele comportamentelor de bullying.
- Demonstrați abilitatea de a vă „pune în papucii” unei alte persoane, pentru a înțelege perspectiva diferită prin care această persoană percepe lumea (empatia).
- Demonstrați abilitatea de autoreflexie și observare a propriei conduite în vederea modificării comportamentelor personale / credințelor care susțin fenomenul de bullying.
- Identificați / puneți în practică modalități eficiente de intervenție în situații de bullying, folosind propriul model și forța grupului de elevi.

Modulul 1. Ce trebuie să cunoaștem despre bullying?





Zilnic, în țară tot mai mulți copii sunt supuși fenomenului de bullying, care înrădăcinează suferința, dezamăgirea, lipsa motivației și a dorinței de a mai trăi. Soluțiile pentru deznăscinarea acestui fenomen nu sunt simple. De mai bine de 40 de ani cercetătorii din științele educației, psihologi și profesori caută să găsească cele mai bune strategii care să ajute la stoparea acestui fenomen. Prin participarea la acest program duci mai departe eforturile lor și te alături unei comunități care luptă pentru a face viața copiilor din întreaga lume un pic mai bună.

La finalul acestui modul, pe baza a ceea ce ai învățat, vei putea să:

- *identifici modul personal în care te raportezi la bullying (ce crezi tu despre acest fenomen, despre elevii care manifestă comportamente de bullying, despre cei care sunt țintele bullying-ului, despre propria ta contribuție în gestionarea acestor comportamente?);*
- *să identifici corect comportamentele asociate fenomenului de bullying;*
- *să numești caracteristicile cheie ale unui comportament de bullying;*
- *să faci diferență între un comportament de bullying și un comportament agresiv;*
- *să identifici în planul vieții de zi cu zi forme variate de manifestare a bullying-ului în interacțiunea dintre elevi.*

1.1. Bullying-ul și modul personal de raportare la situațiile de bullying

Nu știm cât de familiar ești cu conceptul de bullying, dar dincolo de teorie și date statistice sunt istoriile unor adolescenți care au trăit pe „pielea lor” aceste experiențe. Te invităm să faci un prim pas în lumea adolescenților afectați de bullying, citind povestea Mariei.

„Sunt Maria, am 14 ani și nu mă mai regăsesc în realitatea de azi. Urăsc viața, școala, casa, activitățile pe care le am. În fiecare zi trebuie să merg la școală, să stau în bancă, să văd aceiași colegi și profesori. De la 5 ani trăiesc cu o problemă de sănătate care se numește incontinență urinară – când mă emoționez sau când râd foarte tare, mi se întâmplă să mă scap pe mine. Deși am mers cu entuziasm la școală și mi-am dorit să îmi fac prieteni cu care să mă joc în pauze, lucrurile nu au mers așa cum mi-am dorit eu. Colegii au sesizat problema pe care o am și m-au luat în derâdere și nu a mai dorit nimeni să fie prieten cu mine. Am obosit de toate... Mi-aș dori să nu mai fiu, să plec într-o lume care să fie doar a mea și să pot face ceea ce-mi doresc, fără să fiu criticată, pedepsită și luată în derâdere”.

- Acum hai să facem un exercițiu de imaginație. Te invităm să închizi ochii pentru câteva secunde și să privești în interiorul tău ca să observi ce a trezit în tine această experiență?

Pentru o mai bună reflecție, sugerăm ca răspunsurile să fie scrise:

- Ce imagine sau ce gând ți-a apărut în minte, în timp ce citeai cele relatate de Maria?
- Ce-ai simțit în corpul tău? Care au fost emoțiile care te-au însoțit?
- Cum ai fi putut să o ajuți, dacă ai fi fost alături de ea, atunci când era luată în derâdere?
- Dacă i-ai permite înțelepciunii tale interioare să se exprime asupra acestui caz, ce ar spune?

- Te invităm să schimbi lentila adultului care ești în acest moment cu cea a adolescentului care ai fost.

Notițe:

- Ce observi când te uiți prin această veche lentilă a adolescentului care ai fost?
- Se schimbă ceva în modul în care te uiți la această experiență?
- Dacă se schimbă, în ce fel? Ce e diferit acum?
- Ce fel de informații ți se par importante din perspectiva de adult?
- Ce fel de informații ți se par importante din perspectiva de adolescent?

🕒 Toate informațiile pe care le-ai notat la exercițiul de mai sus arată modul personal în care privești experiența unui elev ce a experimentat fenomenul de bullying.

Ceea ce gândim și ceea ce simțim față de o situație, se reflectă în modul în care ne comportăm, raportat la acea situație.

Dacă reușim să vedem și să simțim suferința cuiva, vom fi tentați să facem ceva pentru a veni în sprijinul lui. Dacă negăm sau minimalizăm suferința lui, vom fi tentați să nu acționăm și să ne convingem pe noi înșine că nu e treaba noastră.

Pentru a înțelege și mai bine de ce e atât de important ca fiecare adult care se ocupă de creșterea și educarea unui copil / adolescent să ia atitudine și să contribuie la stoparea bullying-ului, o să prezentăm povestea unei alte adolescente, a cărei viața a fost umbrată de experiențele de bullying.

„Sunt Ileana, am 13 ani și îmi urăsc viața! În fiecare zi trebuie să îndur să dau ochii cu colegii mei care se uită la mine ca la o persoană venită de pe altă planetă. Încerc să mă fac cât mai mică, să stau în banca mea și să nu deranjez pe nimeni. Nimeni nu își dorește să fie în preajma mea sau să fie prieten cu mine. Mi-aș dori să pot să fac ceva, ca să devin invizibilă. Dar nu pot face nimic în acest sens, pentru că Ruxandra cu prietenii ei mă urmăresc peste tot și vorbesc lucruri oribile despre mine: spun că am haine cumpărate de la piață, că sunt tunsă cu ciobul și ca ar trebui să stea departe, ca nu cumva să ia ceva de la mine. Îmi vine să întru în pământ de rușine și tot ce pot să fac este să aștept ca spectacolul să se termine și să mă lase în pace. Prietenii ei râd și chicotesc și se prefac că se țin de nas, ca să nu simtă mirosul pe care îl emană corpul meu.

Noaptea stau trează în pat și mă gândesc la ceea ce s-a întâmplat. De foarte multe ori când, în sfârșit, adorm, visez că sunt în curtea școlii și toți copiii care mă înconjoară spun lucruri îngrozitoare despre mine, arată cu degetul spre mine sau se retrag când trec pe lângă ei ca nu cumva să îi ating. Mă trezesc plângând și rămân întinsă în pat până dimineată, dorindu-mi din toată inima să mi se întâmple ceva groaznic și să nu mai merg niciodată la acea școală”.

Notițe:

- Ce forme îmbracă suferința acestei fete?
- Cum poate evolua viața ei?
- Cum te-ai simți dacă ai fi în locul ei?

Ce spun studiile cu privire la impactul experiențelor de bullying asupra adolescenților?

- Există un risc mare de suicid în adolescență, asociat expunerii la bullying atât în rândul fetelor, cât și al băieților.²
- Adolescenții care au experiențe repetate de bullying prezintă un mare risc de suicid. Cei care nu ajung la suicid și se luptă să supraviețuiască, fie abandonează școala, fie dezvoltă o multitudine de probleme de sănătate mintală.
- Fenomenul de bullying se asociază cu o adaptare dificilă la viața de adult, atât în cazul adolescenților care inițiază comportamentul de bullying, cât și în cazul celor care sunt ținte ale acestui tratament.³
- Adolescenții care manifestă comportamente de bullying prezintă un mare risc de consum de substanțe interzise și de implicare în comportamente delincvente.
- Adolescenții care sunt țintele bullying-ului manifestă un nivel crescut de anxietate, văd mediul ambiant ca pe un loc plin de pericole, se așteaptă tot timpul ca ceva rău să li se întâmple, privesc lumea în negru, sunt lipsiți

² Tang, J.J. și alții. (2020) Global risks of suicidal behaviours and being bullied and their association in adolescents: School-based health survey in 83 countries, E Clinical Medicine, 19.

³ Card, N. A., Isaacs, J., & Hodges, E. V. E. (2007). Correlates of school victimization: recommendations for prevention and intervention. In J. E. Zins, M. J. Elias, & C. A. Maher (Eds.), *Bullying, victimization, and peer harassment: A handbook of prevention* (pp. 339–366). New York: Haworth.

de speranță, se simt neputincioși și au un nivel scăzut de încredere în propria valoare personală și în propria capacitate de a stabili relații cu ceilalți.⁴

- Experiența bullying-ului îi face pe adolescenți să privească lumea socială cu mare neîncredere, să îi perceapă pe ceilalți ca fiind ostili și insensibili la suferința lor.⁵

1.2. Ce este bullying-ul ?

Înainte de a defini împreună comportamentul de bullying, te invităm să citești următoarele exemple și să încercuiești situația sau situațiile care, după opinia ta, se referă la comportamentul de bullying.

| Exemple | Bifați |
|---|--------|
| Petru îl acuză pe Dan că a trișat la joc. Dan se înfurie și îl împinge pe Petru. | |
| Petru vine din pauză. Trece prin fața clasei a VII-a, unde sunt adunați mai mulți elevi. Nu își dă seama de la distanță cine sunt, dar se roagă în sinea lui să nu fie și Matei printre ei. De fiecare dată când se întâmplă să treacă pe holul școlii, pe lângă clasa lui Matei și Matei este la ușa, acesta îl împinge și îi spune: „De ce intri, mă, în mine? Nu ai destul loc pe unde să mergi?” Și toți colegii lui râd și își fac semne. | |
| Petru și Marian se ceartă de la o situație care are legătură cu meciul de fotbal pe care tocmai l-au încheiat. Marian a ratat o ocazie de gol și echipa celor doi băieți a pierdut. Petru este foarte supărat că au suferit înfrângere și îl învinovățește pe Marian pentru eșec. Marian îl împinge și îi spune să se oprească. Petru continuă. Marian îl lovește și cei doi băieți sar la bătaie și se trag de haine, până ajung să se lupte corp la corp. | |

Acum te invităm să verifici cât de corect ai răspuns, analizând răspunsurile tale și folosind cele trei criterii importante care definesc un comportament de bullying.

Spunem că un comportament este bullying atunci când:

1. Nu se întâmplă doar o dată, ci de mai multe ori, **se repetă** (termeni relevanți care arată această dimensiune în povestirile copiilor – „în fiecare zi, întotdeauna, de fiecare dată, mereu, tot timpul etc.”)
2. Este un **comportament făcut cu intenția de a răni**, nu este accidental sau ca rezultat al trăirii unor emoții de furie (așa cum este comportamentul agresiv ce apare ca urmare a trăirii unei emoții cum ar fi furia sau frustrarea).
3. **Implică un dezechilibru de putere:**
 - persoana care rănește, umilește, înjosește intenționat are un avantaj de putere față de persoana care este rănită;
 - persoana care înfăptuiește comportamentul de bullying simte plăcere și capătă o bună dispoziție pe urma acestei situații, persoana care este rănită nu simte plăcere.

