Antibullying: prevenire și intervenție

Program adresat profesioniștilor

unicef

HUB PROTECȚIA COPILULUI

Terre des hommes
Sprijin 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 aparține autoarelor și nu reflectă neapărat poziția donatorilor.

Autoare:
Sorina Petrică, psihologă clinician și psihoterapeută cognitiv comportamental
Daniela Terzi-Barbaroșie, psihologă și psihoterapeută sistemic de familie și cuplu

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

© Reprezentanța Fundației Elveține „Terre des hommes – Lausanne" în Republica Moldova – 2021

Cuprins

INTRODUCERE 4

Despre ce este vorba în acest Program? 4

Pentru cine este Programul dat? 4

Cum este organizat prezentul Program? 4

Obiectivele Programului 5

Obiectivele specifice 5

MODULUL 1. BULLYING-UL ÎN ȘCOALĂ 6

1.1. Ce este bullying-ul? 8

1.2. Tipuri și forme de manifestare a comportamentului de bullying 16

1.3. Răspândirea și evoluția fenomenului de bullying 18

MODULUL 2. PERCEPȚII ȘI ATITUDINI 20

2.1. Roluri sau trăsături de personalitate 22

2.2. Realitatea ascunsă în spatele rolurilor de inițiator, țintă și martor 24

2.3. Atitudini și reacții într-o situație de bullying – ce ajută/ce nu ajută 28

MODULUL 3. INTERVENȚII POSIBILE PENTRU GESTIONAREA SITUAȚIILOR DE BULLYING DIRECȚII DE ACȚIUNE 29

3.1. Abordarea imediată a situațiilor de bullying 31

3.2. Intervenția pe clasă 35

3.3. Intervenția adresată copiilor care manifestă comportamente de bullying 40

3.4. Intervenția adresată copilului care este țintă a bullying-ului 43

3.5. Implicarea familiei în gestionarea situațiilor de bullying 43

MODULUL 4. APLICAȚII PRACTICE ÎN FUNCȚIE DE SPECIFICUL VÂRSTEI 45

4.1. Intervenții adresate copiilor de vârstă școlară mică 47

4.1.1. Gestionarea în timp real a situațiilor de bullying 47

4.1.2. Intervenții pe clasă adresate copiilor de vârstă școlară mică 53

4.2. Intervenții adresate adolescenților 82

4.2.1. Gestionarea în timp real a situațiilor de bullying. Metoda preocupării împărtășite 82

4.3. Intervenții individuale cu copiii implicați în situațiile de bullying 84

4.4. Implicarea familiei în gestionarea situațiilor de bullying 97

ANEXE 101

BIBLIOGRAFIE 126

Introducere

Despre ce este vorba în acest Program?

Bullying-ul devine un fenomen tot mai des întâlnit în școlile noastre și poate deveni o problemă pentru mulți copii, a căror bunăstare emoțională, funcționare socială și reușită academică poate scădea din acest motiv. În ultimii ani s-a acordat o atenție sporită problemei agresivității în școli și necesității unor strategii pentru a interveni și a o opri. Până în prezent, majoritatea programelor s-au concentrat pe măsuri de prevenire și acțiuni punitive împotriva copiilor care inițiază comportamente de bullying, trecându-se cu vederea copiii care sunt ținta acestor comportamente, precum și ceilalți copii care sunt martorii acestui fenomen. Abordările punitive ale agresiunii nu reușesc adesea să ducă la recunoașterea faptului că copilul numit „agresor" este, de asemenea, un copil în situație de risc, care are nevoie de servicii educaționale și suport profesionist, având anumite necesități de natură educațională, socială și emoțională ce trebuie identificate și abordate. Ca răspuns, Programul dat oferă profesioniștilor resurse de intervenție și prevenire a altor episoade de bullying prin implementarea unor activități adresate copiilor inițiatori ai comportamentelor de bullying, copiilor care devin țintă a acestora, copiilor-martori și familiilor lor, deopotrivă.

Bullying-ul se poate întâmpla oriunde se adună copiii laolaltă, în medii fizice sau online. Cu toate acestea, oricât de prezent nu ar fi acest fenomen în viața copiilor, cu cât mai profundă va fi înțelegerea seriozității și dinamicii acestei probleme, cu atât frecvența și consecințele agresiunii vor fi mai reduse. Iar adulții din preajma copiilor au un rol crucial în acest sens: părinții, îngrijitorii, furnizorii de servicii psihologice și alți profesioniști care lucrează cu copiii pot colabora în vederea implementării programelor de prevenire și de intervenție, atât în școli, în programele postșcolare pentru copii și pentru tineri, în tabere și locuri de îngrijire medicală și psihologică.

Programul oferă informații actualizate, activități specifice și resurse, o varietate de instrumente care vă pot ajuta să priviți și să înțelegeți bullying-ul din perspectiva celor implicați, ajutându-vă pas cu pas să sprijiniți copiii care se confruntă cu acest comportament. Totodată, programul stabilește linii directoare pentru crearea unei ambianțe și a practicilor școlare care să ofere o bază solidă pentru stabilirea unei abordări antibullying în întreaga școală.

Autoarele programului promovează o cultură de gestionare a bullying-ului ce se bazează temeinic pe cercetare, dar demersul dat se fundamentează pe cunoștințele, experiența și bunele intenții ale personalului didactic și administrativ, ale profesioniștilor și ale comunității.

Pentru cine este Programul dat?

Acest program este o resursă cheie pentru toți profesioniștii care lucrează cu copiii și tinerii: profesori, manageri ai instituțiilor de învățământ, psihologi, psihopedagogi care au rolul să gestioneze situațiile de bullying și de agresiune între copii și să asigure un mediu optim pentru dezvoltarea acestora.

Cum este organizat prezentul Program?

Acest program este conceput astfel, încât profesioniștii care lucrează în domeniul educațional să-l poată utiliza pentru a iniția activități de intervenție pentru persoanele implicate în situații de bullying, cu strategii de gestionare la nivel individual și de grup/clasă/ familie. Programul conține informații detaliate despre fenomenul de bullying, delimi-

tări conceptuale, tipuri și forme de manifestare, precum și date actualizate privind realitățile psihologice din spatele acestui comportament. În partea a doua a programului profesioniștii vor găsi activități specifice pentru intervenții punctuale, la toate nivelurile și în raport cu toți copiii: copiii-țintă, copiii care inițiază comportamente de bullying și copiii care sunt martori ai bullying-ului. De asemenea, programul conține modele de fișe de monitorizare a cazurilor de bullying, pe care instituțiile școlare le-ar putea adapta și utiliza, precum și ghidare pentru sesiunile de intervenție și de lucru cu părinții.

Obiectivele Programului

Scopul general al programului este de a reduce incidența și prevalența bullying-ului în rândul copiilor și tinerilor, inclusiv al copiilor cu dezabilități și al celor din medii defavorizate, prin activități de intervenție pentru persoanele implicate în situații de bullying, cu strategii de gestionare la nivel individual și de grup/clasă/școală/familie.

Pe parcursul implementării programului, profesioniștii vor îndruma copiii cum să aplice ceea ce învață în cadrul activităților, pentru a ajuta copiii și tinerii care au fost/sunt implicați în situații de bullying prin intervenții specifice și astfel să se asigure crearea unui climat școlar optim, sigur și de susținere în propria școală.

Obiectivele specifice

- Înțelegerea amplorii, complexității și dinamicii bullying-ului de către profesioniști.
- Recunoașterea și răspunsul timpuriu și eficient la comportamentele ce pot duce la bullying.
- Cunoașterea strategiilor noi și eficiente pentru intervenție antibullying.
- Pregătirea copiilor să recunoască și să răspundă eficient la comportamentul de bullying agresiune.
- Sensibilizarea cu privire la rolurile fiecăruia în prevenirea și oprirea bullying-ului.
- Crearea unui mediu în care toată lumea înțelege că bullying-ul este inacceptabil, dăunător și prevenibil.
- Împuternicirea adulților și copiilor să intervină activ pentru a preveni și opri bullying-ul.

  Ca rezultat, copiii ce vor beneficia de activitățile din program vor fi capabili să:

  – Înțeleagă ce constituie un comportament de bullying.
  – Identifice rolurile tuturor celor implicați într-o situație de bullying.
  – Aprecieze puterea martorilor în prevenirea și stoparea bullying-ului.
  – Se exprime mai afirmativ decât ostil, agresiv sau supus.
  – Empatizeze și să înțeleagă modul în care acțiunile lor îi afectează pe ceilalți.
  – Să lase deoparte conflictele individuale și diferențele personale, pentru a lucra împreună cu alți copii în direcția unui scop comun.
  – Recunoască factorii declanșatori ai bullying-ului și modul de gestionare a acestora.
  – Recunoască și să elibereze emoțiile și trăirile asociate cu comportamentele de bullying, atât personale, cât și ale altora.
  – Prevină și să intervină în situații de bullying.
  – Se simtă în siguranță în contextul școlii și în afara ei.

Modulul 1. Bullying-ul în școală

Bullying-ul reprezintă cea mai comună formă de violență care se manifestă în interacțiunile dintre copii și adolescenți pe parcursul anilor de școală. Prin multitudinea de forme în care se manifestă, acest fenomen compromite dreptul copiilor la educație și influențează parcursul vieții tuturor copiilor implicați, indiferent de rolul pe care aceștia îl joacă.

