

## Bullying-ul între copii: strategii de prevenție și intervenție

**Bullying-ul nu trebuie tolerat și putem să-i punem capăt.**

### Recunoașterea bullying-ului

Trudy Ludwig, autoare a numeroase bestselleruri pe această tematică, distinge între următorii termeni:

*A fi nepoliticos* – a spune sau a face, din neatenție, ceva ce rănește pe altcineva, sunt nechibzuinte spontane, neplanificate, bazate pe lipsă de maniere sau narcisism, fără a avea intenția să rănească.

*A fi răutăcios* – a spune sau a face ceva cu intenția de a răni pe cineva o dată (sau poate de două ori)

Diferența principală dintre comportamentul nepoliticos și cel răutăcios este intenția. În timp ce lipsa de politețe este deseori neintenționată, comportamentul răutăcios urmărește să rănească sau să umilească pe cineva. Din răutate fac parte cuvinte rostite la furie, cruzime impulsivă regretată după scurt timp, după ce trece valul de furie. De ex: “ești gras, urât, prost, te urăsc, ești varză la sport, etc..”

**Bullying – un comportament intenționat ostil, repetat de-a lungul timpului, care implică un dezechilibru de putere.**

*Tinerii au de câștigat când înțeleg diferențele dintre impolitețe, răutate și bullying. Vorbiți-le despre ele.*

### Semnele unui copil care se confruntă cu bullying-ul

- Răni inexplicabile
- Pierderea unor bunuri
- Distrugerea hainelor, a electronicelor
- Evitarea școlii
- Simptome fizice cum ar fi durerile de stomac, durerile de cap
- Schimbări în obiceiurile de nutriție și de somn, note mai mici
- Evitarea interacțiunilor sociale
- Scăderea stimei de sine și a încrederii în sine
- Schimbări de dispoziție, manifestarea unor sentimente de tristețe, furie sau neliniște după cursuri
- Neputință, lipsă de speranță
- Comportamente autodistructive

### Cum îi facem pe copii să vorbească despre bullying?

Mulți copii agresați evită să vorbească despre experiențele lor din următoarele motive:

- Se simt copleșiți de îndoieli, se întreabă dacă stigmatizarea este provocată de vreun defect personal
- Se simt umiliți și rușinați, a vorbi despre eveniment ar însemna să-l retrăiască
- Le este frică să nu fie catalogați drept pârâcioși de către colegii lor, ajungând astfel să înrăutățească situația.

*Prezentul material reprezintă proprietatea Asociației Educația Te Salvează, iar preluarea și utilizarea conținutului necesită acordul prealabil în scris al acesteia.*



- ✓ Ascultați-i cu atenție
- ✓ Îndrumați copilul să analizeze pașii pe care trebuie să-i urmeze pentru a ameliora situația: “Nu trebuie să treci prin asta singur! Hai să găsim împreună strategii” (copilul să se gândească la detalii)
- ✓ Păstrați-vă calmul
- ✓ Exprimați-vă compasiunea: „Îmi pare rău că ți se întâmplă asta”
- ✓ Mulțumiți-i că a avut puterea să vă povestească

### Pentru cadrele didactice și nu numai ....

#### A spune versus a pârî

Este de folos pentru adulți să distingă clar între *a pârî* – un comportament manifestat anume pentru a crea probleme cuiva- și *a spune*, un comportament care are scop apărarea.

**Profesorii** au un rol decisiv în gestionarea acestor comportamente prin:

- \* promovarea faptului că bunăvoința, compasiunea și răbdarea fac parte din programul zilnic, la fel ca a lua prânzul sau învăța să citească.
- \* facilitarea întâlnirilor dintre elevi și în afara orelor ( excursii, proiecte în echipă, etc)
- \* normele grupului și regulile clasei bine definite
- \* lucrul în echipă este mai promovat decât interacțiunile competitive.

#### **Intervenți imediat!**

Fiecare dintre mesajele de mai jos pot fi transmise mai puțin de 15 sec :

- Nu e în regulă spui asta despre un copil din clasa mea. Ne-am înțeles?
- Este inacceptabil să trimiți astfel de mesaje despre un coleg din clasă. Să nu se mai întâmple așa ceva!

#### Care sunt beneficiile?

- Nu umilesc și nu alienează pe nimeni
- Îi fac pe toți să înțeleagă că profesorul este conștient de dinamica clasei și că nu se teme să intervină
- Trimit tuturor copiilor mesajul puternic că bullying-ul nu va fi tolerat
- Îl asigură pe copilul agresat că este în siguranță și că poate conta pe un adult de încredere din școală

#### În lipsa unei relații profunde cu adulții au de suferit toate părțile implicate în procesul de bullying:

- **Agresorul** acționează fără să întâmpine obstacolul dezaprobării din partea unui adult care este important pentru ei
- **Victima** se simte izolată de sursele de sprijin și de intervenție
- **Martorul** nu are la cine să apeleze pentru a semnală ce a văzut.

Învățându-i pe copii asertivitatea care demonstrează încredere și nu furie sau teamă, puștii care agresează vor detecta mai puțin potențial pentru a-și exercita controlul. Ajută replicile scurte, dezinteresate:

*Prezentul material reprezintă proprietatea Asociației Educația Te Salvează, iar preluarea și utilizarea conținutului necesită acordul prealabil în scris al acesteia.*



- ✓ Nu mă interesează!
- ✓ Anunță-mă când ajungi la partea amuzantă.