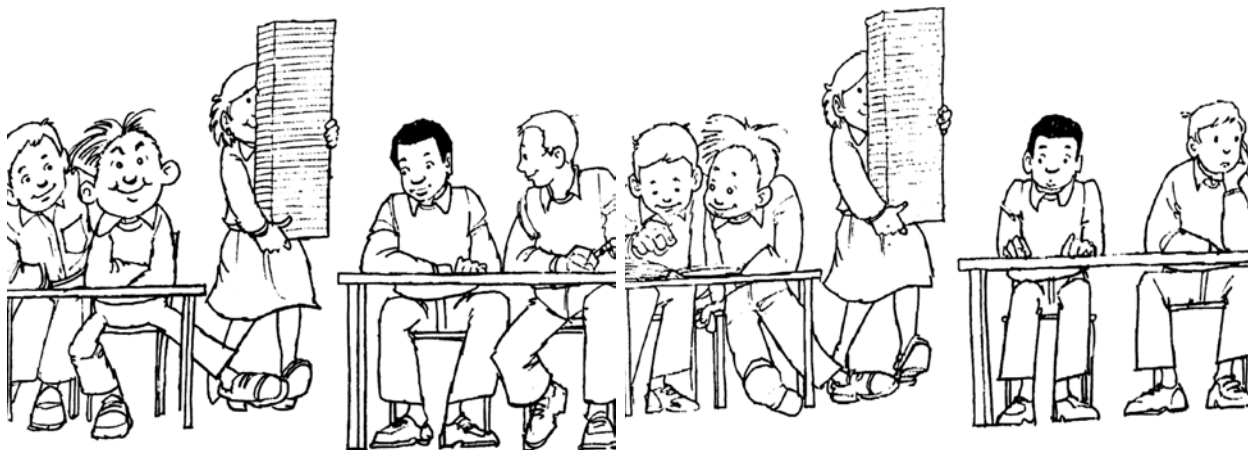
Bullying-ul se referă la acele comportamente prin care o persoană sau un grup de persoane rănește, umilește, înjosește în mod intenționat și repetat o altă persoană, în condițiile în care între persoana /grupul care rănește și persoana rănită există un dezechilibru de putere.

⁴ Card, N. A., Stucky, B. D., Sawalani, G.M., & Little, T. D. (2008). Direct and indirect aggression during childhood and adolescence: a meta-analytic review of gender differences, intercorrelations, and relations to maladjustment. *Child Development*, 79(1), 1185–1229.

⁵ Salmivalli, C., & Isaacs, J. (2005). Prospective relations among victimization, rejection, friendlessness, and children's self- and peer-perceptions. *Child Development*, 76, 1161–1171.

Pentru a avea o imagine cât mai clară a conceptului de bullying, te invităm să ne uităm la câteva situații din viața adolescenților prin prisma celor trei criterii importante: repetiția, intenția de a răni, a umili, a înjosi și dezechilibrul de putere.

- **Criteriul repetiției.** Se referă la faptul că un comportament, prin care cineva rănește, se repetă de mai multe ori, nu este accidental.
- **Criteriul intenției.** Pentru a înțelege cât mai bine ce înseamnă un comportament cu intenție, analizează imaginile de mai jos și alege imaginea care prezintă comportamentul făcut cu intenție.



- **Criteriul dezechilibrului de putere.** Te invităm să te gândești timp de câteva minute la experiența personală. Te-ai simțit vreo dată în dezavantaj sau în avantaj față de o altă persoană? Ce te-a făcut să te simți mai puternic sau mai slab decât altcineva?

Pentru a înțelege cum se manifestă dezechilibrul de putere în relațiile dintre elevi, te rugăm să urmărești imaginile și exemplele de mai jos care oglindesc viața școlară a adolescenților.



O adolescentă poate să fie foarte populară și să aibă foarte mulți prieteni. Ea poate să îi spună unei colege din clasă să nu stea cu ei, că nu face parte din grup. **Puterea acelei adolescente vine de la prietenii ei.**



Un adolescent poate avea mai mulți prieteni care îl urmează peste tot, care îl sprijină atunci când el forțează pe altcineva să facă ceea ce nu dorește (îl forțează fizic). **Puterea lui vine de la grupul de prieteni.**



Un elev poate fi mai mare sau mai puternic decât altul. **Puterea sa vine din forța fizică sau statutul de copil mai mare.**



O adolescentă este foarte glumeață în grup și îi face pe alții să râdă de pe urma glumelor pe care le face la adresa altor colegi. Ceilalți colegi își doresc să fie prieteni cu ea, pentru că ei știu că ea îi poate face să se simtă mici și neînsemnați din cauza glumelor și cuvintelor ei, dacă i s-ar împotrivi. **Puterea ei vine din abilitatea de a folosi cuvintele astfel încât să îi facă pe oameni să se simtă bine sau rău.**



Un grup unde toți sunt băieți sau fete, care aparțin unei etnii și vorbesc aceeași limbă, pot avea putere asupra cuiva care este în minoritate (de ex., o fată într-o clasă de băieți, un băiat într-un grup de fete, o persoană dintr-un grup etnic sau care vorbește o limbă diferită).



Un elev care își cunoaște colegii de mai mult timp se simte în avantaj față de un coleg nou venit în clasă.



Un elev aduce o consolă la școală cu care fiecare dintre colegii lui vrea să se joace. Elevul respectiv decide cine poate și cine – nu. **Consola îi dă această putere.**



Cadrul didactic are putere asupra elevului datorită rolului său. Rolul pe care îl are îi permite să se aștepte la anumite comportamente din partea elevilor. **Puterea lui vine de la rolul pe care îl are.**

Așa cum ai observat în exemplele de mai sus:

- Dezechilibrul de putere poate să fie legat de puterea fizică, de statutul social, de apartenența la un grup sau de mărimea grupului de apartenență.
- Puterea poate fi, de asemenea, obținută prin cunoașterea unor aspecte legate de vulnerabilitățile individuale ale persoanei în cauză care pot fi folosite cu scopul de a o răni (de ex., modul în care arată probleme de învățare, probleme de sănătate, situație familială deosebită, caracteristici personale speciale, apartenența la un grup minoritar, poziție socială).

Puterea persoanei care manifestă comportamente de bullying vine de la audiență / martori care asistă la situația de bullying.

- Adolescenții care rănesc au nevoie de audiență pentru a obține un anumit statut sau a-și arăta puterea.
- Dacă audiența nu mai răspunde sau își schimbă comportamentul (pleacă, în loc să privească ce se întâmplă), comportamentul de bullying își pierde valoarea. (Salmivalli 2010).
- Bullying-ul implică o interacțiune dinamică între cel care rănește intenționat și cel care este rănit. Cel care rănește își crește puterea, în timp ce cel care este rănit și-o pierde.

Ce spun studiile⁶?

- Intre 35-40% dintre adolescenți rād într-o situație de bullying și 25-30% se retrag sau privesc în tăcere.
- Cei ce asistă la bullying îi oferă persoanei care manifestă comportamente de bullying foarte multă putere. Chiar dacă cei care privesc nu atacă efectiv, râsul sau privitul în tăcere încurajează bullying-ul.

⚠ Important de reținut!

Atunci când nu ești sigur, dacă un comportament intră în categoria de bullying sau nu, poți să îți pui cele trei întrebări:

- ***Acest comportament s-a mai întâmplat?***
- ***Persoana care este vizată se simte rănită sau tristă?***
- ***Există un dezechilibru de putere între cel ce realizează comportamentul și cel ce este ținta aceluia comportament?***

⁶ Salmivalli, C., Lappalainen, M., & Lagerspetz, K. (1998). Stability and change of behavior in connection with bullying in schools: A two-year follow-up. *Aggressive Behavior*, 24, 205–218.

Putem pune semnul de egalitate între un comportament de bullying și un comportament agresiv?

- Comportamentul de bullying este un comportament care se repetă și este făcut cu intenția de a răni. Și comportamentul agresiv față de o persoană poate să rănească acea persoană, dar nu este bullying pentru că atunci când o persoană manifestă un comportament agresiv, ea este furioasă sau dezamăgită, sau înfricoșată și răspunde așa ca reacție la emoția pe care o are.
- Comportamentul de bullying nu apare dintr-o emoție de disconfort. Cel care îl face nu se simte furios sau frustrat, sau înfricoșat. El manifestă acel comportament pentru a obține ceva din situația dată, fie atenție din partea colegilor, fie o poziție privilegiată în grup, fie respectul celorlalți colegi, fie faima de băiat rău cu care nu se pune nimeni. Aceasta semnifică că le arată celorlalți cât de puternic este el prin faptul că îl face pe un alt copil să se simtă mic și neimportant.

Comportamentul de bullying este o formă de **agresivitate instrumentală**, adică o agresivitate care este folosită cu scopul de a obține ceva: statut, putere, prestigiu, popularitate, respect etc. El nu apare ca reacție la o emoție de disconfort, ci este intenționat folosit pentru a obține un beneficiu.

Exemplu:

Un elev poate să lovească un coleg cu regularitate, cu intenția de a-l răni, a-l umili, a-l lua în derâdere în fața colegilor care asistă, pentru a-și spori popularitatea.

Comportamentele agresive prin care cineva rănește pe altcineva ca urmare a unor emoții de disconfort, poartă numele de **agresivitate reactivă**.

Exemplu:

Un elev poate să lovească un coleg pentru că se simte frustrat sau furios, pentru ceea ce colegul respectiv a făcut.

1.3. Tipuri și forme de manifestare a comportamentului de bullying

Bullying-ul are forme foarte variate în funcție de vârsta copiilor implicați. Te rugăm să citești următoarele exemple și să bifezi acele comportamente de bullying pe care le-ai observat în școala în care activezi:

| Exemple | Bifați |
|--|--------|
| Rănirea fizică a cuiva (pălmuirea, împingerea, lovirea). | |
| Amenințarea cu rănirea fizică a cuiva sau chiar și a altor persoane care sunt importante pentru acea persoană. | |
| Amenințarea cu distrugerea lucrurilor importante. | |
| Distrugerea lucrurilor ce aparțin altei persoane. | |
| Deposdarea de bani sau de alte bunuri personale prin înfricoșarea sau forțarea cuiva. | |
| Furtul. | |
| Umilirea sau punerea cuiva într-o poziție stânjenitoare în mod deliberat. | |
| Înjosirea, poreclirea, insultarea, batjocorirea cuiva sau „glume” făcute pe seama unei persoane sau a familiei, a culturii și religiei sale. | |
| Imitarea unor aspecte particulare ale unei persoane (ticuri motorii, ticuri verbale, un anumit fel de a merge, de a se uita etc.). | |

Atingerea unei persoane în locuri nepotrivite (de ex., atingerea zonelor intime).

Răspândirea zvonurilor despre o altă persoană.

Excluderea unei persoane din grup sau lăsarea ei pe dinafară.

Adresarea de remarci rasiste, homofobe sau cu tentă sexuală.

Ascunderea lucrurilor cuiva.

Neatingerea lucrurilor personale ale unui coleg pentru a evita contaminarea sau îmbolnăvirea.

Scrierea unor mesaje care rănesc o persoană (uneori anonime).

Distribuirea pe rețele de socializare a unor imagini sau informații compromițătoare despre cineva.

Divulgarea unor informații personale despre o persoană (bârfe).

Răspândirea unor informații despre situația familială dificilă a unui coleg.

Concluzie:

- Bullying-ul se manifestă prin diferite tipuri de comportament:
 - atacuri verbale (porecle, amenințări, scoaterea în evidență a unor aspecte personale particulare);
 - comportamente fizice (lovire, împingere, distrugerea obiectelor personale, luarea cu forța a unor bunuri personale);
 - agresivitate relațională (excluderea socială, împrăștierea de zvonuri false sau informații personale);
 - răspândirea de informații personale și mesaje cu conținut compromițător în mediul online.
- Într-o altă perspectivă bullying-ul este privit ca fiind:
 - **direct** când el se manifestă în mod direct către persoana țintă. Acea persoană ar putea fi agresată, lovită, i se poate spune fără echivoc : „nu te joci cu noi sau nu ai ce căuta în grupul nostru” ori se pot trimite mesaje sau mail-uri denigratoare;
 - **indirect** când se întâmplă pe la spatele persoanei vizate: răspândirea de zvonuri, vorbitul în șoaptă, schițarea de semne către alte persoane, furtul, distrugerea lucrurilor personale fără ca persoana în cauză să știe;
 - excluderea indirectă prin găsirea de scuze.