Deși studierea acestui fenomen a debutat acum mai bine de 40 de ani (Olweus, 1973, 1978), adulții care se ocupă de creșterea și îngrijirea copiilor și adolescenților (cadre didactice, părinți) au încă mari lacune și dificultăți în a identifica corect un comportament de bullying și în a interveni corespunzător pentru a ajunge la stoparea lui.

Orice proces de intervenție începe cu identificarea corectă a situației asupra căreia dorim să intervenim. Astfel, pentru a ști ce e de făcut, avem nevoie să știm mai întâi cu ce anume ne confruntăm. Definirea corectă a unei situații este o condiție esențială a unei intervenții reușite.

La finalul acestui modul, pe baza a ceea ce ați învățat, veți putea:

- *să identificați corect comportamentele asociate fenomenului de bullying;*
- *să numiți caracteristicile cheie ale unui comportament de bullying;*
- *să faceți diferența dintre un comportament de bullying și un comportament agresiv;*
- *să identificați formele variate prin care se manifestă acest fenomen în viața copiilor și adolescenților.*

1.1. Ce este bullying-ul?

Vom încerca să definim conceptul de bullying, plecând de la câteva exerciții practice care vă vor invita să reflectați la modul personal în care vă raportați la această realitate.

Pasul 1. Operaționalizarea etichetelor

Imaginați-vă că vine un adult la voi și vă cere ajutorul pentru un copil. În limbajul comun, cadrele didactice sau părinții solicită ajutor, folosind o etichetă.

De exemplu: *Am nevoie de ajutor cu copilul X, pentru că este agresiv.*

Dacă rămânem la acest nivel, ne este greu să înțelegem care este problema cu care se confruntă copilul respectiv. Eticheta de „agresiv" denumește o clasă de comportamente. E ca și cum am spune „fructe", dar noi am vrea să ne referim la „mere". Prin urmare, avem nevoie să ajutăm adultul respectiv care este fie cadru didactic, fie părinte, ca să opereționalizeze eticheta și să spună exact ce a făcut copilul, de i s-a pus o asemenea etichetă.

Imaginați-vă că mergeți mai departe cu explorarea și întrebați acest adult: „ Ce face copilul X, de spuneți că este agresiv?" Cel mai probabil, o să primiți de data aceasta exemple de comportamente agresive de genul: scuipă, mușcă, înjură, împinge, distruge obiectele altora etc.

În momentul în care avem definite comportamentele specifice, suntem un pic mai aproape de definirea problemei. Agresivitatea este un concept larg care încorporează diferite tipuri de comportamente. Pentru a interveni, avem nevoie să știm cu siguranță la ce tip de comportament ne referim.

Pasul 2. Relaționați comportamentul cu contextul în care el se manifestă

Acum imaginați-vă că adultul respectiv vă spune că copilul X îi împinge pe ceilalți colegi. Dacă am rămâne doar cu această informație, ne-ar fi greu să identificăm care este nevoia din spatele comportamentului dat. Știm că nimeni nu se comportă la întâmplare și că în spatele fiecărui comportament se află o nevoie reală.

Pentru a identifica la ce nevoie răspunde comportamentul de împingere a altora, este necesar să știm câteva lucruri legate de context: când s-a întâmplat, cu cine, unde, ce s-a întâmplat după.

Să presupunem că solicitați să vă dea câteva exemple de situații în care copilul X s-a comportat așa.

Adultul respectiv vă oferă următoarele situații:

- *Copilul X se ceartă cu un coleg de la un meci de fotbal. Colegul respectiv a ratat o ocazie de gol și echipa celor doi băieți a pierdut. Copilul X îl împinge pe colegul lui și îi spune că nu e în stare de nimic.*
- *Copilul X l-a împins pe un copil mai mic care trecea prin fața clasei lui și i-a spus: „De ce intri, mă, în mine? Nu ai destul loc pe unde să mergi?" Toți colegii care erau împreună cu copilul X au început să-l împingă pe el și să-i spună același lucru, în timp ce râdeau.*

Întrebări de reflectare:

– *Ce observați?*

– *Comportamentul de împingere apare în ambele situații. Există vreo diferență între cele două situații sau nu?*

– *Comportamentul de împingere răspunde la aceeași nevoie în ambele situații sau are funcții diferite?*

Așa cum probabil ați remarcat, prezentarea contextului în care s-a manifestat un comportament sau altul este foarte importantă, pentru că ne arată la ce nevoie răspunde purtarea pe care ne dorim să o schimbăm. Fără informațiile legate de context ne-ar fi foarte greu să știm ce anume avem de făcut, pentru a schimba comportarea.

Deși comportamentul „**împinge**" este același, forma de agresivitate pe care o exprimă este diferită. În prima situație comportamentul „**împinge**" vorbește despre o **agresivitate reactivă**, ceea ce înseamnă că este o reacție care apare ca urmare a frustrării sau dezamăgirii pe care X o simte ca urmare a faptului că a pierdut meciul.

În a doua situație comportamentul „**a împinge**" este o formă de **agresivitate instrumentală**, ceea ce înseamnă că nu are în spate un disconfort (copilul care a fost împins nu a făcut nimic, prin care să îl deranjeze pe copilul X), ci este un instrument prin care copilul X obține niște beneficii sociale (statut și imagine bună în grupul lui de prieteni, reputație, putere). În acest caz, comportamentul de împingere îmbracă forma comportamentului de bullying.

Important de reținut!

Așa cum am văzut din exercițiul anterior, același tip de comportament poate fi un unul agresiv care apare ca reacție la o emoție de disconfort, resimțită ca urmare a unor conflicte, dispute, certuri între copii sau poate fi un comportament de bullying, prin care copilul obține o serie de beneficii sociale.

- Nu orice tip de comportament agresiv este un comportament de bullying.
- Pentru a face diferența, avem nevoie să privim comportamentul în contextul în care el apare.

Pasul 3. Definirea comportamentului de bullying

Bullying-ul este un fenomen complex care îmbracă multe forme și literatura de specialitate oferă mai multe perspective de înțelege a lui.

Bullying-ul *se referă la acele comportamente prin care o persoană sau un grup de persoane intimidează, 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*[1].

Definiția oferită de Olweus a fost utilizată de toți oamenii de știință care s-au implicat ulterior în studierea fenomenului. Această definiție indică asupra a trei criterii pe bază pe care le putem stabili, dacă un comportament este bullying sau nu: **repetiția, intenționalitatea, dezechilibrul de putere**.

Pentru o înțelegere mai bună a comportamentului de bullying, vă oferim posibilitatea de a analiza lucrurile din perspectiva celor trei criterii.

• Criteriul repetiției

Comportamentul de bullying nu se întâmplă doar o dată, ci de mai multe ori **se repetă**.

În relatările copiilor identificăm această dimensiune prin specificare:

„În fiecare zi, întotdeauna, de fiecare dată, mereu, tot timpul etc."

_____

_____

_____

_____

_____

_____

[1] Olweus, 1999

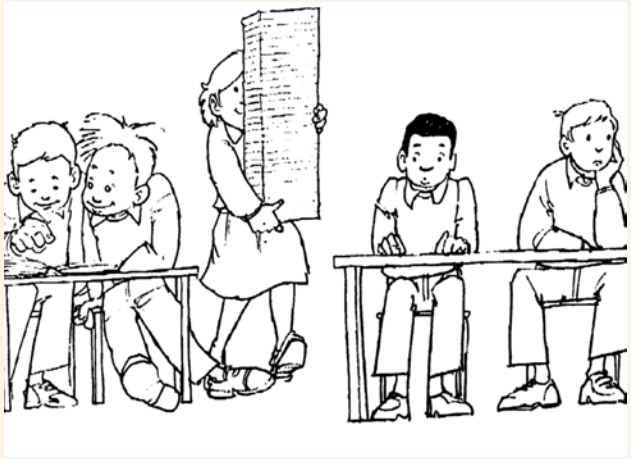
• Criteriul intenției

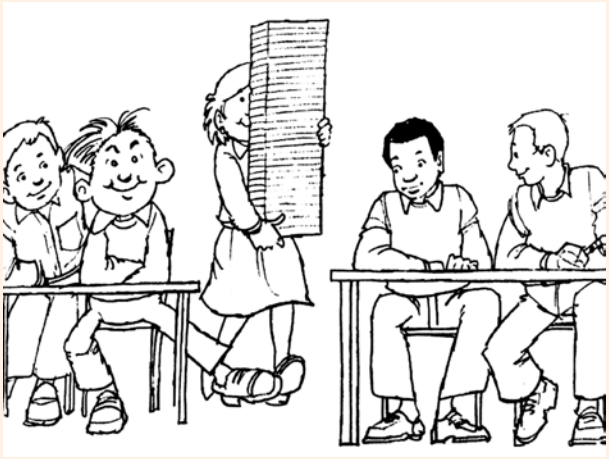
Este un **comportament făcut cu intenția de a răni**, nu este accidental sau rezultat al trăirii unor emoții de furie (așa cum este comportamentul agresiv care apare ca urmare a trăirii unei emoții, cum ar fi furia sau frustrarea).

De aceea în literatura de specialitate regăsim comportamentul de bullying definit ca formă de **agresivitate instrumentală**, adică o agresivitatea care este folosită cu scopul de a obține ceva: statut, putere, prestigiu, popularitate, respect etc.