Folosiți replicile împreună cu un non-verbal adecvat:

- ✓ intonație calmă și echilibrată, fără țipete, fără înjurături
- ✓ mențineți o distanță potrivită, nu vă retrageți
- ✓ folosiți numele persoanei atunci când vă adresați - este egalul vostru
- ✓ priviți persoana direct în ochi - comunicare onestă din punct de vedere emoțional

### Martorii. De ce nu intervin?

- frica de a nu deveni următoarea victimă
- dilema de a nu supăra proprii prieteni (este prieten cu agresorul)
- martorii nu sunt prieteni cu victima
- sentimente de neputință

***Pentru a-i mobiliza pe tineri să ia apărarea colegilor agresați trebuie să ne asigurăm că toți copiii:***

- cred că a pune capăt bullying-ului ține de ei, e datoria lor să intervină
- să fie convinși că nimeni nu merită asta
- înțeleg că până la urmă conflictul face parte viața, iar prietenia rezistă unei confruntări
- știu să utilizeze asertivitatea pentru a opri bullying-ul
- se simt încrezători că intervenția lor va avea un impact pozitiv

***Neuroștiinta ne-a dovedit de ce este eficient să-i încurajăm pe martori să devină aliați. Secretul constă în doi neurotransmițători: dopamina și serotonina.***

Când martorii intervin pentru a opri bullying-ul, aceștia resimt un aflus de dopamină, preluând controlul asupra unei dinamici sociale tulburătoare și oprind bullying-ul în fașă.

Studiile au arătat că de fiecare dată când cineva face o faptă bună, creierul produce serotonină. Când martorii iau apărarea unei victime, comportamentul lor este recompensat în mod natural prin eliberarea acestei substanțe care ne face să ne simțim bine.

Replici eficiente împotriva agresorilor care pot fi folosite de martori:

- Nu spune asta! E răutăcios!
- Termină!
- Nu este frumos din partea ta!
- Mergi prea departe, oprește-te!

Martorii pot ajuta și după conflict, acordând puțin timp copilului agresat, spunându-i câteva vorbe precum: "Nu îl bagă în seamă pe X. Așa se poartă cu toată lumea" - victima se bucură de sprijinul martorului și îi amintește că nu merită cruzimea prin care a trecut.

### Ce îi face pe copii să agreseze?

- ✓ Deficiențe în gestionarea emoțiilor
- ✓ Deficiențe în capacitatea de a lua decizii și în stăpânirea impulsurilor
- ✓ Deficiențe de atașament
- ✓ Deficiențe ale sentimentului de apartenență și importanță

*Prezentul material reprezintă proprietatea Asociației Educația Te Salvează, iar preluarea și utilizarea conținutului necesită acordul prealabil în scris al acesteia.*

- folosiți intervenții pozitive, nu pedepse
- începeți cu o atitudine binevoitoare- să vor simți suficient de prețuiți, încât să își analizeze comportamentul
- ascultați cu atenție
- oferiți copiilor altă sursă de excitație
- ocupați-vă de nevoile nesatisfăcute: de apartenență, putere personală, empatie, etc

#### Bibliografie selectivă pentru prevenție bullying:

- ❖ WHITSON, S. (2017). FENOMENUL BULLYING 8 STRATEGII PENTRU A-I PUNE CAPĂT. BUCUREȘTI: EDITURA HERALD.
- ❖ BULLYING-UL ÎN RÂNDUL COPIILOR. SALVAȚI COPIII: Studiu sociologic la nivel național
- ❖ <https://www.kidsinthehouse.com/teenager/bullying/what-to-do/what-to-tell-your-child-to-make-sure-they-dont-get-bullied>
- ❖ <http://www.scolifarabullying.ro>
- ❖ [https://consciousdiscipline.com/methodology/brain-state-model/?utm\\_source=Facebook&utm\\_medium=FB\\_ashley&utm\\_campaign=reel+12-17-24&utm\\_id=social&fbclid=IwY2xjawHtvNRleHRuA2FlbQIxMQABHSV6g6YQJSDJ00jY6X5NUq4aqaydtVu4paLsiW281fzfSLMwTDepBXbs4Q\\_aem\\_UBDu\\_gZyJai2lqvlQ4TCyA&sfnsn=wa](https://consciousdiscipline.com/methodology/brain-state-model/?utm_source=Facebook&utm_medium=FB_ashley&utm_campaign=reel+12-17-24&utm_id=social&fbclid=IwY2xjawHtvNRleHRuA2FlbQIxMQABHSV6g6YQJSDJ00jY6X5NUq4aqaydtVu4paLsiW281fzfSLMwTDepBXbs4Q_aem_UBDu_gZyJai2lqvlQ4TCyA&sfnsn=wa)

## Bibliografie



















**Salvați Copiii**  
<http://www.scolifarabullying.ro>

- ❖ [https://www.violencepreventionworks.org/public/olweus\\_bullying\\_prevention\\_program.page](https://www.violencepreventionworks.org/public/olweus_bullying_prevention_program.page)



- ❖ **BULLYING-UL ÎN RÂNDUL COPIILOR. SALVAȚI COPIII: Studiu sociologic la nivel național**
- ❖ <https://www.kidsinthehouse.com/teenager/bullying/what-to-do/what-to-tell-your-child-to-make-sure-they-dont-get-bullied>