1.4. Răspândirea și evoluția fenomenului de bullying

- Raportul UNESCO 7 Behind the numbers: Ending school violence and bullying, 2019, arată că în Moldova ponderea totală a copiilor care sunt ținte ale bullying-ului este de 34,7% (34,0% printre băieți și 35,4% printre fete). Raportul specifică că există diferențe pe categorii de vârstă, prevalența fiind de 33,9% pentru elevii de 11 ani, 38% pentru cei de 13 ani și 32,1% pentru cei de 15 ani.
- Studiul realizat în Republica Moldova (a. 2019) de către UNICEF denotă că aproximativ 87% dintre copii sunt supuși fenomenului de bullying (vezi mai multe accesând: <https://www.unicef.org/moldova/rapoarte/bullying-ul-%C3%AEn-r%C3%A2ndul-adolescen%C8%9Bilor-din-republica-moldova>).
- Alte studii efectuate pe plan internațional arată că 20–25% dintre tineri sunt direct implicați în bullying ca persoane care îl inițiază sau ca persoane care sunt ținte ale lui, 4–9% dintre copii inițiază bullying-ul, 9–25% dintre copiii de școală sunt ținte ale bullying-ului. (Juvonen and Graham, 2014)

⁷ Raportul tematic ONU *Ending the torment: tackling bullying from the schoolyard to cyberspace*, 2016

- Pentru tinerii între 12-18 ani 35% sunt implicați în comportamente de bullying atât în rol de persoane care folosesc comportamente de înjosire a altora, cât și de persoane ținte (care sunt rănite, umilite, înjosite) și 15% sunt implicați în bullying în mediul online- cyberbullying. (Modecki et al., 2014)

Prevalența și formele de bullying se schimbă de-a lungul timpului. Într-o meta-analiză care include 153 de studii, Cook, Williams, Guerra, Kim and Sadek (2010) au arătat că rolurile de persoană care inițiază bullying-ul și cea care este țintă se mențin de-a lungul timpului cu o creștere a comportamentului de bullying odată cu înaintarea în vârstă.

- Fenomenul de bullying înregistrează cea mai mare frecvență în intervalul de 12-15 ani și apoi începe să dea creștere până la finalul anilor de liceu. (Hymel & Swearer, 2015)
- Pe măsura trecerii anilor, bullying-ul își schimbă forma și trece de la bullying-ul, manifestat prin comportamente fizice, la forme mai indirecte de tipul bullying-ului relațional. (Rivers & Smith, 1994)
- Băieții sunt mai expuși la acest fenomen. Ei sunt mult mai predispuși să manifeste comportamente de bullying asupra altora, decât fetele. (HBSC survey; Pepler, Jiang, Craig, & Connolly, 2008). Ei au o prevalență mai mare pe toate cele trei roluri: inițiator, țintă și martori. (Cook, Williams, Guerra, Kim and Sadek, 2010). În plus, băieții se implică mai mult în forme fizice de victimizare, în timp ce fetele sunt mai înclinate către bullying-ul verbal și cel relațional. (Besag, 2006; Crick & Grotpeter, 1995)

1.5. Autoevaluarea modului

Pentru a verifica în ce măsură ai reușit să parcurgi informațiile prezentate în acest modul, te invităm să citești cu atenție *fiecare enunț*, să bifezi *Adevărat (A)* în cazul în care situația este un comportament de bullying și *Fals (F)* în cazul în care nu este:

| Enunț | A | F |
|---|---|---|
| Diana îi spune Mariei să folosească deodorant și toți colegii care sunt în preajma lor râd. | | |
| Când Maria intră în clasă, un grup de fete își dau coate, vorbesc în șoaptă și se uită spre ea. | | |
| Dinu și Matei se ceartă de la un joc. Din ceartă ajung să se îmbrâncească. | | |
| Iulia și Viorica s-au certat de la un băiat și Viorica refuză să îi mai vorbească. | | |
| Adrian a scuipat într-un pahar de plastic unde mai are un pic de cafea și le spune prietenilor că o să îl facă pe Florin să o bea. | | |
| Ioana și Dorina nu o lasă pe Rodica să se alăture grupului lor. | | |
| Robin îl acuză pe Adrian că din cauza lui a pierdut la un joc. Se iau la bătaie și ajung să se bată pe holul școlii. | | |
| Florina încremenește când este scoasă la tablă și nu poate să mai spună nici trei cuvinte. Cu persoanele pe care le cunoaște vorbește fără nicio problemă. Încremenirea are loc doar atunci când vorbește cu persoane necunoscute sau când trebuie să facă ceva în fața celorlalți și ei se uită la ea. Colegii râd de ea și îi spun că este proastă. | | |
| Ion are un tic. De fiecare dată, când se bucură, își flutură palmele. Nu își poate controla aceste mișcări. Un grup de băieți îl imită pe terenul de sport, când el dorește să li se alăture. | | |
| Părinții Emiliei s-au despărțit. Anca le-a spus tuturor colegilor din clasă acest secret. | | |

Modulul 2. Un copil este mai mult decât o etichetă



Comportamentul reprezintă tot ceea ce facem, acțiunile pe care le realizăm.

În viața de zi cu zi, când ne referim la comportamentul celorlalți, vorbim în termeni de etichete, spunând despre un elev că este bun, rău, sociabil, ordonat, în funcție de cum se comportă. Altfel spus, punem o etichetă pe persoana elevului, pornind de la modul în care el se comportă.



- Studiile de psihologie arată că folosirea etichetelor ne ajută să lucrăm mai repede în minte cu informațiile, dar în activitatea cu oamenii folosirea lor este dăunătoare. Când spunem despre un elev că este „rău”, nu vorbim despre comportamentul pe care el l-a făcut, ci despre persoana lui. Copiii și adolescenții, pentru că încă nu știu foarte bine cine sunt ei ca persoane, preiau toate aceste etichete, puse pe persoana lor și le folosesc pentru a se defini pe sine. Așa se face că, dacă întrebăm un copil sau un adolescent „Cine ești tu?”, el se va defini pe sine, utilizând etichetele pe care le-a auzit cel mai des de la adulți la adresa lui – sunt bun, cuminte, rău, obraznic etc.
- Suntem obișnuiți să **interpretăm** modul în care se comportă cei din jurul nostru, adică să identificăm o cauză (*a luat în derâdere pe cineva, pentru că este rău*) sau să **generalizăm** un comportament, descriindu-l sub forma unor trăsături de personalitate (*Mihai este rău*). A fi „rău” este o etichetă lingvistică care însumează mai **multe comportamente specifice** (de ex., înjură, lovește, pune piedică, trage de păr, scuipă, poreclește etc.) care se **manifestă în anumite contexte particulare** (uneori ca urmare a unor emoții de disconfort, alteori cu intenția de a-și arăta puterea în fața celorlalți).

În educație acest mod de a ne uita la comportamentul celorlalți, este foarte păgubos. Când folosim etichete, e ca și cum am pune o ștampilă pe persoana unui elev. Astfel ne va fi mai ușor să vedem la el comportamentele care au legătură cu ștampila pusă. Și nu doar noi ajungem să îl vedem așa. Inclusiv copilul / adolescentul va ajunge cu timpul să vadă în propria persoană doar partea care are legătură cu ștampila pusă.

Despre toate aceste lucruri vom vorbi mai pe larg în modulul care urmează. La finalul acestui modul, pe baza a ceea ce ai învățat, vei putea să:

- *faci distincția între o etichetă și un comportament;*
- *identifici realitatea din spatele comportamentelor de bullying;*
- *demonstrezi abilitatea de a se „pune în papucii” unei alte persoane, pentru a înțelege perspectiva diferită prin care această persoană înțelege lumea (empatia).*

2.1. Mediul social modelează modul în care adolescenții se văd pe sine

Pentru că există o diferență între ceea ce facem și ceea ce suntem (de exemplu, și eu pot să îmi pictez pereții camerei, dar aceasta nu înseamnă că sunt pictor), prin limbajul pe care îl folosim la adresa elevilor, e important **să nu le identificăm persoana cu comportamentul pe care l-au avut**. Chiar dacă un adolescent manifestă comportamente de bullying prin care poate agresă pe cineva, nu înseamnă că el este un agresor. Motivul pentru care avem nevoie să fim atenți la limbajul pe care îl folosim rezultă din faptul că bullying-ul nu apare ca rezultat al unor trăsături fixe de personalitate, care îi fac pe elevi să devină agresori sau victime. Rolurile sunt foarte dinamice și influențate de context. Oricine poate fi într-un context, atât persoana care face ceva prin care rănește intenționat o altă persoană, cât și în alt context aceeași persoană poate ajunge să fie în rolul de persoană rănită.

În multe studii elevi foarte populari și cu abilități sociale bune pot să inițieze ocazional comportamente de bullying, fără să fie conștienți de impactul devastator pe care îl au comportamentele lor asupra altor colegi. Se pare că fiecare poate deveni o țintă a bullying-ului, dacă contextul permite aceasta.

Cuvintele au putere. Ele ne fac să ne simțim bine în pielea noastră sau ne fac să ne rușinăm de cine suntem.

Cuvintele pe care le folosim, când ne referim la o situație de bullying, descriu comportamente și roluri.

- Pentru foarte mulți dintre elevi rolurile vor depinde de situație, ceea ce înseamnă că, în funcție de timp și de diferite contexte, ei ar putea să schimbe rolurile: să fie atât țintă a bullying-ului, cât și inițiatori sau martori.
- Utilizarea **etichetei de victimă, agresor** va conduce la **identificarea persoanei lor cu aceste roluri**, ceea ce va determina o rezistență la schimbare.

Atunci când ne referim la o situație de bullying este important să:

- spunem **ce a făcut** acel elev – **X i-a luat lui Y banii de buzunar**;
- evităm identificarea persoanei elevului cu fapta lui – **X este hoț sau agresor**.

Atunci când ne referim la elevii care sunt implicați într-o situație de bullying, este important **să folosim termeni care descriu acțiunile** pe care le-au făcut elevii, nu etichetele aplicate persoanelor ca urmare a acțiunilor pe care le-au avut.

- Termenul pe care îl folosim pentru un elev care manifestă comportamente de bullying este **de persoană care a manifestat un comportament de bullying** (care a rănit intenționat, a luat în derâdere, a exclus, a umilit pe cineva etc.).
- Când ne referim la elevul care a fost rănit, folosim termenul de **țintă a bullying-ului**.
- Când ne referim la cei care au participat la eveniment, folosim termenul de **martori sau asistență**.

2.2 Realitatea din spatele rolului de țintă a bullying-ului (persoana care a fost umilită, înjosită, rănită, exclusă etc.)

Unul din motivele pentru care oamenii folosesc la adresa elevilor care sunt ținte ale bullying-ului eticheta de VICTIMĂ, este faptul că acești adolescenți sunt incapabili să se apere sau să aibă o reacție în fața celor care îi agresează. Pentru a înțelege ce se întâmplă cu un adolescent care este ținta a bullying-ului, avem nevoie să discutăm despre reacțiile emoționale ce însoțesc această experiență: frica, furia și rușinea.

Lipsa de reacție într-o situație când cineva ne rănește intenționat și îl percepem mai puternic decât pe noi, este un răspuns normal. Este o strategie a creierului emoțional care ne ajută să supraviețuim în situații de pericol.

Această lipsă de reacție, care poartă numele de reacție de ÎNCREMENIRE, apare nu doar atunci când suntem într-o situație care ne pune viața în pericol, ci și atunci când ceea ce se întâmplă ne amenință identitatea: **ne schimbă imaginea în ochii celorlalți, ne afectează modul în care ne privim pe noi.**

În situația de bullying adesea nu viața persoanei este în pericol, ci valoarea și imaginea sa personală. Orice situație care ne pune în pericol valoarea și imaginea personală poate să declanșeze reacția de **încremenire**. Pentru a înțelege această reacție, avem nevoie să vorbim despre **emoția de frică**.

Frica și anxietatea sunt două emoții asociate situației de pericol. Frica apare în condițiile în care există un pericol real, anxietatea are legătură cu anticiparea situației de pericol („Cred că ceva rău o să mi se întâmple”).

Frica este o reacție emoțională normală:

- Este o emoție care are un rol important în protecția noastră. S-a menținut în repertoriul comportamental al oamenilor, deoarece are o contribuție esențială în supraviețuirea speciei (ne ajută să nu ne expunem la situații care ar putea să ne pună în pericol).
- Este o emoție specifică primejdiei care ne ajută să nu ne expunem la situații care ar putea să ne pună viața în pericol și care are un obiect concret („Știu, de aceea mă tem”).
- Este o emoție cu un mare impact psihologic (determină accelerarea bătăilor inimii și a ritmului respirației etc.).
- Ajută corpul să se pregătească pentru o acțiune fizică: fugă, luptă sau încremenire.
- Are o expresie facială specifică: ochii și gura se deschid larg, sprâncenele se înalță.
- Determină la nivelul comportamentului trei tipuri de reacții: luptă, fugă sau îngheț (încremenire).