Când comportamentul agresiv apare ca reacție la o emoție de disconfort: furie, frică, frustrare etc., atunci vorbim de o agresivitate reactivă care este diferită de bullying.

Pentru a face distincția între un comportament făcut cu intenție și unul accidental, vă invităm să alegeți în exemplul de mai jos imaginea care reprezintă comportamentul făcut cu intenție.





• Criteriul puterii

Unii copii și adolescenți cred că dețin anumite lucruri care îi fac să pară în ochii altora mai buni, mai privilegiați, mai importanți, mai influenți decât alții.

Puterea înseamnă pur și simplu **abilitatea de a provoca o schimbare** sau un răspuns din partea unei alte persoane în sensul dorit de noi. În cuvinte simple puterea înseamnă să poți să faci o altă persoană să îndeplinească lucrurile, așa cum vrei tu. Toți oamenii învață cum să își folosească puterea în mod sănătos, pentru a nu se răni pe sine sau pentru a nu-i răni pe cei din jurul lor.

Puterea este ca o sabie cu două tăișuri. Avem nevoie să învățam să o folosim, astfel încât să nu ne rănim pe noi înșine și pe cei din jurul nostru. Copiii învață cum să folosească puterea prin modelul adulților de lângă ei.

Ce ne face să ne vedem în avantaj sau superiori (mai buni, mai puternici, mai importanți) altor colegi?

Înainte de a vedea ce îi face pe copii și pe adolescenți să se perceapă superiori sau în avantaj altora, te invităm să te gândești timp de câteva minute la experiența ta personală.

- Te-ai simțit vreodată în dezavantaj sau în avantaj față de o altă persoană?

_____
_____
_____
_____

- Ce te-a făcut să simți că te afli pe o poziție mai bună sau mai vulnerabilă decât o altă persoană?

_____
_____
_____
_____

- Cum ți-ai exercitat puterea asupra altora, când te-ai perceput în avantaj?

_____
_____
_____
_____

- Cum și-au exercitat ceilalți puterea asupra ta, când ei s-au perceput în avantaj?

_____
_____
_____
_____

Care sunt sursele perceperii unui dezechilibru de putere în relațiile dintre copii și adolescenți?

- Dezechilibrul de putere poate să fie legat fie de puterea fizică, de statutul social, de apartenența la grup sau mărimea grupului de apartenență.
- Puterea poate fi, de asemenea, obținută prin cunoașterea unor aspecte legate de vulnerabilitățile persoanei în cauză care pot fi folosite cu scopul de a o răni (ex., modul în care arată, probleme de învățare, probleme de sănătate, situație familială deosebită, caracteristici personale specifice, apartenența la un grup minoritar, poziție socială).
- În cazul copiilor de vârstă școlară mică puterea poate să aibă legătură cu popularitatea în grupul de copii, cu posesia unor obiecte deosebite, cu relația specială pe care unii copii o au cu cadrele didactice sau cu posedarea unor abilități care îi fac să fie percepuți ca având statut special (abilități academice deosebite, talente remarcabile).
- În cazul preadolescenților și adolescenților, cea mai mare putere o are legătură cu apartenența la grup sau la mai multe grupuri, la grupuri de colegi mai mari ca vârstă. Alte surse de putere pot fi apartenența la o familie cu statut social bun, modul în care arată fizic, hainele pe care le poartă și telefoanele și aparatura pe care le folosesc etc.).

Pentru a înțelege cum se manifestă dezechilibrul de putere în relațiile dintre copii și adolescenți, te invităm să urmărești în continuare exemple din viața de copil.

O fată este foarte populară și are numeroși prieteni. Ea îi spune unei colege din clasă să nu stea cu ei, că nu face parte din grup.

De unde vine puterea acestei fete?

(R: De la prieteni.)

Un băiat din clasa a VI-a știe un secret despre familia altui coleg.

(R: Această cunoaștere îi dă putere.)

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 altă persoană nu dorește (o forțează fizic).

De unde vine puterea acestui adolescent?

(R: De la grupul de prieteni.)

Un copil poate fi mai mare sau mai puternic decât altul.

De unde vine puterea acestui elev?

(R: Din forța fizică sau statutul de copil mai mare.)

O adolescentă este foarte glumeață în grup și îi face pe alții să râdă pe seama 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.

De unde vine puterea acestei adolescente?

(R: De la abilitatea ei 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, toți aparțin unei etnii, vorbesc aceeași limbă, poate avea putere asupra cuiva care este în minoritate (ex., o fată într-o clasă de băieți, un băiat într-un grup de fete, o persoană dintr-un alt grup etnic sau o persoană care vorbește o limbă diferită).

De unde vine puterea acestui grup?

(R: De la lucrurile pe care le au în comun.)

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

De unde vine puterea acestui copil?

(R: Puterea lui vine din faptul că el cunoaște de mai mult timp colegii de clasă și are o mai mare familiaritate cu ei)

Un copil aduce o consolă la școală la care fiecare dintre colegii lui vrea să se joace. Copilul respectiv decide cine poate și cine nu să se joace.

Cine îi dă copilului puterea de a decide?

(R: Consola îi dă această putere.)

Cadrul didactic are puterea asupra copilului datorită rolului său. Rolul pe care îl are îi permite să aștepte anumite comportamente de la copii.

(R: Puterea lui vine de la rolul pe care îl are.)

Ce spun studiile[2]?

- Într-o situație de bullying **puterea persoanei** care manifestă comportamente de bullying **vine de la audiență**/ martorii care asistă la situația de bullying. Adolescenții care rănesc au nevoie de audiență, pentru a obține un anumit statut sau a-și arăta puterea.
- **Bullying-ul este un fenomen de grup**, ceea ce înseamnă că are un impact asupra tuturor copiilor, nu doar a celor care sunt implicați direct în situație[3].
  - Martorii adolescenți au tendința de a se identifica cu victimele și pot **trăi traume indirecte**[4].
  - De cele mai multe ori bullying-ul se manifestă în prezența altor persoane. Cei care asistă contribuie în mod direct la încurajarea comportamentului de bullying prin atenția pe care o acordă[5].
  - Râsul sau privitul în tăcere încurajează bullying-ul. Intre 35-40% dintre adolescenți râd într-o situație de bullying și 25-30% se retrag sau privesc în tăcere.
- **Bullying-ul implică o interacțiune dinamică** între cel ce manifestă comportamentul de bullying și cel ce este ținta lui. Cel care manifestă comportamentele de bullying își crește puterea, cel ce este ținta și-o pierde. Această dinamică pune persoana țintă în imposibilitatea de a-și lua apărarea și de a gestiona în mod corespunzător situația[6].

2 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.
3 Salmivalli, 2009; Salmivalli et al., 1996
4 Cozolino, L. 2017
5 Salmivalli, 2009; Salmivalli et al., 1996
6 Menesini et al. 2012; Swearer & Hymel, 2015

Important de reținut!

Studierea proceselor de grup care sunt implicate în menținerea comportamentului de bullying a extins orientarea strategiilor de intervenție de la copiii implicați direct în situațiile de bullying (cel ce manifestă comportamentul de bullying și cel ce este ținta), **la toți copiii dintr-o clasă și dintr-o școală**.

În concluzie, atunci când nu suntem siguri, dacă un comportament e bullying sau nu, ne vom putea clarifica cu ajutorul celor trei întrebări:

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

Ca urmare a acestor caracteristici, descrise mai sus, bullying-ul **este adesea definit ca un abuz sistematic de putere** care se manifestă în relațiile dintre copii.

Important de reținut!

Bullying-ul e o formă de comportament agresiv care apare în relațiile dintre persoane ce ocupă aceeași poziție: copii, frați, colegi de muncă (dacă ne referim la bullying-ul dintre adulți). În mod normal, **persoanele care sunt pe aceeași poziție au aceleași drepturi și aceleași responsabilități**. Nu există nicio diferență între ei privind responsabilitățile pe care le au.

Adulții, părinții sau cadrele didactice nu ocupă aceeași poziție cu copiii. Este în firea lucrurilor ca adulții să fie pe o poziție de putere față de copii.

Adulții au responsabilitatea de a *avea grijă de copii, de a-i ghida în direcția potrivită, de a stabili cum anume trebuie să se comporte într-un context sau altul, ce e permis și ce nu.*

Adulții setează regulile, copiii le respectă, adulții au control pe accesul la recompense. În plus, adulții posedă din start mai multă putere fizică decât copiii, au o experiență de viață mai mare și, evident, pot face mai multe lucruri.

De foarte multe ori în acest tip de relație poate apărea abuzul de putere. Dar când acest lucru se întâmplă, vorbim pur și simplu de abuz care poate lua diferite forme: fizic, emoțional etc.

Când un adult își folosește forța fizică asupra unui copil, de exemplu, îl lovește pentru a-l forța să facă ceea ce vrea el, **comportamentul respectiv este un abuz** și nu un comportament de bullying.

Dacă copilul lovit de tatăl lui se duce la școală și lovește un coleg, pentru a-l determina să facă ceea ce vrea el, de data aceasta **comportamentul este de bullying**, pentru că cei doi copii implicați în situație sunt pe poziție similară și niciunul dintre ei nu are o prioritate de putere asupra celuilalt.

Așa cum vedem de foarte multe ori, în jurul nostru violența se propagă. Copiii care trăiesc violența în relațiile cu părinții lor au o probabilitate mult mai mare de a manifesta comportamente de bullying în relația cu colegii lor sau cu alți copii.

Sunt situații în care cadrele didactice vorbesc despre faptul că sunt ținta comportamentelor de bullying ale copiilor cu care lucrează. Comportamentele respective nu sunt comportamente de bullying. Această situație, în care adulții ajung să fie ținta comportamentelor agresive ale copiilor, vorbește despre dificultatea adulților de a-și asuma responsabilitățile rolului pe care îl au:

- Este o situație atipică în care copiii preiau controlul și nu au maturitatea necesară să utilizeze puterea într-un mod sănătos.
- Adulții care îi îngrijesc au o poziție de putere față de copii. Ei sunt cei mari și ei poartă înțelepciunea de care ar avea nevoie copii să li se ofere.
- Când copiii manifestă o putere mai mare decât părinții sau profesorii lor, toată funcționarea lor este dată peste cap.

Când un adult își pierde forța și puterea în fața comportamentelor agresive ale copiilor, de cele mai multe ori el are un istoric personal de victimizare, care îl face să iasă din papucii de adult ce poartă responsabilitatea îngrijirii. **Prin lentila propriilor traume, imaginea copilului care manifestă agresivitate în prezent se amestecă cu imaginea persoanei care l-a agresat în trecut și foarte ușor adultul devine copilul rănit de altă dată**. E foarte ușor de înțeles cât de dificil este să mai ai grijă de cineva, când deja nu ai perspectiva de adult și ai ajuns la același nivel sau uneori la unul mai scăzut decât copilul de care trebuie să ai grijă.

Copiii cu care lucrăm ne arată prin comportamentele de zi cu zi care sunt cele mai vulnerabile locuri din interiorul nostru pe care le-am abandonat sau închis de foarte mult timp și la care am crezut că nu ne vom mai întoarce. Doar că tot ce a fost foarte dureros și nu a digerat până la capăt, iese la iveală mai târziu în viață, când situațiile pe care le-am trăit și care ne-au provocat durere se aseamănă foarte mult cu situațiile prezente.

Mai multe informații privitor la modul în care trecutul nostru se reflectă în reacțiile din prezent le puteți găsi în cărțile *Vindecarea Traumelor din trecut* de Francine Shapiro, Ed. Adevăr Divin, Brașov, 2015 și *Dăruiește dragostea care vindecă, Ghid pentru părinți* de Harville Hendrix și Helen LaKelly Hunt, Ed. Herald, București, 2015.

1.2. Analiza situației de bullying

Imaginează-ți că ești la capătul holului și de la distanță vezi situația, ilustrată în imaginea de mai jos.

Cine sunt actorii implicați în această situație?

De foarte multe ori suntem tentați să ne îndreptăm atenția asupra persoanelor care sunt implicate direct în situația de bullying: elevul care manifestă comportamentul de bullying și cel care este ținta acelui comportament. Studiile care au cercetat bullying-ul ca proces de grup au arătat că un element important al unei situații de bullying este comportamentul copiilor care sunt martori sau asistă la situația respectivă.

De cele mai multe ori într-o situație de bullying avem trei părți implicate:

– **Copilul care manifestă comportamentul de bullying**

(cu mențiunea că de foarte multe ori pot fi mai mulți copii care manifestă acțiuni de intimidare asupra unui alt coleg)

– **Copilul care este ținta comportamentului de bullying**

– **Martorii**

Victimă – Agresor. Roluri sau trăsături de personalitate

Studiile de psihologie arată că folosirea etichetelor ne ajută să lucrăm mai repede în minte cu informațiile, dar în lucrul cu oamenii folosirea lor este dăunătoare. Când spunem despre un copil că este „rău", nu vorbim despre comportamentul pe care l-a manifestat, ci despre persoana lui. Copiii și adolescenții, pentru că nu știu foarte bine cine sunt ei ca persoane, preiau toate aceste etichete, puse pe seama 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, utilizând etichetele pe care le-a auzit cel mai des, spuse de către 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** (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-și arăta puterea în fața celorlalți).

Atunci când lucrăm cu oamenii, 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 copil. Astfel ne va fi mai ușor să vedem la el comportamentele care au legătură cu eticheta pusă. Și nu doar noi ajungem să îl vedem așa. Inclusiv copilul/adolescentul va ajunge cu timpul să vadă în persoana lui doar partea care are legătură cu calificativul pus.

Important de reținut!

Se recomandă să se acorde mare atenție cuvintelor pe care le folosim atunci când definim o situație de bullying. Utilizarea etichetelor de **Agresor** și **Victimă** este contraproductivă, pentru că în timp conduce la identificarea persoanei copilului cu eticheta respectivă, ceea ce va determina o rezistență la schimbare.

Chiar dacă un copil manifestă comportamente de bullying, prin care poate agresa pe cineva, asta 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 copii să devină agresori sau victime. **Cuvintele pe care le folosim, când ne referim la o situație de bullying, descriu comportamente și roluri**. Pentru foarte mulți dintre copii rolurile vor fi dependente de situație, ceea ce înseamnă că în timp și în diferite contexte ei ar putea să schimbe rolurile: să fie atât țintă a bullying-ului, cât și inițiatori sau martori.

Rolurile sunt foarte dinamice și influențate de context. Oricine poate nimeri într-o situație, când persoana care face ceva prin care rănește intenționat o altă persoană, să ajungă să fie, în alt caz, în rolul de persoană rănită.

În multe studii copiii 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. Pare că fiecare poate deveni țintă a bullying-ului, dacă contextul permite aceasta.

1.3. Tipuri și forme de manifestare a comportamentului de bullying

Bullying-ul este un comportament care poate îmbrăca diverse forme:

- *În funcție de modul în care se manifestă, putem vorbi de următoarele forme:*
  - **Directe**, când se manifestă în mod direct către persoana țintă. Acea persoană ar putea fi agresată, lovită, să i să spună fără echivocuri: „Nu te joci cu noi sau nu ai ce căuta în grupul nostru" sau să i se trimită mesaje sau mail-uri denigratoare.
  - **Indirecte**, când se întâmplă pe la spatele persoanei vizate: răspândirea de zvonuri, vorbitul în șoaptă, făcutul de semne către alte persoane, furtul, distrugerea lucrurilor personale fără ca persoana vizată să știe, excluderea indirectă prin găsirea de scuze.
- *In funcție de tipul de comportament, prin care se exprimă, putem identifica mai multe forme*[7]*:*
  - **Atacuri fizice** (lovit, împins, distrugere a lucrurilor personale).
  - **Atacuri verbale** (amenințări, porecliri, scoatere în evidență a unor aspecte personale particulare, ex., ticuri verbale).
  - **Agresivitate relațională** (excludere socială, împrăștiere de zvonuri false sau informații personale).
  - **Cyberbullying** (răspândire de informații personale și mesaje cu conținut compromițător în mediul online).

Important de reținut!

- Reacția adulților care au în îngrijire copii și adolescenți la situațiile de bullying depinde de măsura în care ei estimează gradul de severitate al implicațiilor pe care le pot avea diferitele comportamente de bullying.
- Cadrele didactice și părinții au dificultăți în a identifica formele mai subtile de bullying de tipul agresivității relaționale.
- Cadrele didactice confundă adesea comportamentele de bullying cu agresivitatea reactivă care apare ca urmare a conflictelor dintre copii (lovituri, înjurături etc.).
- Părinții recunosc, de cele mai multe ori, formele de bullying fizic, dar nu identifică celelalte forme de bullying. Când copiii lor trec prin situații de bullying relațional: excluderea socială, împrăștierea de zvonuri, divulgarea unor informații personale, părinții nu iau nicio atitudine, pentru că nu le percep ca fiind comportamente de bullying sau având implicații serioase. (Sawyer et al. 2011)

1.4. Răspândirea și evoluția fenomenului de bullying

- Raportul UNESCO[8] *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 copiii de 11 ani, 38% pentru cei de 13 ani și 32,1% pentru cei de 15 ani.
- Studiul[9] realizat în Republica Moldova (2019) de către UNICEF denotă că aproximativ 87% dintre copii sunt supuși fenomenului de bullying.

7 Monks & Smith, 2006; Olweus, 1993; Smith, 2014
8 Raportul tematic ONU *Ending the torment: tackling bullying from the schoolyard to cyberspace*, 2016.
9 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 inițiază sau ca persoane care sunt ținte ale bullying-ului, 4–9% dintre copii inițiază bullying-ul, 9–25% dintre copiii de școală sunt ținte ale bullying-ului[10].
- Pentru tinerii între 12-18 ani 35% sunt implicați în comportamente de bullying atât în rol de persoane care folosesc comportamente prin care înjosesc, cât și în rol de ținte (persoane care sunt rănite, umilite, înjosite) și 15% sunt implicați în bullying-ul din mediul online-cyberbullying[11].