Creierul nostru este format din mai multe părți.

- Există o parte care este responsabilă de supraviețuirea noastră. Această parte este subconștientă și este responsabilă de procesarea informației legate de pericol. Ea poartă numele de **creier emoțional**. Frica este o emoție procesată de această parte a creierului.
- Există o altă parte care se numește **creierul rațional**, de care ne folosim atunci când rezolvăm probleme, luăm decizii, analizăm situații, facem planuri și stabilim direcții de acțiune.

Situațiile care au un nivel crescut de amenințare percepută sunt procesate și gestionate exclusiv de **creierul emoțional**. Accesul creierului rațional în acele momente este extrem de redus. Dacă amenințarea este foarte puternică, creierul rațional este scos din priză și se preia conducerea de creierul emoțional care pune în funcțiune strategiile de supraviețuire (lupta, fuga sau înghețul).

Nu alegem să simțim sau nu frică atunci când ne percepem amenințați.

Frica apare în mod natural, pentru că ne pregătește corpul de a face față pericolului. Astfel spunem că **frica nu e un semn de slăbiciune**, ci este o emoție firească pe care o trăim cu toții atunci când trebuie să facem față unei situații pe care o vedem ca fiind periculoasă.

Rolul fricii este de a pregăti corpul pentru acțiunea de fugă sau luptă. Acest lucru se obține prin activarea sistemului nervos simpatic care se manifestă prin dilatarea pupilelor, creșterea bătăilor inimii, respirația accelerată și tensiunea musculară.

Modul în care creierul nostru emoțional percepe realitatea este diferit de la o persoană la alta, în funcție de temperamentul (firea noastră) pe care îl avem și de experiențele noastre de viață.

- La nivelul creierului emoțional există o formațiune care procesează informația despre pericol și care se numește amigdală.
- Unii oameni au această formațiune foarte sensibilă (de la naștere), ceea ce înseamnă că văd mai ușor pericolele și reacționează mult mai intens la amenințare decât alte persoane.
- Alți oameni și-au sensibilizat această formațiune ca urmare a expunerii repetate la experiențe dureroase.

Ce rol are amigdala?

- Are un rol foarte important în achiziționarea și stocarea fricii.
- Evaluează foarte rapid stimulul.
- Se asociază cu detectarea și evaluarea stimulului și cu generarea și menținerea fricii.
- Contribuie la declanșarea reacțiilor fiziologice specifice fricii, înainte ca gândirea conștientă și cortexul să aibă timp să intervină.
- Are un rol foarte important în hipervigilență (scanarea permanentă a mediului pentru identificarea posibilelor pericole).

Persoanele care au amigdala sensibilă au nevoie de mai mult timp să se familiarizeze cu o situație nouă și adesea fac tot posibilul să evite situațiile noi (prieteni noi, activități noi etc.). În plus, ei văd cu mai mare ușurință amenințarea din mediul în care se află și trăiesc frica foarte intens.

Pentru a înțelege mai ușor cum acționează frica, te invităm să parcurgi următorul exercițiu:

Imaginează-ți că ești elev și mergi pe hol spre clasa ta. Mai ai un pic să ajungi în clasă, ești cu gândul în altă parte și deodată în fața clasei vecine te trezești că un băiat mai mare decât tine îți blochează trecerea și îți cere să îi dai toți banii de buzunar, ca să poți trece. Încerci să treci, dar nu ai pe unde, pentru că prietenii aceluia băiat te-au înconjurat și te țin captiv între brațele lor.

Ce crezi că se întâmplă în corpul și în creierul tău?

- Creierul tău analizează foarte rapid situația și te pregătește să faci față situației.
- Amigdala dă semnalul de pericol și sistemul nervos simpatic se activează (inima începe să bată, circulația se intensifică, pentru a oxigena cât mai bine mâinile și picioarele, astfel încât să poți să te lupți sau să fugi).
- În corp simți frică.

Când creierul tău își dă seama că nu ai loc nici **să fugi**, nici **să lupți** (pentru că sunt mult mai mulți și împreună au o forță mult mai mare decât a ta), creierul tău emoțional va opta pentru cea de-a treia strategie care pare a fi mult mai eficientă în această situație – **ÎNCREMENIREA**.

Cum se explică reacția de ÎNCREMENIRE?

- În lumea animală (acest creier emoțional îl avem în comun cu animalele) reacția de încremenire este mult mai utilă în condiții de pericol de moarte iminentă, pentru că instinctul de vânător sau prădător este activat de mișcare.
- Nemișcarea sau încremenirea, de regulă, se asociază cu o probabilitate mare de pierdere a interesului prădătorului pentru pradă. În aceeași manieră, reacția de încremenire se declanșează automat, urmând același principiu ca în lumea animală.

Bullying-ul este o experiență care distruge identitatea unui copil / adolescent.

Adolescenții care sunt ținte ale bullying-ului par că nu fac nimic în situația respectivă pentru că:

- Datorită dezechilibrului de putere, sistemul psihic al adolescenților, care sunt ținte ale bullying-ului, este copleșit de neputință și ei se comportă de parcă ceea ce se întâmplă, este o situație fără scăpare.
- Chiar dacă nu își pierd viața la propriu, ceea ce pierd acești adolescenți într-o astfel de situație este propria lor demnitate.

Acum imaginează-ți că ești a doua zi după acest incident și iarăși trebuie să treci prin fața acelei clase. Cum crezi că te vei simți? Crezi că o să mai mergi liniștit cu gândul la alte lucruri, așa cum s-a întâmplat înainte de incident?

Nu. Evident că nu. Minte ta de data aceasta intră în alertă cu mult înainte de a ajunge pe hol, înainte de a ajunge în locul respectiv, unde ai fost forțat să dai banii unui băiat mai mare.

Frica de ieri a condus la anxietatea de astăzi. După acest incident vei fi cu garda sus și toată atenția se va concentra pe ceea ce ai putea să faci, încât să eviți de a mai ajunge în acea situație umiltoare.

- Cu timpul vei constata că frica de colegul care te-a umilit și ți-a luat banii o vei simți și față de alți colegi din școală care sunt însoțiți de grupurile lor de prieteni, în timp ce tu ești singur, chiar dacă unii par prietenoși sau sunt la o anumită distanță.
- Alteori poți constata cu uimire că ori de câte ori treci prin fața clasei, unde ți s-au luat banii, resimți frica de atunci, chiar dacă holul este liber și colegul care ți-a luat banii nu este la școală sau nu este prezent în acel loc.
- Sau, ori de câte ori cineva îți blochează calea, poți să resimți aceeași stare de încremenire, fără ca noul context să te amenințe cu ceva.

Rușinea – este o altă emoție, specifică rolului de persoană umilită sau înjosită într-o situație de bullying. Neputința de a acționa și de a se apăra, ca urmare a reacției de încremenire, îi face pe adolescenți **să se vadă ca fiind ciudați**, ceea ce le accentuează sentimentul de inadecvare personală.

Ca urmare a experiențelor repetate de bullying și a neputinței pe care o trăiește, adolescentul, care este țintă a bullying-ului, va ajunge cu timpul să se identifice cu reacția sa și să se definească prin ea. Își va aplica singur o etichetă și va ajunge să vadă în propria persoană doar acest tip de reacție. Toate celelalte resurse pe care le are vor trece în umbră. O altă reacție tipică pentru acești copii este tendința de a se defini pe sine sau valoarea personală în funcție de cum au fost tratați. „Dacă sunt tratat fără lipsă de respect, înseamnă că e ceva în neregulă cu mine”.

Furia – este o emoție care ne ajută să facem față amenințării, deoarece ne mobilizează corpul pentru reacția de luptă în vederea înlăturării obstacolului.

În cazul unui adolescent care percepe dezechilibrul de putere dintre el și cel ce manifestă comportamentul de umilire, furia, atât de necesară pentru reacția de atac, va fi inhibată și blocată în corp. Așa cum ai aflat deja, dezechilibrul de putere pe care elevul care este umilit îl percepe (pentru că cel care aplică acțiunea umilitoare sau înjositoare este mai mare sau are mai mulți prieteni care îl însoțesc în același timp), face ca furia care alimentează reacția de atac să nu fie o soluție potrivită pentru acel moment.

Dacă ar fi să revenim la exemplul de mai sus, cât de util ar fi fost, în condițiile în care erai blocat de prietenii colegului mai mare ce îți cerea banii, să dai curs furiei și să îi ataci? Probabil că ar fi făcut situația și mai rea decât era. Așa cum știi deja, creierul nostru emoțional ia decizii pentru noi fără să fim conștienți de asta și cea mai mare grijă a lui este să ne țină în viață.

Când se activează **reacția de încremenire, creierul emoțional blochează furia și reacția de atac** și toată această energie necesară atacului rămâne în corp. Blocarea furiei în corp face ca în sistemul intern al elevului umilit să rămână o stare de neliniște, pe care adolescentul încearcă să o descarce prin diferite metode: retrăiește la nesfârșit ceea ce i s-a întâmplat, își imaginează ce ar fi putut face și nu a făcut, își închipuie că îl pune la punct pe cel ce l-a umilit. În cazurile mai complicate, adolescenții care au trăit înjosirea încep să se mutilizeze sau să își pedepsească corpul ori cea parte din corp care îl pune în rolul de țintă a bullying-ului.

- 5 din 10 adolescenții care au trăit experiențe de bullying, prin care s-au simțit umiliți și înjosiți, își poartă suferința vorbind cu doar cu prietenii (Whitney and Smith 1993; Vernberg et al. 1995);
- 3 din 10 adolescenți își poartă suferința în tăcere, pentru că aleg să nu vorbească cu nimeni (Smith and Shu 2000).

Toată această suferință purtată în tăcere sau, cel mult, împărtășită cu unul – doi prieteni care au și ei posibilități limitate de a oferi un ajutor adecvat, schimbă în mod considerabil traiectoria vieții acestor adolescenți.

De ce adolescenții care sunt ținte ale bullying-ului nu vorbesc despre experiențele lor?

- Le este teamă că situația o să devină și mai rea, dacă o să spună;
- se simt rușinați și umiliți;
- le e teamă că ceilalți o să îi privească cu milă sau ca pe niște eșuați și nu vor mai fi tratați cu respect;
- se tem că, vorbind despre ce li s-a întâmplat, le confirmă celor ce au manifestat comportamentul de bullying că sunt „slabi” sau „proști”;
- știu că nu pot aduce dovezi despre ce li s-a întâmplat, iar ceilalți copiii care au asistat vor spune că a fost o glumă sau un joc;
- cred că ceilalți colegi nu sunt dispuși să îi ajute, pentru că ei nu sunt atât de populari precum colegii care au manifestat comportamentul de bullying;
- cred că cei care asistă nu îi vor ajuta, pentru că le este teama, ca nu cumva comportamentul de bullying să se îndrepte și asupra lor;
- cred că profesorii sunt neputincioși și nu pot face nimic pentru ei;
- cred că vor fi mult mai ridiculizați, dacă părinții vor veni la școală sau profesorii vor lua atitudine.

2.3. Realitatea din spatele rolului de persoană ce manifestă comportamente de bullying (umilește, înjosește, exclude, ia în derândere o altă persoană)

Există o diferență între adolescenții care manifestă ocazional comportamente de bullying și cei care o fac frecvent.

Adolescenții care manifestă ocazional comportamente de bullying au o motivație diferită. De exemplu, studiile arată că se întâmplă foarte des ca unii elevi, care se bucură de o anumită popularitate și au abilități sociale și emoționale foarte bune, să folosească bullying-ul în mod ocazional, fără să fie conștienți că prin ceea ce fac, umilesc sau rănesc o altă persoană. Astfel de situații pot apărea în special atunci când adolescenții încearcă să fie glumeți.