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 rolul de persoană care inițiază bullying-ul și cel care este țintă se menține 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 12-15 ani și apoi începe să descrească până la finalul anilor de liceu[12].
- Pe parcursul 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[13].
- Băieții sunt mai expuși la acest fenomen. Ei sunt mult mai predispuși decât fetele să manifeste comportamente de bullying asupra altora[14]. Ei au o prevalență mai mare pe toate cele trei roluri: inițiator, țintă și martor[15]. 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[16].
- Multe fete manifestă comportamente de agresivitate relațională care trec neobservate din partea părinților sau profesorilor. Deoarece sunt atât de subtile și abile, fetele pot comunica foarte multă informație, fără să spună nimic, doar dintr-o privire sau întoarcerea spatelui. Fetele se manifestă așa, deoarece în cultura noastră ele sunt învățate să fie drăguțe, prietenoase și să nu intre în conflict cu ceilalți. Această nevoie „de a fi pe placul celorlalți" este rezultatul unui stereotip de gen care intervine în educația fetelor încă de la vârsta de 2-3 ani, când se conturează identitatea de gen. În acest sens, studiile arată faptul că fetele își pot schimba expresia facială mult mai ușor decât băieții, pentru a fi adecvate diferitelor contexte sociale. Dacă sunt „rele", ele vor fi penalizate de părinți, profesori și chiar de prietenii lor. Nevoia de popularitate ia de multe ori forma unui concurs în care fetele mint, ca să fie acceptate, se folosesc de prieteni și „fură secretele altora, pentru a le vinde la un preț mai mare". Ceea ce face o fată să fie populară este că are mulți prieteni și puține conflicte cu ei. Fetele ar prefera mai degrabă să fie ținta unor ironii, decât să fie respinse de grupul de prieteni, iar respingerea le face să se gândească că au făcut ceva rău.
- Aprobarea socială poate fi un scop mult mai important pentru fete decât pentru băieți: fetele au precizat că pentru ele este important a nu intra în probleme, iar băieții s-au dovedit a nu fi preocupați de acest aspect. Ca urmare, fetele își ascund emoțiile negative mai mult în prezența unui adult care le urmărește, decât atunci când sunt singure, ceea ce sugerează că aprobarea socială reprezintă motivația lor pentru a-și masca expresivitatea emoțională.

[10] Juvonen și Graham – 2014
[11] Modecki et al., 2014
[12] Hymel & Swearer, 2015
[13] Rivers & Smith, 1994
[14] HBSC survey; Pepler, Jiang, Craig, & Connolly, 2008
[15] Cook, Williams, Guerra, Kim and Sadek ,2010
[16] Besag, 2006; Crick & Grotpeter, 1995

Modulul 2. Percepții și atitudini

La sfârșitul acestui modul, în baza a ceea ce ați însușit, veți putea:

1. *să identificați diverse abordări ale bullying-ului, bazate pe cercetări recente și studii actuale;*
2. *să cunoașteți rolurile și trăsăturile de personalitate cu implicații în fenomenul de bullying;*
3. *să diferențiați abordări eficiente și neeficiente în situațiile de bullying.*

2.1. Roluri sau trăsături de personalitate

Bullying-ul ca rezultat al diferențelor individuale

Conform unor teorii privind bullying-ul, acest fenomen are loc ca urmare a ciocnirilor dintre copii care diferă prin puterea lor personală, în care copilul mai puternic este motivat să caute să-l asuprească pe cel mai puțin puternic și, de fapt, o face în mod repetat. În orice mediu există dezechilibre de putere, considerate a fi invariabile între copii, legate de fizic și/sau diferențe psihologice. Există și câțiva copii care se bucură să îi domine pe ceilalți și în mod inevitabil îi caută pe cei pe care îi pot intimida. La prima vedere, legătura dintre „a fi relativ puternic" și „a fi motivat de a-i domina pe alții" mai puțin puternici decât ei înșiși, este văzut ca motiv major, pentru care bullying-ul are loc în școli.

De-a lungul ultimilor 40 de ani au fost întreprinse numeroase cercetări, pentru identificarea factorilor fizici și psihologici care sunt asociați cu manifestarea comportamentului de bullying la școală. Astfel, s-a constatat că și copiii care manifestă asemenea comportamente „agresive" sunt, de regulă, fizic mai puternici decât media copiilor, ceea ce îi face să fie, în general, agresivi, manipulatori și cu un nivel redus de empatie[17]. Copiii care sunt mai des decât alții țința acestor comportamente (copiii victimizați, „victima") tind să fie slabi fizic, introvertiți și să aibă o stimă de sine scăzută[18].

De asemenea, unele cercetări sugerează că și calitatea vieții de familie contribuie la tendința ca unii copii să se angajeze în intimidarea colegilor lor. Familiile disfuncționale și părinții opresivi au fost implicați în promovarea comportamentului agresiv al copiilor față de semenii lor[19].

Bullying-ul ca proces de dezvoltare

Conform altor teorii, bullying-ul își are începutul în copilărie, când copiii încep să se afirme în detrimentul altora, pentru a-și stabili dominația socială. Copiii tind, mai întâi, să facă acest lucru grosolan, de exemplu, lovind pe alții, mai ales pe cei mai puțin puternici decât ei, în încercarea de a-i intimida. Această viziune rezonează cu teoria evoluționistă care susține că dominația asupra altora a fost și este încă un obiectiv primordial care asigură supraviețuirea unui individ într-un mediu competitiv și este mijlocul prin care cel mai puternic predomină și prelungește existența speciei. Dar, așa cum subliniază Hawley (1999), pe măsură ce copiii se dezvoltă, ei descoperă treptat că pot folosi alte modalități, mai puțin condamnabile din punct de vedere social, pentru a-i domina pe alții, pentru a se impune. Formele verbale și indirecte de agresiune devin mai frecvente decât formele fizice. Totuși, acest punct de vedere asupra bullying-ului nu ține cont de faptul că, deși există o diminuare a victimizării în timp, copiii continuă să suporte consecințele pe termen lung ale acestui fenomen și doar așteptând „să treacă acea perioadă", nu rezolvă nicidecum situația de gravitate a bullying-ului și impactul asupra bunăstării copiilor.

Bullying-ul ca fenomen socio-cultural

O altă perspectivă încearcă să explice agresiunea ca rezultat al existenței grupurilor sociale cu niveluri diferite de putere. Accentul este pus, de obicei, pe diferențe care au o bază istorică și culturală, precum sexul, rasa sau etnia, confesiunea religioasă și clasa socială.

O variabilă majoră în această abordare o prezintă diferențele asociate cu apartenența de gen. Societatea este văzută, în esență, ca fiind patriarhală, iar bărbații – ca având, în general, mai multă putere decât femeile. Astfel, pen-

[17] Farley, 1999; Olweus, 1993; Sutton și Keogh, 2000
[18] Maynard și Joseph, 1997; O'Moore și Hillery, 1991; Slee și Rigby, 1993
[19] Rigby, 1994

tru a-și menține dominația, băieții se simt justificați din punct de vedere socio-cultural să manifeste comportamente de agresivitate în raport cu fetele. Numeroase studii au confirmat faptul că băieții sunt mai susceptibili să inițieze comportamente de agresiune decât fetele[20]. Mai mult, este clar că băieții sunt mai predispuși să intimideze fetele decât viceversa.

Procesul, conform căruia băieții ajung să dezvolte caracteristici care ulterior îi determină să se angajeze într-un comportament agresiv, este descris ca „o construcție a masculinității hegemonice"[21]. Acest lucru este considerat a fi valabil nu doar pentru băieții care agresează fetele, ci și pentru băieții care agresează alți băieți, pe care îi consideră că nu posedă calități masculine stereotipe. Acești copii sunt denumiți, în mod obișnuit, „homosexuali"/„gay" și pot include copii a căror orientare sexuală este homosexuală. Utilizarea limbajului cu conotații sexuale, pentru a insulta copiii considerați „homosexuali", este cu siguranță răspândită pe scară largă în școli[22]. Explicarea agresiunii fetelor de către fete poate invoca noțiunea de construcție a feminității, fetele deviază de la o concepție idealizată a ceea ce reprezintă (sau ar trebui să reprezinte) să fii feminină.

În unele relatări ale factorilor care afectează agresiunea se sugerează că copiii din familiile cu statut social ridicat folosesc această sursă de putere pentru a-i intimida pe cei mai puțin privilegiați. În afară de studiile de gen, explicațiile socioculturale pentru agresiune au căpătat până acum un sprijin relativ mic în studiile empirice.

Bullying-ul ca răspuns la presiunile colegilor din școală

Această abordare are ceva în comun cu abordarea socioculturală, în sensul că interpretează bullying-ul ca fiind de înțeles într-un context social. Cu toate acestea, contextul nu este definit în funcție de categoriile socioculturale, precum sexul, rasa și clasa. Există, mai întâi, un context social larg, format din comportamentele și atitudinile membrilor întregii comunități școlare. Persoanele sunt văzute ca fiind influențate într-o anumită măsură de percepțiile lor despre ceea ce poate fi numit etosul școlar[23]. În al doilea rând, copiii sunt mai puternic influențați de un grup mai mic de colegi cu care au o interacțiune relativ strânsă. Astfel de grupuri sunt, de obicei, formate în cadrul unei școli pe bază de interese și scopuri comune și oferă sprijin membrilor grupului. Ele pot constitui, de asemenea, o amenințare pentru „străini", „intruși" și uneori pentru membrii grupului chiar, pe care îi pot intimida.

Astfel, se consideră că situațiile de bullying apar, de obicei, într-o școală în care unii copiii sunt membri ai unui grup și se simt susținuți de acesta, iar acest grup, fiind mai puternic decât un alt grup (mai mic sau mai slab) sau decât un alt copil, exercită presiune sau manifestă agresivitate sistematică. Motivul poate fi o nemulțumire reală sau o nemulțumire imaginată, prejudecăți (explicabile în termeni socio-culturali) sau, pur și simplu, dorința de a se distra în detrimentul altei persoane/altui grup. În asemenea cazuri, acțiunile de bullying sunt văzute ca fiind menținute în mod obligatoriu de legătura strânsă cu grupul (care poate fi descrisă ca presiunea semenilor, acceptarea lor sau loialitatea față de un grup), mai degrabă decât prin motive individuale, cum ar fi rea voință personală.

Această viziune presupune că bullying-ul este, de obicei, un fenomen de grup și, respectiv, urmează să fie conștientizate rolurile jucate de grupuri și de indivizi. Astfel, adulții din preajma copiilor trebuie să identifice grupurile și să lucreze cu ele. În acest sens, au fost concepute mai multe metode pentru a lucra cu grupurile de copii care au fost agresați sau sunt bănuiți că îi agresează pe alții. Unul, *Abordarea fără vina* (*No Blame Approach*, în engleză)[24], implică o întâlnire a unui profesor, psiholog sau a unui alt profesionist cu grupul de copii, identificat că a agresat pe cineva în compania altor copii. Profesorul descrie grupului suferința prin care a trecut copilul-țintă și se așteaptă ca grupul să ia în considerare modalitățile prin care situația poate fi îmbunătățită. Astfel, se intenționează ca „non-agresorii" din grup să exercite o presiune pozitivă asupra colegilor, adică să influențeze „agresorii" să acționeze mai binevoitor față de copilul-țintă („victima"). O metodă alternativă, utilizată, în general, cu copiii mai mari, numită *Metoda responsabilității comune* (*Method of Shared Concern*, în engleză)[25], implică lucrul inițial cu indivizi

[20] Olweus, 1993, Smith și Sharp, 1994
[21] Connell, 1995; Gilbert și Gilbert, 1998
[22] Duncan, 1999
[23] Rigby, 1997a
[24] Maines și Robinson 1992
[25] Pikas, 1989; 2002

suspectați de a face parte dintr-un grup ce agresează pe cineva. Scopul adultului, în acest caz, este de a-și comunica îngrijorarea față de copilul-țintă și de a ivita (și apoi de a monitoriza) acțiunea individuală responsabilă – pentru a reduce influența pe care grupul o poate avea asupra fiecărui individ al acțiunii. Într-o etapă ulterioară, „agresorii" și „victimele" sunt aduși împreună, pentru a confirma că, în calitate de membri ai grupului, nu mai intenționează să inițieze acțiuni de bullying.

Bullying din perspectiva justiției restaurative

Această perspectivă recunoaște că unii copii sunt mai predispuși decât alții să fie implicați în probleme de agresivitate și în dinamici de tip „agresor"-„victimă", fiind o consecință a tipului de caracter pe care l-au dezvoltat. Copiii care inițiază comportamente de bullying asupra altora se simt, de obicei, puțin sau deloc mândri de școala lor și nu sunt bine integrați în comunitate[26]. Aceștia își gestionează nepotrivit reacțiile emoționale la suferința pe care o provoacă prin neexperimentarea sentimentelor adecvate de rușine; ei, de fapt, tind să atribuie caracteristici nedemne celor pe care îi victimizează. În schimb, copiii care devin țintă a acestor comportamente de bullying sunt predispuși de a experimenta prea multă rușine nepotrivită. Într-o oarecare măsură, acest lucru subliniază rolul diferențelor individuale în accederea la comportamente de bullying. În plus, un rol important este atribuit școlii, comunității și persoanelor semnificative, implicate în problemă. Acestea pot include familia și prietenii ambilor părți, adică alte persoane importante cărora le pasă de ei. Se crede că sentimentele adecvate de rușine pot și trebuie să fie generate de cei care aplică bullying-ul și acest lucru se poate face, expunându-i la comunicarea cu cei pe care i-au jignit, dar într-un context arbitrat de către adulți și în mod constructiv, în prezența celor cărora le pasă. Succesul în rezolvarea cazurilor de bullying este văzut ca fiind foarte dependent de sprijinul oferit de cei cărora le pasă de persoana care inițiază bullying-ul și de disponibilitatea grupului, a școlii, a comunității de a ierta și de a oferi acceptare sinceră[27]. Această abordare se referă, mai degrabă, la „încălcările împotriva oamenilor" și la restabilirea relațiilor pozitive, decât la aplicarea pedepsei pentru încălcarea[28].

2.2. Realitatea ascunsă în spatele rolurilor de inițiator, țintă și martor

În grupurile de copii, în special la vârsta preadolescenței și adolescenței, asemenea procese precum validarea, ajutorul reciproc și autodezvăluirea sunt de bază în *relațiile de prietenie*, iar interacțiunile de autoafirmare (fiind opuse interacțiunilor conflictuale) sunt puternic legate de satisfacția de prietenie și longevitate a acesteia[29]. Aceste procese oferă copiilor sentimente de securizare, suport și stimă de sine, promovează comportamente adaptive în sala de clasă, fiind în același timp în măsură să inhibe stări emoționale neplăcute (precum singurătatea, sentimentul de a fi neacceptat).

Acceptarea de către semeni se referă la relațiile copiilor cu membrii grupurilor de semeni (de ex., clasa, grupurile din activitățile extracurriculare) și se manifestă prin sentimentele exprimate de membrii grupului („îmi place de x" versus „nu-mi place de x") față de o persoană și măsura în care aceste sentimente sunt consensuale (împărtășite de mai mulți membri ai grupului respectiv). Legătura dintre acceptarea de către semeni și adaptarea socială se bazează pe premisa că reputația copilului într-un grup de semeni determină calitatea interacțiunilor acestuia cu membrii grupului și accesul la activitățile desfășurate în acest grup. Cercetările arată că semenii au tendința să accepte cu ușurință copiii „care ne plac" și să trateze în moduri punitive semenii „care nu ne plac"[30]. De asemenea, copiilor respinși (cei „care nu plac" grupului de semeni) li se interzice să participe la activitățile grupului și devin ținta

[26] Morrison, 2002
[27] Morrison, 2002
[28] Cameron și Thorsborne, 2001
[29] Ladd, Kochenderfer, & Coleman, 1996
[30] Ladd, 1983; Masters & Furman, 1981

diferitor forme de excludere[31]. Asemenea experiențe distrug nevoia de bază a copiilor de a se angaja în interacțiuni non-agresive cu membrii grupurilor sociale din care fac parte și de a trăi și exprima sentimentul de apartenență și nevoile de relaționare cu colegii de clasă. Aceste nevoi nesatisfăcute și frustrări acumulate pot determina sentimente profunde de singurătate, lipsa satisfacției la școală și dezangajare școlară.

Victimizarea semenilor este o formă de relaționare în care unii copii sunt frecvent ținta altor semeni pentru comportamente agresive (verbale și/sau fizice) sau alte forme de abuz. Unii cercetători (de ex., Olweus, 1993) definesc victimizarea ca fiind rolul pe care îl ia copilul atunci când asupra acestuia se exercită un comportament de bullying. Victimizarea se constituie în timp, pe măsură ce copiii sunt expuși interacțiunilor abuzive și asemenea moduri de relaționare subminează sentimentul copiilor de încredere (în semeni), de securitate și siguranță în mediul școlar. Copiii victimizați au tendința să evite copiii care îi tratează urât, să evite, în general, interacțiunile cu semenii și să se autoizoleze.

Astfel, relațiile de prietenie, acceptarea de către semeni și victimizarea sunt procese importante în ceea ce privește prezența sau absența unor asemenea variabile precum: bunăstarea emoțională a copiilor, satisfacția față de școală, reușita academică, sentimentele de securizare și incluziune, validarea și adaptarea socială etc.

Ce anume transformă un copil într-o persoană care inițiază acțiuni de bullying? Care este motivația acestuia de a deveni (și de a rămâne) nu doar un „agresor întâmplător", ci un „hărțuitor permanent"?

Copiii care inițiază comportamentele de bullying nu sunt de la naștere așa, ci învață pe parcursul vieții să se manifeste în mod disfuncțional în raport cu alții. Undeva, în procesele sale de dezvoltare și socializare, acești copii învață că pentru a înainta pe scara ierarhică/socială, pentru a obține beneficii (atenție, recunoaștere, reputație, popularitate, influență, putere etc.), au nevoie să „lupte", să domine sau să se impună prin înfrângerea/supunerea celorlalți. Astfel, la modul concret, acești copii învață că, pentru a avea succes, trebuie să își folosească puterea (atât cea fizică, cât și abilitățile intelectuale/sociale), pentru a câștiga în fața celorlalți, „urcând" peste ei cu forța.

Acest tip de comportament dominant, competitivo-agresiv, îl pot învăța de la părinți, de la colegii din grupul sau anturajul în care petrec mai mult timp, de la un frate mai mare, uneori și de la profesori și, nu în ultimul rând, din mass-media (televiziune și Internet).

Astfel, anumite nevoi emoționale ale unui copil, neghidat corespunzător, ajung să se exprime prin comportamente de bullying, în încercarea sa de a avea „succes"/popularitate/atenție etc. (respectiv beneficii sau satisfacții de ordin social și emoțional – uneori chiar și material).

Dezechilibrele emoționale dezvoltate în timp pot conduce copilul către una din cele două extreme – fie să devină el însuși un „agresor", fie, dimpotrivă, să devină o „victimă".