Cum se explică acest fapt?

- Adolescenții care se bucură de popularitate și în mod normal sunt sensibili la suferința altora, pot fi induși în eroare de tendința colegilor răniți de a masca suferința pe care o simt, pentru a fi acceptați de grup. Uneori ei ajung să se alătore adolescenților care fac glume pe adresa lor, mimând buna dispoziție în exterior, dar simțindu-se foarte răniți în interior.
- O altă explicație are legătură cu schimbările care au loc în creierul adolescentin. **Schimbările la nivelul creierului îi fac pe adolescenți să aibă greutate în a recunoaște corect emoțiile de pe fața unei alte persoane.** Așa se explică de ce unii dintre adolescenți nu pot evalua corect reacțiile produse de glumele sau comportamentele lor asupra celorlalți. Dificultatea de a recunoaște corect emoțiile trăite de o altă persoană este o dificultate temporară și se datorează **procesului de pruning** (eliminarea tuturor sinapselor, conexiunilor dintre neuroni, care nu sunt folosite) și reorganizării sinapselor la nivelul cortexului prefrontal (este partea din creier cu care gândim, vorbim, rezolvăm probleme, înțelegem ce ni se întâmplă). Problemele cu evaluările emoțiilor altor persoane sunt parțial consecința faptului că *partea prefrontală* se maturează mult mai încet (Rubia et al., 2000; Spear, 2000), comparativ cu partea care este responsabilă de producerea emoțiilor.

Adolescenții care inițiază comportamente de bullying și au ei înșiși o experiență de victimizare în propriul istoric personal. Sunt o serie de adolescenți care au trăit pe pielea lor ceea ce înseamnă experiența de umilire și înjosire și ajung din rolul de victimă a bullying-ului în rolul de persoană care umilește, înjosește.

Cum se explică acest fapt?

Acești adolescenți au avut în viața lor relații cu oamenii de la care au învățat că:

- lumea socială este un loc periculos, unde trebuie să fii tot timpul cu garda sus, pentru că altfel „cineva te pune în genunchi”.
- Condiția de copil, de a fi vulnerabil și dependent de ceilalți, este o sursă neconținută de suferință.
- Pentru a fi tratat cu respect, trebuie să le arăți celorlalți cât de puternic ești. Setea de putere ascunde o mare frică de vulnerabilitate. („Pentru a părea mare, am nevoie să te fac pe tine mic. Cu cât te fac mai mic, cu atât mă percep eu mai mare”).

Adolescenții care manifestă frecvent comportamente de bullying în relația cu colegii lor, în absența unui istoric de victimizare. Motivele din spatele comportamentelor lor au legătură cu nevoia de obținere a unei poziții speciale în grup, de recunoaștere a statutului obținut și de păstrare a reputației.

Cele mai frecvente motive sunt:

- Pentru a face parte dintr-un grup în care sunt colegii populari;
- pentru a obține respectul celor din grup;
- pentru a obține o poziție privilegiată, specială, în grup;
- pentru că sunt geloși sau invidioși;

- pentru că se simt puternici atunci când pot determina o altă persoană să facă ce doresc ei;
- pentru că confundă respectul cu frica;
- pentru că adoră să fie priviți de ceilalți și să aibă spectatori;
- pentru că în acest fel au învățat să obțină ce vor (bani, lucruri).

Cum se explică acest fapt?

- Obținerea unui statut privilegiat (special) în grup este una dintre cele mai importante motivații care stau la baza manifestării comportamentului de bullying (Olthof și alții, 2011)⁸.
- Interveniurile făcute cu adolescenții care au fost excluși din școală, pentru că au manifestat frecvent comportamente de bullying prin care au umilit, înjosit pe alți colegi, au arătat că la început comportamentul umilitor a fost făcut cu intenția de a obține **recunoaștere și respect** din partea celorlalți, iar ulterior implicarea în tot mai multe situații de bullying a avut ca scop **menținerea reputației create**. (Houghton, Nathan, Taylor, 2012)⁹
- Studiile care urmăresc evoluția subiecților pe parcursul a mai mulți ani confirmă faptul că și comportamentul de bullying îi ajută pe adolescenți să își crească popularitatea în timp. (Cillessen & Borch, 2008)¹⁰

2.4. Evaluarea modulului

a. Un lucru important pe care l-am învățat despre bullying în acest modul a fost:

b. Un lucru care mi-a plăcut foarte mult în acest modul a fost:

c. Un lucru care mă poate ajuta să sprijin pe cineva care este ținta bullying-ului este:

⁸ Olthof, T., Goossens, F. A., Vermande, M. M., Aleva, E. A., & van der Meulen, M. (2011). Bullying as strategic behavior: Relations with desired and acquired dominance in the peer group. *Journal of School Psychology, 49*, 339–359.

⁹ Houghton, S. J., Nathan, E., & Taylor, M. (2012). To bully or not to bully, that is not the question: Western Australian early adolescents' in search of a reputation. *Journal of Adolescent Research, 27*, 498–522.

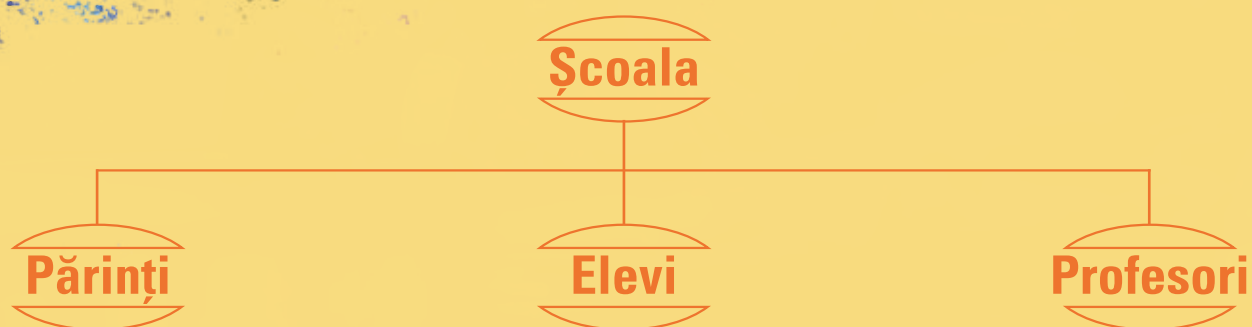
¹⁰ Cillessen, A. H. N., & Borch, C. (2006). Developmental trajectories of adolescent popularity: A growth curve modeling analysis. *Journal of Adolescence, 29*, 935–959.

Modulul 3. Știu - Pot - Mă implic



Crearea unui mediu în care fiecare elev să se simtă în siguranță și să fie tratat cu respect nu este o sarcină tocmai ușoară. Profesorii, alături de părinți, veghează la asigurarea condițiilor optime care conduc către o dezvoltare sănătoasă în adolescență.

Când ne referim la bullying, este important să știm când este nevoie să implicăm părinții și cum putem să o facem, astfel încât situația să nu devină și mai complicată decât este. Uneori divulgarea situațiilor de bullying și concentrarea atenției pe elevul care a manifestat comportamente de bullying, îl poate determina pe acel elev să își intensifice acțiunile de înjosire sau să găsească alte modalități de umilire, dificile de sesizat de către adulți (de exemplu, să treacă de la acțiuni de înjosire manifestate direct, la acțiuni de denigrare a persoanei în mediul online – cyberbullying).



În modulul care urmează vom vorbi despre acțiunile concrete pe care le poate face un cadru didactic pentru a contribui la deznădăcinarea fenomenului de bullying.

Ca urmare a parcurgerii acestui modul, la final vei putea să:

- *Cunoști care este rolul pe care cadrul didactic îl are într-o situație de bullying;*
- *dai exemple de metode diferite de intervenție într-o situație de bullying;*
- *pui în aplicare strategii eficiente de gestionare a situațiilor de bullying.*

3.1. Rolul cadrului didactic într-o situație de bullying

Pentru a înțelege mai bine care este rolul pe care un cadru didactic îl are în gestionarea unei situații de bullying, o să îți permitem să reflectezi la aceste aspecte, pornind de la un studiu de caz.

Studiu de caz – mărturia unui adult

„O zi banală din viața elevilor de clasa a VI-a. Vreau să vă spun povestea Elenei, o poveste care m-a însoțit timp de 20 de ani. Elena era o față uscățivă, cu ochii mari și era foarte retrasă. Nu vorbea cu nimeni din clasă și nici nu avea prieteni. Era genul de fată care nu ieșea în evidență în vreun fel. Era ca o umbră. Nu țin minte să fi deranjat pe cineva vreodată.

Câteva dintre cele mai populare fete din clasă își făcuseră obiceiul de a se lua de ea. Eu nu prea înțelegeam de ce, dar nici nu îmi băteam prea mult capul cu asta. Cred că hainele ei erau șifonate și părul aproape tot timpul părea uns cu ulei, dar mai erau și alți colegi care aveau un aspect neîngrijit și nu se lua nimeni de ei.

Într-o zi când nu am făcut ora de matematică, pentru că profesoara nu a venit, fetele care se distrau pe seama ei i-au smuls geanta din mână, i-au scos toate caietele și cărțile și au început să le arunce de la una la alta. Toată clasa râdea și aplauda.

Ce era foarte trist era faptul că Elena nu avea niciun prieten. Noi, toți ceilalți, chiar dacă nu participam la ceea ce i se întâmpla, nu făceam nimic ca să o ajutăm. Mi-a părut rău pentru ea, deoarece am văzut că i-au dat lacrimile, dar mă bucuram că nimeni nu a aruncat lucrurile ei și la mine, pentru că știam că dacă asta s-ar fi întâmplat, ar fi trebuit să mă alătur și eu celor care o hărțuiau.

Elena nu a mai venit la școală. Nimeni nu a mai văzut-o de atunci și nimeni nu a mai vorbit despre ceea ce i s-a întâmplat în acea zi. Încă mă mai simt vinovată pentru că, deși nu am fost implicată direct în ceea ce s-a întâmplat, nu am făcut nimic să opresc asta. Imaginea acestei scene a rămas prezentă în mintea mea, chiar dacă au trecut 20 de ani de la acea zi.”

Exercițiul de reflectare

Imaginează-ți că ești în fața unei uși imaginare, ușa acelei clase de elevi în care se petrece acest incident. Ușa este întredeschisă și poți vedea ce se întâmplă.

Notițe:

- Care sunt aspectele care îți atrag atenția?
- Ce simți când te afli în fața acestei situații?
- Ce gândești despre elevii care aruncă obiectele prin clasă?
- Ce gândești despre eleva care este ținta acestor acțiuni?
- Ce îți vine să faci?
- Stai câteva secunde și gândește-te cum ai gestiona situația asta și ce ai face, dacă te-ai afla în fața acelei uși?

Rolul cadrului didactic este foarte important într-o situație care implică un comportament de bullying. Alături de ceilalți elevi din clasă, cadrul didactic are rolul de audiență sau martor. Așa cum am discutat în modulele anterioare, în situația de bullying există un dezechilibru de putere, perceput între elevul care face comportamentele de bullying și cel care este ținta.

Prin urmare, implicarea din partea ta va contribui la reechilibrarea raportului de forțe: **cel ce face comportamentul de bullying își va pierde din putere, cel ce este ținta va primi un plus de putere.**

Așa cum am discutat în modulul anterior, principalul motiv, pentru care unii dintre elevi aleg să manifeste frecvent comportamente prin care înjosesc alți colegi, este nevoia de a obține un beneficiu social: reputație, respect, valorizare, statut, atenție, recunoaștere din partea grupului.

Pe de altă parte, e important ceea ce faci și cum te implici. Nu orice tip de implicare va conduce la o modificare a comportamentelor de bullying.

Prin rolul pe care îl ai poți influența grupul de elevi și poți utiliza forța grupului, pentru a stopa beneficiile sociale pe care elevul care manifestă comportamentele de bullying le așteaptă din partea grupului.