Copiii categorisiți drept *bullies*, adică cei care inițiază comportamente de bullying, au un anumit tipar, după care „funcționează". Ei vizează, în special, copiii timizi, retrași, nesiguri pe ei, mai puțin probabil să ia atitudine și să se apere singuri, să își apere drepturile sau lucrurile pe care le dețin. Pe scurt, ei caută niște ținte ușoare.

Motivația copilului agresor de a manifesta un astfel de comportament provine din:

- Dorința de a primi atenția, popularitatea și admirația celor din jur (pe fundalul golului /dezechilibrului emoțional), nevoia de a demonstra că este mai puternic decât „victima".
- Sentimentul de control, putere și influență pe care îl poate exercita asupra altora în baza propriilor observații. O puternică nevoie de integrare, dorința de a fi validat și acceptat în grupul persoanelor cu cea mai mare popularitate.

De fiecare dată când manifestă un comportament de bullying, copilul care inițiază această acțiune simte plăcere/satisfacție imediată, ceea ce duce la o anume dependență emoțională și îl va face să caute mereu acel sentiment, precum și metode de a-l obține cât mai ușor posibil, cu cât mai puțin efort.

De reținut este faptul că agresiunile, hărțuirile și intimidările pe care un copil le îndreaptă asupra altora se bazează, în special, pe frică (din partea copilului-țintă) care, la rândul ei, provine din nesiguranța acestuia, lipsa suportului grupului, al prietenilor.

[31] Ladd, Price, & Hart, 1990

Semne ce denotă că un copil a devenit un "bully":

- Devine violent în mod frecvent cu alte persoane.
- Provoacă conflicte verbale și fizice cu alte persoane.
- Este mustrat sau pedepsit frecvent de profesori/instituția de învățământ.
- Are bani în plus sau noi lucruri/bunuri a căror proveniență nu le poate explica.
- Dă vina rapid pe alte persoane.
- Minte sau neagă faptele pe care le-a făcut.
- Nu acceptă responsabilitate asupra faptelor pe care le-a făcut.
- Are prieteni care agresează alte persoane.
- Simte mereu nevoia să câștige sau să fie cel mai bun la ORICE (devenind agresiv, în cazul în care pierde, nu acceptă faptul că a pierdut).

Nu toți copiii care sunt ținte ale comportamentelor de bullying au rolul de „victimă" odată cu venirea la școală. Similar, nu toți copiii care inițiază acțiuni de bullying au rolul de „agresori" odată cu venirea la școala. Deseori, anumite predispoziții pentru aceste roluri se conturează încă în perioada preșcolară (la grădiniță, la locurile de joacă, în centrele de dezvoltare).

Copiii care devin ținte ale bullying-ului dau dovadă de:

- abilități reduse de adaptare socială și emoțională;
- sociabilitate dificilă, mai mari dificultăți în legarea prieteniilor;
- mai puține relații cu copiii de aceeași vârstă;
- mai multă singurătate;
- comportamente supuse;
- stimă de sine scăzută;
- anxietate;
- popularitate scăzută;
- sentiment de nesiguranță.

Anumite particularități de personalitate, precum sensibilitatea, generozitatea, empatia, pot fi percepute în mod eronat de unii semeni ca fiind „slăbiciuni" și, astfel, să-și justifice acțiunile de bullying asupra acestora.

„Victimele pasive" ale agresiunilor de tip bullying reprezintă acea categorie de copii care sunt victimizați de unii colegi și care nu manifestă comportamente agresive de tip bullying față de alți copii. Victimele pasive prezintă un risc mai mare de a avea diverse probleme de sănătate mintală, comparativ cu cei neimplicați în astfel de comportamente. Unele studii sugerează că victimizarea este corelată pozitiv cu unele probleme precum anxietatea, depresia, ideație suicidală[32].

„Victimele-agresor" reprezintă acea categorie de copii care sunt agresați de unii colegi, dar care și ei, la rândul lor, manifestă comportamente de tip bullying față de alți colegi. Acești copii prezintă cea mai slabă funcționare psiho-socială, reprezentând un grup cu un risc deosebit de ridicat, caracterizat prin rate mai mari ale problemelor de comportament, un autocontrol redus și competențe socială scăzute, o funcționare mai slabă în mediul școlar comparativ cu „agresorii" și „victimele pasive"[33]. De asemenea, această categorie de copii prezintă: probleme de sănătate mintală, anxietate, simptome psihosomatice, tulburări de alimentație, simptome depresive[34]. Mai mult, aceștia deseori sunt implicați într-un grup deviant și pot fi mai puțin capabili să lege relații de prietenie cu colegii[35].

[32] Kaltiala-Heino și colab., 1999; Kaltiala-Heino și colab., 2000
[33] Haynie și colab., 2001; Nansel și colab., 2001
[34] Kaltiala-Heino și colab., 2000; Haynie și colab., 2001
[35] Haynie și colab., 2001

În situațiile de bullying, majoritatea copiilor nu comunică părinților, cadrelor didactice și altor profesioniști despre ceea ce li se întâmplă la școală; în mod special, acest lucru este valabil pentru băieți și copiii mai mari.

Motive de a nu spune nimănui despre bullying:

1. *Copiii simt rușine și jenă:* este, în special, cazul băieților pe care societatea i-a învățat să „fie bărbați", „să fie puternici", „să nu se plângă nimănui".
2. *Se tem de răzbunare:* neputința și teama copiilor-țintă, dorința de a stopa tortura face ca situația să fie una deosebit de înfricoșătoare.
3. *Nu cred că adulții îi pot ajuta ori le este frică că adulții nu vor lua problema în serios:* „adulții sunt ocupați", iar problemele copiilor sunt numeroase. Deseori atunci când părinții, profesorii aud că un coleg numește cu cuvinte urâte alți copii din clasă, consideră că este un aspect lipsit de importanță. Uneori trebuie să treacă mult timp până adulții înțeleg gravitatea problemei. Mulți adulți resping/ignoră bullying-ul, considerându-l ca fiind ceva prin care trec toți copiii și cel mai bine este ca copilul să evite „agresorul" ori să-i răspundă cu aceeași monetă.
4. *Cred că este ceva normal să fii abuzat:* această atitudine este specifică în deosebi copiilor care trăiesc în medii abuzive.
5. *Nu vor să fie etichetați ca „turnători" sau „trădători".*

Chiar dacă copilul nu spune că este victimă a bullying-ului, există o serie de semne care ne pot comunica acest lucru. Totuși, adulții vor putea remarca aceste semne, doar dacă sunt atenți și au o relație apropiată cu copilul.

Printre semnele cele mai frecvente sunt:

- Refuzul de a merge la școală sau lipsa de interes față de școală. Dacă copilul găsește motive de a nu merge la școală, este un semn că ceva nu este în regulă.
- Scăderea reușitei școlare. Dacă copilului îi este atât de frică de cineva, încât nu se poate gândi la nimic, cu excepția cum ar putea sa-l evite, atunci cu certitudine el nu mai este capabil să acorde atenție temelor în clasă.
- Mergerea pe un „drumul lung" spre școală sau spre casă. Copiii vor schimba traseul obișnuit, pentru a evita contactul cu persoanele care îi agresează, dacă acest lucru se întâmplă în drumul spre sau de la școală.
- Retragerea/izolarea de familie, de activitățile extrașcolare, petrecând tot timpul în camera sa, cu ușa încuiată sau într-un spațiu izolat de restul familiei. Rușinea și umilința care provin din faptul că sunt în mod constant umiliți determină la copii dorința de a scăpa de durerea ulterioară umilinței și singura modalitate pentru copii este de a se ascunde într-un loc sigur.
- Copilul care este frecvent flămând, deși afirmă că nu a fost flămând la prânz sau nu a avut suficient timp pentru a lua prânzul. Cantina sau locația, unde copiii iau masa, deseori este terenul de manifestare a bullying-ului: astfel evitarea cantinei este o modalitate de a evita întâlnirea cu „agresorul".
- Refuzul sau evitarea de a vorbi despre ziua petrecută la școală. Copiii sunt rușinați și umiliți, le este frică că dacă vor vorbi adulților despre situațiile umilitoare, adulții nu vor mai avea respect față de ei sau îi vor blama pentru ceea ce li se întâmplă.
- Dorința copilului de a schimba brusc clasa sau școala.
- Pierderea sau ruperea hainelor, pierderea sau deteriorarea obiectelor în scurt timp după procurare, apariția vânătăilor, iar explicațiile nu sunt în concordanță cu leziunile.
- Acuzarea de către copil a deranjului la tractul digestiv, a durerilor de cap, a problemelor cu somnul etc. Stresul cauzează eliminarea cortizolului. Cortizolul pregătește corpul pentru a reacționa prin luptă sau fugă. Atunci când corpul este în stres timp îndelungat, el începe să cedeze, funcționalitatea sistemului imun este redusă, suferă digestia sau alte funcții ale organismului și se declanșează diverse probleme somatice. De asemenea, pot apărea probleme psihologice precum atacurile de panică, depresia, anxietatea etc.