3.2. Roluri pe care asistența sau martorii le pot avea într-o situație de bullying

Pentru a înțelege cum poți folosi forța grupului, în a stopa comportamentul de bullying, ai nevoie să înțelegi, cum diferite tipuri de reacții din partea elevilor care asistă la bullying influențează comportamentul persoanei care agresează, contribuind fie la încurajarea, fie la descurajarea ei.

Rolul de asistență sau martor este **cel mai important într-o situație de bullying.**

- Este o poziție care poate să ofere putere fie persoanei care manifestă comportamente de bullying, fie persoanei care este ținta a bullying-ului. Depinde de partea cui se poziționează.
- Toți cei care asistă, chiar dacă nu participă efectiv la acțiune, servesc ca sursă de încurajare / descurajare pentru cel ce inițiază comportamentul de bullying.
- Doar cei care aleg să ia partea colegului care este ținta bullying-ului pot înclina raportul de forțe în favoarea acestuia.

Reacțiile asistenței și impactul lor asupra celor implicați într-o situație de bullying

- **Comportamentul de a se distra pe baza a ceea ce văd sau aud.** Râsul este un comportament care întărește conduita de bullying. Elevii care râd nu sunt direct implicați în situație, dar îi conferă putere persoanei care manifestă comportament de bullying. Persoana care manifestă comportamentul de bullying are nevoie de atenția cuiva. Rareori acest tip de comportament se manifestă fără spectatori. Dacă audiența pleacă, comportamentul de bullying se stinge. (Salmivalli 2010)
- **Comportamentul de instigare,** prin care cei ce privesc încurajează direct persoana care manifestă comportamentul de bullying, ca să continue ceea ce deja face.
- **Comportamentul de a privi în tăcere:** acești elevi rămân separați de situația de bullying, dar încurajează comportamentul de bullying prin faptul că privesc. O persoană care manifestă comportament de bullying are nevoie de atenție pentru a-și afirma statutul sau a-și arăta puterea.
- **Comportamentul de a pleca** dintr-o astfel de situație. Îndepărtarea nu este la fel de încurajatoare, precum celelalte comportamente descrise mai sus, dar are și ea un rol de întărire prin faptul că lasă persoana care este rănită fără niciun fel de suport, în imposibilitatea de a face față singură la ceea ce i se întâmplă. Plecarea din situație, fără solicitarea ajutorului din partea unui adult, înseamnă, de fapt, ignorarea situației pe considerentul că „nu e treaba mea”.

- **Comportamentul de a cere ajutorul cuiva** care are o putere mai mare, respectiv, unui cadru didactic, este o soluție foarte bună mai ales atunci când ceea ce se întâmplă în acea situație depășește cu mult capacitatea elevilor prezenți de a gestiona situația. De exemplu, dacă raportul de forțe dintre cel ce atacă și cei care asistă este prea mare – persoana care atacă este însoțită de o gașcă numeroasă sau posedă arme albe, sau are o putere fizică ce depășește resursele celor prezenți, atunci solicitarea ajutorului e cea mai bună soluție.
- Comportamentul **de a lua apărarea persoanei** care este ținta bullying-ului. Elevii ajută / iau apărarea colegului care este ținta comportamentului de bullying. **Acest tip de conduită descurajează comportamentul de bullying.**

Exercițiu de reflectare

Revenind la răspunsurile pe care le-ai oferit pentru situația Elenei, referitoare la ceea ce ai face, dacă te-ai afla în fața ușii de la clasa ei:

Notițe:

- Analizează răspunsurile pe care le-ai dat și observă ce rol ți-ai asumat: de martor care încurajează sau de martor care descurajează comportamentele elevilor care aruncau lucrurile Elenei?
 - În ce măsură ceea ce ai fi făcut ar fi condus la stoparea comportamentului lor sau le-ar fi încurajat comportamentul?
 - Ce măsuri ai lua pe viitor pentru a stopa comportamentele de bullying?
 - Ce ar fi avut nevoie să învețe colegele Elenei, astfel încât comportamentele de bullying să nu se mai repete?
 - Dacă ai fi fost în locul Elenei, cum ai fi avut nevoie să fii ajutată?
 - Ce te-ai fi așteptat să facă cadrul didactic care era în fața acelei ușii?
-

Chiar dacă sunt multe aspecte într-o situație de bullying pe care nu le poți influența în mod direct, cum ar fi modul cum actorii implicați în bullying reacționează sau percep situația respectivă, mai sunt și o serie de aspecte importante pe care le poți influența prin rolul pe care ți-l asumi, **prin alegerea pe care o faci într-o situație de bullying: ce spui, ce măsuri iei și cât de consecvent ești în aplicarea lor.**

Cel mai ineficient lucru este să alegi să nu faci nimic. Prin această atitudine transmiți mesajul că ești de acord cu ceea ce se întâmplă și consolidezi poziția elevului care manifestă comportamente de bullying.

Nu putem controla foarte ușor conduita elevilor care adoptă comportamentul de bullying, dar putem să ne controlăm propriul comportament și să **influențăm procesele de grup care au puterea de a schimba dinamica de forțe în situația de bullying.**

3.3. Ce să faci dacă un elev din clasa ta este țintă a bullying-ului?

Intervenția într-o situație de bullying este un pic diferită față de cea care presupune schimbarea comportamentelor agresive la elevi, pentru că bullying-ul prin acțiunile sale de umilire și înjosire are ca prim scop obținerea unor beneficii sociale: statut special în grupul de elevi, respect, atenție, reputație. Acest proces nu poate fi stopat prin penalizarea sau sancționarea aplicată adolescentului care agrează. Pentru că bullying-ul este un fenomen de grup, soluția va veni tot de la grup, de la modul în care elevii care asistă la bullying răspund la situația în care sunt martori.

1. Analiza unei situații de bullying

Pentru a ști ce ai de făcut trebuie să înțelegi foarte bine situația în fața căreia te afli. Ne vom folosi de studiul de caz de la începutul modulului, pentru a face o analiză a situației de bullying.

Elena era o față uscățivă, cu ochi mari și era foarte retrasă. Nu vorbea cu nimeni din clasă și nici nu avea prieteni. Era genul de față care nu ieșea în evidență în vreun fel. Era ca o umbră. Nu țin minte să fi deranjat pe cineva vreodată.

Câteva dintre cele mai populare fete din clasă își făcuseră obiceiul de a se lua de ea. Eu nu prea înțelegeam de ce, dar nici nu îmi băteam prea mult capul cu aceasta. Cred că din cauza că hainele ei erau șifonate și părul aproape tot timpul părea uns cu ulei, dar mai erau și alți colegi care aveau un aspect neîngrijit și nu se lua nimeni de ei.

Într-o zi, când nu am făcut ora de matematică, pentru că profesoara nu a venit, fetele care se distrau pe seama ei i-au smuls geanta din mână, i-au scos toate caietele și cărțile și au început să le arunce de la una la alta. Toată clasa râdea și aplauda.

Foarte trist era faptul că Elena nu avea niciun prieten. Noi, toți ceilalți, chiar dacă nu participam la ceea ce i se întâmpla, nu făceam nimic să o ajutăm. Mi-a părut rău pentru ea, deoarece am văzut că i-au dat lacrimile, dar mă bucuram că nimeni nu a aruncat lucrurile ei și la mine, pentru că știam că dacă asta s-ar fi întâmplat, ar fi trebuit să mă alătur și eu celor care o hărțuiau.

Pasul 1. Identificarea comportamentului de bullying

Așa cum am precizat anterior, ai nevoie să te uiți în ansamblu la situație și să îți pui cele trei întrebări.

- **Acest comportament s-a mai întâmplat?**
- **Persoana care este vizată se simte rănită, umilită, înjosită?**
- **Există un dezechilibru de putere între cel ce înfăptuiește comportamentul și cel ce este ținta aceluia comportament?**

La o simplă analiză a poveștii vei putea cu ușurință să identifici caracteristicile comportamentului de bullying.

- **Comportamentul de bullying** – Îi luau obiectele personale și le aruncau de la unul la altul, astfel distrându-se pe seama ei.
- **Este un comportament care se repetă** – „Câteva dintre cele mai populare fete din clasă își făcuseră obiceiul de a se lua de ea”.
- **Este un comportament făcut cu intenție care produce suferință, umilește o altă persoană** – „Elenei i-au dat lacrimile”.
- **Există un dezechilibru de putere** – Fetele care se distrau pe seama Elenei aveau un statut de putere atât prin superioritate numerică (ele erau mai multe, iar ea era singură), cât și prin popularitate (ele erau populare, Elena nu avea niciun prieten).

Pasul 2. Analiza comportamentului de bullying

Pentru a înțelege care este dinamica într-o situație de bullying, îți propunem un model simplu de analiză a unui comportament nepotrivit, **Modelul ABC**. Acest model oferă un instrument bun de lucru pentru fiecare cadru didactic sau specialist care urmărește schimbarea comportamentelor nepotrivite la elevi, deoarece ajută la identificarea nevoilor din spatele acestor comportamente nepotrivite.

Modelului ABC ne ajută să înțelegem ce putem face pentru a schimba un comportament. Dacă analizăm comportamentul în contextul în care el apare și reacțiile care îl însoțesc, vom vedea cu ușurință variabilele care influențează acel comportament și vom ști ce avem de făcut pentru a-l schimba.

A – Antecedente sau contextul în care apare comportamentul.

B – Behavior (Comportamentul).

C – Consecințe – Reacțiile care apar după manifestarea comportamentului de bullying.



A – Antecedentele se referă la informațiile care au legătură cu contextul sau situația în care apare comportamentul de bullying, referindu-se la ceea ce se întâmplă înainte de apariția comportamentului de bullying. Identificăm antecedentele (contextul) prin intermediul următoarelor întrebări:

- Unde apare comportamentul?
- Când apare?
- Cu cine apare?
- Cu cine nu apare?

Așa cum puteți observa, antecedentele sunt elementele contextului spațial și temporal care apar chiar înainte de manifestarea comportamentului și duc la creșterea probabilității de apariție a lui.

B – Comportamentul prin care se ia în derâdere, se umilește, se rănește în mod intenționat o altă persoană. Pentru a identifica comportamentul dat, punem următoarea întrebare:

- Ce acțiuni face persoana care rănește intenționat pe altcineva?

C – Consecințele sunt reacțiile care apar imediat după manifestarea comportamentului de bullying și au rolul de a încuraja sau a descuraja manifestarea viitoare a comportamentului respectiv. **Consecințele sunt responsabile de menținerea în timp a unui comportament.**

Pentru a identifica consecințele, punem întrebările date:

- Ce s-a întâmplat imediat după manifestarea comportamentului de bullying?
- Cum a reacționat persoana căreia i s-a adresat acest comportament?
- Cum au reacționat cei care au asistat la bullying?

Vom exemplifica, ca model, analiza comportamentului de bullying prin intermediul modelului ABC, folosind informațiile din studiul de caz prezentat anterior.

| A Antecedente (context) | B Comportament | C Consecințe |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Se întâmplă, când profesorul nu este în clasă și elevii sunt nesupravegheați. • Există dezechilibru de putere din cauza superiorității numerice (fetele acționează în grup, Elena este singură) și fata are un nivel scăzut de popularitate. | <ul style="list-style-type: none"> • Un grup de fete iau obiectele personale ale Elenei și le aruncă de la una la alta. • Un grup de fete râd pe baza situației în care este Elena. | <ul style="list-style-type: none"> • Elena începe să plângă. • Unii dintre colegi râd. • Alți colegi întră în jocul grupului de fete și aruncă și ei obiectele Elenei. • Alții privesc în tăcere și își doresc să nu ajungă să fie și ei implicați în situație. • Nimeni nu intervine în favoarea Elenei. • Nimeni nu solicită ajutorul cadrului didactic. |

Așa cum observați din analiza comportamentală pe baza modelului ABC, contextul facilitează comportamentul de bullying, dar ceea ce conduce la menținerea și încurajarea lui sunt consecințele, reacțiile celor care asistă. Pentru ca așa cum am mai discutat, bullying-ul este un comportament care se alimentează din reacțiile celor din grup, iar schimbarea sau stoparea lui va trebui să țintească modificarea reacțiilor celor care asistă. Dacă vrem să schimbăm, să descurajăm bullying-ul, **avem nevoie să intervenim la nivelul grupului de elevi**, astfel încât reacția lor să schimbe raportul de forțe (unii colegi să îi ia apărarea Elenei sau să ceară ajutorul cadrului didactic).

3.4. Strategii de intervenție pentru descurajarea comportamentului de bullying

Cum poți utiliza forța grupului, pentru a stopa beneficiile sociale pe care elevul ce manifestă comportamente de bullying le așteaptă din partea grupului?

1. O metodă foarte utilă este „**Căutăm soluții împreună**”.¹¹

- Studiile arată că această abordare este foarte potrivită pentru vârsta adolescenței. Este o metodă care nu blamează elevii ce au manifestat comportamente de bullying și nu-i aduce în lumina reflectoarelor, ci se focusează pe creșterea comportamentelor de suport din partea grupului față de elevul care a fost ținta bullying-ului.
- Obiectivul este de a crește nivelul de empatie în rândul colegilor și de a-i antrena în identificarea de soluții, pentru a-l susține pe elevul care a fost țintă a bullying-ului.

Iată cum se poate aplica această metodă la clasă:

¹¹ Dezvoltată de Pikas (1989, 2002 – Method of Shared Concern)

Stabilește o întâlnire cu eleva care a fost țintă a bullying-ului și ascultă cu atenție ce are de spus.

Încearcă să obții informații despre ce i se întâmplă, ce înseamnă pentru ea ceea ce i se întâmplă, cum îi este afectată viața ca urmare a situațiilor pe care le trăiește. Oferă-i posibilitatea de a pune pe hârtie gândurile pe care le are, legate de situația de bullying. Este important să nu faci niciun fel de referire la numele colegului sau colegilor care au agresat-o. Divulgarea numelor lor va contribui la perpetuarea comportamentelor de bullying. Cei care au agresat vor fi furioși pentru că au fost descoperiți și vor găsi noi modalități de a se răzbuna.

Appreciază verbal curajul elevei care a fost agresată de a se deschide în fața ta.

Reamintește-ți că a vorbi despre experiențele de bullying nu este un lucru tocmai ușor. Foarte mulți elevi aleg să își ducă suferința în tăcere sau, cel mult, se destăinuie prietenilor. Ai putea, de exemplu, să-i spui: „Appreciez că ai venit să îmi spui ce se întâmplă cu tine și cât de nefericită ești la școală! Acum vom putea să facem ceva, încât să îndreptăm lucrurile pentru tine. Nimeni nu merită să treacă prin așa ceva”.

Stabilește o întâlnire de grup cu toată clasa, la care să participe inclusiv cei care au comis agresiunea.

Obiectivul acestei întâlniri de grup este de a face cunoscută colegilor de clasă povestea suferinței colegiei lor, care a fost ținta bullying-ului, fără a se divulga numele celor care au produs această suferință.

Oferă-i elevei posibilitatea de a alege, dacă vrea să le împărtășească ea personal povestea sau preferă să o faci tu în calitate de diriginte sau profesor în absența ei.

Uneori adolescenții sunt prea înfricoșați și rușinați, pentru a le vorbi colegilor despre ce li se întâmplă.

Povestește-le elevilor din clasa ta (colegii elevei care a fost agresată) istoria care ți-a fost împărtășită, fără să faci referire la elevul / elevii care au manifestat comportamentele de bullying.

Deși tu știi cine a manifestat comportamentele de luare în derâdere sau de înjosire, e important să nu faci niciun fel de referire la persoana sau persoanele care au agresat. Dacă te focusezi pe elevii care au manifestat comportamente de bullying, divulgându-le numele în fața colegilor, vei face ca bullying-ul să continue pe viitor. Cei care au agresat vor fi furioși, pentru că au fost pârâți și vor găsi noi modalități de a se răzbuna.

Solicită colegilor să se gândească, cum poate contribui fiecare la îndreptarea situației pentru eleva care a fost agresată.

De exemplu, „ Am nevoie de ajutorul vostru. Sunt foarte îngrijorată în privința unei eleve din această clasă. Ea este extrem de nefericită de foarte mult timp. Nu a mai putut să țină ascunsă durerea pe care o are și a venit să vorbească cu mine. Eu mă adresez vouă, pentru **că împreună cred că putem face ceva ca să îndreptăm lucrurile pentru ea.** Ea crede că nimeni din clasa asta nu o place și că nu își dorește să stea în prejma ei. Această fată este ...

Numește pe cineva să citească mesajul prin care ea își face cunoscută suferința.

Verifică înainte ca mesajul scris să nu aibă informații despre cei care au inițiat bullying-ul. De exemplu: „În fiecare zi, când mă trezesc, mă simt rău și am o durere de stomac. Îmi doresc să mi se întâmple ceva și să nu mai ajung la școală. De cum mă apropiez de școală, inima începe să îmi bată cu putere. M-am săturat să aud zilnic lucruri oribile despre mine. Dar cel mai îngrozitor este faptul că nimeni nu intervine să le spună celorlalți să se oprească. Noaptea stau trează în pat și mă gândesc la ceea ce au spus despre mine în ziua respectivă. Când, în sfârșit, reușesc să adorm, visez că sunt în curtea școlii și toți copiii spun lucruri respingătoare despre mine și râd, arătându-mă cu degetul. De foarte multe ori mă trezesc plângând și țipând, înainte să se facă lumină. Rămân așa întinsă în pat în întuneric și mă rog să mi se întâmple ceva, să nu mai ajung la școală”.

Solicită elevilor să vină cu idei despre cum pot împreună să îndrepte lucrurile pentru colega lor care suferă.

„Acum că ați aflat cum se simte, ce puteți face pentru a o ajuta?”

Stabilește o nouă întâlnire individuală cu eleva agresată și una de grup peste o săptămână în care să monitorizați modul de implementare a soluțiilor propuse de colegi și în care să discutați posibilele provocări.

Monitorizați timp de 1 lună comportamentele elevilor pentru a remarca involuția sau ameliorarea situației.

2. **Utilizarea abilității de rezolvare a problemelor și a jocului de rol** pentru a-i antrena pe elevi în identificarea conduitei lor care conduce la menținerea comportamentului de bullying și la exersarea celor care conduc la descurajarea lui.

a. Oferă elevilor o situație concretă care implică un comportament de bullying.

Ex., „Cornel îi spune lui Dinu că a venit elefantul la școală. Colegii din preajma lui Dinu râd”.

b. Analizează cu ei situația prin prisma procesului de problemă rezolvată (solving): Care este problema? Ce soluții avem? Ce se întâmplă, dacă adoptăm diferite soluții? Care este cea optimă?

Reamintește-ți că a vorbi despre experiențele de bullying nu este un lucru tocmai ușor. Foarte mulți elevi aleg să își ducă suferința în tăcere sau, cel mult, se destăinuie prietenilor. Ai putea, de exemplu, să-i spui: „Apreciez că ai venit să îmi spui ce se întâmplă cu tine și cât de nefericită ești la școală! Acum vom putea să facem ceva, încât să îndreptăm lucrurile pentru tine. Nimeni nu merită să treacă prin așa ceva”.

Stabilește o întâlnire de grup cu toată clasă, la care să participe inclusiv cei care au comis agresiunea.

Exemplu

- Definiți împreună cu elevii problema. „Cornel îl poreclește pe Dinu. Dinu nu spune nimic, evită să îi privească pe colegi, colegii lui râd”.
- Identificați împreună cu elevii care sunt toate reacțiile posibile pe care le pot avea colegii care se află în prejmă (este important să iei în calcul toate alternativele posibile, atât cele pozitive, cât și cele negative, astfel încât să se vadă la final diferența).
 - *Colegii râd.*
 - *Colegii tac și privesc fără să facă nimic.*

-
- *Colegii pleacă și îl lasă singur pe Cornel.*
 - *Colegii intervin și îi spun lui Cornel: „Nu e în regulă ceea ce faci. Asta nu e glumă.”*

- Pentru fiecare alternativă de reacție identificați care ar fi urmările emoționale și comportamentale:

- *Ce credeți că se va întâmpla, dacă colegii râd? Ce va învăța Cornel din reacția colegilor? Râsul colegilor îl va face pe Cornel să se oprească? Cum se va simți Dinu în funcție de cum vor răspunde ceilalți colegi? Râsul colegilor îl va face pe Cornel să se oprească pe viitor din a-l răni pe Dan? Râsul colegilor îl va face pe Dinu să se simtă mai bine sau mai rău?”*

(Râsul colegilor va încuraja comportamentul de bullying).

- *Ce se va întâmpla în situația în care ceilalți colegi privesc în tăcere situația în care Cornel îl rănește pe Dinu? Ce va învăța Cornel din tăcerea colegilor? Atenția tăcută a colegilor va descuraja comportamentul lui Cornel sau va conduce la repetarea și încurajarea lui? Cum se va simți Dinu?”*

(Tăcerea colegilor va încuraja comportamentul lui Cornel).

- *Ce se poate întâmpla, dacă colegii pleacă și refuză să asiste la momentul în care Cornel îl rănește pe Dinu? Ce se întâmplă dacă Cornel își pierde audiența?”*

(Dacă nu mai are audiență, comportamentul de bullying își pierde valoarea).

- *Ce se poate întâmpla, dacă unii dintre colegi îi vor lua partea lui Dinu și îl vor opri pe Cornel? „Nu e în regulă ceea ce faci. Asta nu e glumă.”*

(Cornel va fi descurajat)

-
- c. Identificați cu elevii care este cea mai bună alternativă.

- d. Puneți în joc de rol situația cu toate reacțiile posibile discutate mai sus, oferindu-le elevilor opțiunea de a vedea cum s-ar simți ei, dacă ar fi în pielea persoanei care ar trece printr-o astfel de situație.
-

3. Utilizarea regulilor și consecințelor

Fiecare cadru didactic recunoaște importanța regulilor clasei în structurarea unui context eficient de lucru. **Regulile care exprimă așteptarea adulților privitor la modul în care adolescenții trebuie să se comporte, urmate de consecințe clare, reprezintă punctul cheie al învățării comportamentale în școală.** Disciplinarea care se bazează pe explicarea motivelor ce stau la baza regulilor și a consecințelor, aplicate în condițiile manifestării comportamentelor nepotrivite, reprezintă structura de rezistență a unei dezvoltări sănătoase. În adolescență regulile și consecințele se negociază împreună cu adolescenții.

- În primul rând, regulile comunică așteptările cadrului didactic, iar elevii pot astfel cunoaște ce se așteaptă de la ei sau cum trebuie să acționeze.
- În al doilea rând, regulile promovează „CORECTITUDINEA ȘI TRATAMENTUL NEDISCRIMINATORIU” ca fiind doctrina principală a clasei.
- Corectitudinea și tratamentul nediscriminatoriu reprezintă un concept foarte important pentru toți elevii – ei au nevoie să știe că vor fi tratați în mod corect și egal și că profesorii nu vor aplica discriminatoriu consecințele.

Exemple de reguli care susțin comportamentele antibullying

- Este „fun” să râzi și să te distrezi, dar e distracție adevărată atunci când toată lumea râde și se simte bine.
- Râsul este foarte sănătos, dacă apare atunci când situația este potrivită și nimeni nu este rănit. Când cineva este rănit și tu râzi de situația lui, îi produci o rană și mai mare.
- Alege să pleci dintr-o situație în care un elev îl rănește pe un alt coleg, dacă consideri că nu ai puterea de a interveni, pentru a fi lângă persoana rănită. Solicită ajutor de la cei ce au putere mai mare, de la cadrele didactice.

- Alege să te alături unui coleg care este rănit, atrage și un alt coleg, dacă ai resursele necesare pentru a face asta. Cu cât vor fi mai mulți de partea elevului agresat, cu atât bullying-ul va slăbi în intensitate.
- Alege să nu râzi de glumele nesărate sau inadecvate. Râsul tău va da putere celui care le face și care rănește.
- Alege să nu împrăștii informații personale despre un alt coleg. Fiecare are dreptul la intimitate.
- Alege să fii un martor responsabil. Atunci când faci ceva pentru a veni în apărarea unui coleg care are nevoie de sprijin, înseamnă că ți-ai exercitat puterea.

Regula setează contextul, dar consecințele ce se întâmplă după încălcarea regulii au impact asupra comportamentului. Prin urmare, determinarea unor reguli trebuie urmată de stabilirea unor consecințe și de monitorizarea respectării lor.

- **Consecințele logice** sunt reacții care sunt aplicate ca urmare a apariției unui comportament prin care se încalcă regula. Ele au ca efect prevenirea reapariției acestui comportament. Consecințele logice sunt diferite de pedeapsă, deoarece ele au ca scop ghidarea elevului spre comportamentul așteptat. Acest lucru se realizează prin construirea contextului adecvat în care elevul să se confrunte cu consecințele sau efectele propriului comportament.

În cazul bullying-ului, atunci când comportamentul manifestat rănește o altă persoană, o consecință posibilă ar fi **repararea suferinței produse**: elevul în cauză să ajute la un proiect, să aibă grijă de persoana rănită pe parcursul unei zile, să facă anumite sarcini în locul persoanei respective.

Studiile făcute pe diferite programe antibullying arată că strategia utilizării regulilor și consecințelor este foarte utilă în cazul elevilor din ciclul primar, dar e mai puțin eficientă în cazul elevilor de gimnaziu. Între autoritatea adulților și influența grupului de prieteni, adolescenții vor fi mult mai sensibili la efectele de grup, decât la ceea ce spun sau consideră adulții.

4. Penalizarea și sancționarea elevilor care au manifestat comportamente de bullying sau a martorilor care au încurajat bullyingul

În teoria modificării comportamentale, sancțiunea este văzută ca fiind utilă în a descuraja un comportament nepotrivit. Dar în cazul comportamentului de bullying utilizarea acestei metode nu doar că nu este eficientă, ci conduce la efecte contrare, cum ar fi agravarea situației pentru persoana care este țintă a bullying-ului.

Sancțiunile, penalizările utilizate frecvent în școală pentru îndreptarea conduitei elevilor care manifestă comportamente de bullying, cum ar fi: excluderea pentru câteva zile din școală, scăderea notei la purtare, discuții moralizatoare, chemarea părinților la școală în vederea aplicării unor măsuri corective acasă, sunt total ineficiente.

Sancționarea comportamentului de bullying de către adulți, profesori și părinți îi face pe elevi să fie foarte creativi și să găsească noi modalități prin care să își continue acțiunile de bullying. De exemplu, ei pot înceta să mai manifeste comportamente de bullying în interacțiunea de zi cu zi la școală, dar își vor muta acțiunile de defăimare în mediul online.

5. Implicarea părinților

Implicarea părinților este o strategie necesară în cazul elevilor care sunt ținte ale bullying-ului, în vederea asigurării unei susțineri emoționale acasă și a facilitării accesului la un specialist care să ofere suport și susținere nu doar elevului agresat, ci și întregii familii.

În cazul elevilor care manifestă comportamente de bullying, susținerea familiei se solicită în condițiile în care comportamentele de bullying sunt foarte grave și reprezintă un atac atât la adresa identității, dar și a siguranței fizice a elevului care este ținta bullying-ului. În cazul comportamentelor de bullying care apar în forme mai ușoare, se solicită ajutorul părinților doar în condițiile în care eforturile depuse în școală nu au condus la o ameliorare a situației.

Părinții, la fel ca propriii lor copii, au nevoie să știe cum să gestioneze astfel de situații, cum să comunice cu adolescenții pe aceste subiecte. Uneori cadrul didactic este singura lor resursă disponibilă. De aceea, dacă cereți ajutorul părinților, oferiți-le mai întâi suport să înțeleagă despre ce este vorba și ce trebuie să facă, pentru a veni în sprijinul copiilor lor.

Părinții, mai ales în cazul elevilor care manifestă comportamente de bullying, au nevoie de susținere pentru a învăța cum să își ghideze copiii, astfel încât aceștia să învețe, la rândul lor, cum pot să obțină respect și statut în grupul unde toți copiii sunt egali, altfel decât prin umilirea și înjosirea altora. Adesea această sarcină este greu de realizat de către familiile acestor copii, deoarece o mare parte din tiparul de relații a fost învățată de adolescenți din interacțiunea cu persoanele din propria familie.

Pedeapsa sau utilizarea forței de către părinți, pentru a-i determina pe adolescenți să își schimbe comportamentul, va face ca lucrurile să meargă și mai prost. Folosirea forței modelează aceeași purtare care este tipică pentru comportamentul de bullying. Acești adolescenți au nevoie de alte modele pentru a învăța că respectul adevărat se câștigă altfel, nu prin frică și forță.

Așa cum am discutat mai sus, sancționarea sau penalizarea are efecte contrare în bullying – ea conduce la menținerea comportamentului de bullying și îi învață pe adolescenți să se ascundă mai bine. Cel mai ușor le va fi să își ascundă identitatea pe internet și ei vor continua să rănească, fără să mai fie descoperiți.

3.5. Evaluare modul

Alegeți o situație de bullying din clasă și elaborați pe baza Modelului ABC o analiză a comportamentului de bullying.

Descrierea situație de bullying:

Analiza comportamentului de bullying – Modelul ABC:

| A Antecedente (context) | B Comportament | C Consecințe |
|--|---------------------------------|-------------------------------|
|--|---------------------------------|-------------------------------|

Recomandări

- **Creează un spațiu de comunicare ce încurajează dialogul.** Strategiile de comunicare empatică sunt foarte folositoare în acest sens. **Cu cât adolescenții vor vorbi mai mult despre ce li se întâmplă, cu atât vei ști ce să faci și cum să îi sprijini.** Pentru a stopa bullying-ul, avem nevoie ca ei să vorbească.
- **Privește situația de bullying prin ochelarii curiozității** și oprește pentru o clipă mintea expertului care știe deja despre ce este vorba. Atitudinea de expert este foarte păguboasă, pentru că nu ne mai permite să învățăm nimic nou.
- **Pune-te în papucii celuilalt,** indiferent dacă acești papuci sunt ai unui adolescent care prin comportamentul său rănește intenționat alți colegi sau ai celui rănit. Schimbă pentru câteva secunde rolurile și întreabă-te de ce ai avea nevoie, dacă ai fi în locul lor, ce te-ar putea ajuta. Acest exercițiu simplu de schimbare a perspectivei te poate ajuta să identifici pas cu pas ce ai de făcut atunci când ești în fața unei situații de bullying.
- **Monitorizează ce se întâmplă** pe parcursul a mai multor săptămâni, pentru a observa în ce măsură elevii implementează soluțiile agreate împreună.
- **Stabilește întâlniri individuale cu elevul agresat, pentru a monitoriza progresul.**
- **Stabilește întâlniri de grup** pentru a discuta și ridica nivelul de conștientizare a elevilor despre fenomenul bullying-ului. Puteți viziona filme care abordează acest subiect și apoi genera discuții.
- **Exersează împreună cu elevii prin joc de rol** conduita care descurajează comportamentul de bullying.
- **Planifică activități** prin care să contribui la creșterea nivelului de conștientizare a impactului negativ pe care îl are comportamentul de bullying asupra tuturor elevilor, precum și responsabilitățile comune pe care le avem față de tot ce se întâmplă în jurul nostru.
- **Stabilește cu adolescenții, pornind de la activitățile desfășurate, un plan** clar care să cuprindă tot ceea ce ei urmează să facă pentru a rămâne în siguranță și a gestiona adecvat situația de bullying.
- **Folosește filme, piese de teatru, povești sau alte opere literare, istorii de viață** pentru a-i ajuta pe adolescenți să înțeleagă fenomenul bullying-ului, precum și impactul pe care îl are asupra tuturor elevilor.
- **Acordă atenție elevilor care prezintă un risc crescut de a fi agresați sau de a agresa pe ceilalți:** cei care au un nivel crescut de popularitate, cei care prin anumite caracteristici ies ușor în evidență, pentru că se abat de la normă – sunt prea înalți, prea scunzi, prea slabi, prea grași, cei care au probleme de sănătate, cei care au puțini prieteni și nu se pot integra foarte ușor, cei care sunt nou veniți în clasă.
- **Selectează din clasă câțiva elevi care pot să ajute elevilor nou veniți să se integreze mai ușor.**
- **Oferă elevilor posibilitatea de a petrece timp împreună în afara orelor de curs,** pentru a se cunoaște mai bine (drumeții, excursii, proiecte în natură, jocuri sportive).
- **Stabiliți o echipă de intervenție în cazul situațiilor de bullying,** formată din câțiva elevi din clasă care au abilități fizice și emoționale mai bune. Stabiliți cu ei un plan de acțiuni, când să intervină, cum să intervină și când să vină și să ceară ajutorul unui adult.

De exemplu:

- Să ia atitudine față de elevul care inițiază bullying-ul (când nu este un dezechilibru de putere între ei și au resursele necesare să o facă și să rămână în siguranță).
- Să scoată elevul care este țintă a bullying-ului din situație („Vino cu noi, avem nevoie de tine în joc acum”, să îl ia deoparte și să îl îndepărteze de situație).
- Să spună când au fost martori la o situație de bullying.
- Să ceară ajutorul cadrelor didactice, când ceea ce se întâmplă le depășește capacitatea de a gestiona singuri situația (Un elev folosește cuțitul sau un grup de elevi depășesc ca forță și număr pe elevii care sunt martori).

- Să ceară ajutorul altor colegi, astfel încât numărul să echilibreze raportul de forțe cu cei ce inițiază situația de bullying.
 - Să facă un plan de rezolvare a problemelor.
 - Să fie drăguți cu colegul care a fost ținta bullying-ului.
- **Recompensați fiecare inițiativă a colegilor de a stopa un comportament de bullying.** Puteți să aranjați un loc pe holul școlii, unde să puneți fotografiile elevilor care depun efort în sensul stopării bullying-ului în școală (ce au făcut, în câte cazuri au intervenit etc.).
 - **Oferiți elevilor care manifestă comportamente de bullying diferite proiecte prin care să poată să se simtă apreciați și validați,** astfel încât nevoia de a primi respect și apreciere prin prisma comportamentului de bullying să scadă.

Bibliografie selectivă:

1. Gaffney,H., Ttofi,M.M., Farrington, D (2018) Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review, *Aggression and Violent Behavior*, 0.1016/j.avb.2018.07.001
2. Guarini, A., Menin D., Menabò L., Brighi A.(2019) RPC Teacher-Based Program for Improving Coping Strategies to Deal with Cyberbullying, *International Journal of Environmental Research Public Health*,16, 948; doi:10.3390/ijerph16060948 www.mdpi.com/journal/ijerph.
3. Hektner, J. M., & Swenson, C. A. (2012). Links from teacher beliefs to peer victimization and bystander intervention tests of mediating processes. *Journal of Early Adolescence*, 32, 516 –536.
4. Juvonen, J., & Graham, S. (2014). Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims. *Annual Review of Psychology*, 65, 159–185.
5. Kallestad, J. H. and Olweus, D. (2003). Predicting teachers' and schools' implementation of the Olweus Bullying Prevention Program: A multilevel study. *Prevention and Treatment*, 6, Article 21. Available on the World Wide Web: <http://www.journals.apa.org/prevention/volume6/pre0060021a.html>
6. Menesini, E.,& Salmivalli, C. (2017) Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions, *Psychology, Health & Medicine*, 22:sup1, 240-253, DOI: 10.1080/13548506.2017.1279740.
7. Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55, 602–611.
8. Sweden. In P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano, and P. Slee (eds.), (1999). *The nature of school bullying: A cross-national perspective*. London: Routledge, pp. 7–27.
9. Smith, P. K., Morita, Y., Junger-Tas, J., Olweus, D., Catalano, R., and Slee, P. (eds.) (1999). *The nature of school bullying: A cross-national perspective* London: Routledge.
10. Smith,P.K, Pepler,D., Rigby,K (2004) *Bullying in schools : how successful can interventions be?*, Cambridge University Press.



www.stopbullying.md



Terre des hommes
Sprijin copiilor.