2.3. Atitudini și reacții într-o situație de bullying – ce ajută, ce nu ajută

Cercetările efectuate la tema bullying-ului subliniază faptul că atitudinile și reacțiile pe care le manifestă toate cele trei grupuri de protagoniști într-un episod de bullying – inițiatorul, ținta și martorii – sunt în măsură să determine dinamica de mai departe a fenomenului. În acest sens, cea mai frecventă și mai recomandată strategie a copilului-țintă este ignorarea. Dacă aceasta este utilizată consecvent, ea devine și cea mai utilă modalitate în oprirea episoadelor de bullying. Unii autori (Salmavalli et al., 1996) remarcă nonșalanța copilului-țintă ca fiind o atitudine mai utilă decât neajutorarea sau răspunsul agresiv. Cu toate acestea, ignorarea poate fi o atitudine eficientă în unele forme de bullying (de ex., tachinare, agasare verbală) și mai puțin utilă în alte forme (de ex., lovire, deteriorare a obiectelor personale).

Plânsul și fuga sunt cele mai puțin eficiente strategii, deoarece acestea sugerează slăbiciune pentru copiii inițiatori care în asemenea cazuri, cel mai probabil, vor continua să manifeste comportamente de bullying față de acești copii[36]. O relație de prietenie și discuția cu un profesor despre ceea ce se întâmplă determină, într-o mai mare măsură, descreșterea gradului de victimizare decât apărarea sau fuga. Odată cu înaintarea în vârstă, majoritatea copiilor dobândesc abilități de a face față mai bine episoadelor de bullying, în timp ce grupul de semeni nu devine mai tolerant în mod univoc odată cu trecerea timpului.

Fetele manifestă mai mult suport emoțional față de copiii-țintă, ceea ce face mai dificilă încercarea adulților de a recruta mai mulți băieți în grupul de suport[37]. Unii cercetători explică acest fapt prin importanța sporită a statutului din interiorul grupului de semeni pentru băieți, în special în perioada adolescenței[38].

Majoritatea copiilor inițiatori consideră că copiii-țintă merită acest tip de comportament în raport cu ei și nu simt, de regulă, îngrijorare, regret sau milă față de aceștia. În baza caracteristicilor de risc ale copiilor-țintă, Hodges și Perry (1999) evidențiază faptul că copiii care inițiază bullying-ul își justifică acțiunile prin „slăbiciunea" acestora (plâns, comportament supus), lipsa prietenilor sau respingerea generală de către grupul de semeni. Astfel, devine evident faptul că măsurile antibullying trebuie să vizeze lucrul cu apariția martorilor și justificarea comportamentului de bullying de către cei care inițiază.

Având în vedere faptul că copiii raportează rar fenomenul, un alt obiectiv al măsurilor antibullying în școli este ruperea cercului tăcerii, „cultura tăcerii" menține fenomenul la scară largă, iar băieții sunt și mai predispuși să nu comunice cu nimeni ceea ce li se întâmplă sau ceea ce văd că se întâmplă.

[36] Hodges and Perry, 1999
[37] Cowie, 1998
[38] Olweus and Endersen, 1998

Modulul 3. Intervenții posibile pentru gestionarea situațiilor de bullying. Direcții de acțiune

Gestionarea situațiilor de bullying este adesea un proces foarte complex care implică intervenții la diverse niveluri: **individual, familial, de grup**. În plus, fiecare tip de intervenție necesită utilizarea unor metode diferite. (Pozzoli & Gini, 2013; Ttofi & Farrington, 2011)

Abordarea situațiilor de bullying necesită utilizarea mai multor competențe. În primul rând, avem nevoie să știm cum să identificăm un comportament de bullying și să îl diferențiem de alte tipuri de comportamente nepotrivite care apar în interacțiunea dintre copii.

În al doilea rând, avem nevoie să identificăm funcția comportamentului de bullying, analizându-l în contextul în care apare. În acest sens Modelul ABC ne va fi de un real folos.

Pe baza datelor obținute din analiza comportamentului de bullying, vom ști care sunt aspectele ce sunt implicate în situația de bullying și care contribuie la menținerea sau încurajarea comportamentului dat, ce avem de făcut în mod concret, pentru a schimba comportamentul de bullying.

Literatura de specialitate arată că nu există o metodă universal valabilă pentru toate tipurile de comportamente de bullying. Pentru că registrul de intervenție este destul de variat, o să aducem în discuție acele tipuri de abordări care au condus la rezultate pozitive, ținând cont de vârsta copiilor implicați și de tipul de comportament de bullying adus în discuție: agresivitate fizică, tachinare, excludere și alte forme de agresivitatea relațională.

După studierea acestui modul, veți putea:

1. să evaluați situațiile de bullying, pentru a alege cea mai eficientă strategie de intervenție;

2. să aplicați metode de lucru pentru clasă și pentru cele trei categorii de copii, implicați în situații de bullying.

3.1. Abordarea imediată a situațiilor de bullying

Abordarea imediată a situațiilor de bullying începe cu evaluarea situației. În acest sens modelul de analiză comportamentală ABC este de un real folos.

I. Identificarea funcției comportamentului de bullying

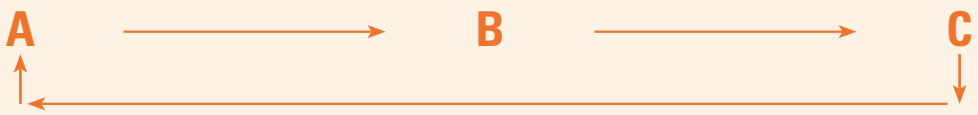
Pentru a înțelege care este dinamica într-o situație de bullying, îți propunem un model simplu de analiză a comportamentului de bullying, **Modelul ABC**. Acest model oferă un instrument bun de lucru pentru fiecare cadru didactic sau specialist care urmărește schimbarea comportamentelor nepotrivite la copii, pentru că 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. Consecințele. 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 – 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 realizarea comportamentului și cresc probabilitatea apariției lui.

B. Comportamentul reprezintă tot ceea ce face un copil, acțiunile pe care le realizează. Pentru a identifica comportamentul, avem în vedere întrebarea:

- 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 descuraja manifestarea viitoare a comportamentului respectiv. **Consecințele sunt responsabile de menținerea în timp a unui comportament**. Pentru a identifica consecințele, ne punem întrebările:

- Ce s-a întâmplat imediat după manifestarea comportamentului?
- Cum a reacționat persoana asupra căreia s-a manifestat comportamentul de bullying?
- 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
– se întâmplă, când copiii sunt nesupravegheați; – dezechilibrul de putere este dat de număr (băiatul cu tricoul roșu din imaginea de mai sus este împreună cu prietenele sale, băiatul cu ochelari este singur).	– băiatul cu tricoul roșu aruncă cu un obiect în băiatul cu ochelari.	– băiatul cu ochelari plânge; prietenele băiatului cu tricou roșu râd și se distrează pe baza situației.

La ce nevoie răspunde comportamentul de bullying din această situație?

Cel mai probabil, la nevoia de atenție și de consolidare a poziției în grupul de egali. Așa cum observați din analiza comportamentului pe baza modelului ABC, contextul facilitează manifestarea comportamentului de bullying, iar ceea ce conduce la menținerea și încurajarea lui sunt consecințele, reacțiile copilului țintă și reacțiile celor care asistă.

Orice comportament al unei persoane apare ca răspuns la o anumită nevoie, are o anumită funcție. Reacțiile adulților care pun accentul pe sancționarea comportamentelor nepotrivite și ignoră exersarea unor alternative adecvate de comportament care să înlocuiască comportamentele nepotrivite, sunt ineficiente pe termen lung. Așa se explică de ce, în ciuda pedepselor aplicate (retragerea de privilegii, critică, ceartă, pedeapsă fizică etc.), copiii continuă să manifeste comportamente de bullying. Comportamentele problematice ale copiilor dispar din repertoriul lor comportamental atunci când ei au învățat să facă alte lucruri prin care să își rezolve problemele sau să își satisfacă nevoile.

Acest tip de analiză a comportamentelor copiilor este un instrument foarte util în intervențiile din contextul școlar. Pentru a schimba un comportament este important să identificăm nevoia la care el răspunde (pentru că noi nu ne comportăm la întâmplare).

Exercițiu practic:

Analizați comportamentul de bullying prin intermediul modelului ABC, folosind o situație din practică.

II. Tipuri de intervenții

Teoria modificării comportamentale arată că pentru a schimba un comportament, avem nevoie să intervenim atât la nivelul contextului (intervenții pe clasă), cât și la nivelul consecințelor (reacții care apar imediat după manifestarea comportamentului de bullying).

Ce presupune o intervenție la nivel de context?

– Să creștem supervizarea în locurile în care se întâmplă cel mai frecvent comportamente de bullying (terenuri de sport, holuri, băi, curtea școlii).

– Să stabilim regulile clasei care exprimă clar ce așteptăm de la un copil să facă într-o situație de interacțiune cu colegii.

– Să stabilim consecințe clare pentru încălcarea fiecărei reguli și să aplicăm consecvent consecințele pentru manifestarea comportamentelor de bullying.

– Să utilizăm recompense copiilor care au reacții de descurajare a bullying-ului (iau apărarea unui copil țintă sau solicită ajutorul unui adult).

– Să modificăm, prin intervenții pe tot colectivul clasei, nivelul de empatie, atitudinea și modul de reacție a colegilor martori față de situația în care un coleg este țintă a bullying-ului (astfel încât să fie cât mai mulți colegi care să îi ia apărarea colegului care este țintă a bullying-ului sau solicită ajutorul cuiva care are o putere mai mare – un adult).

– Să modificăm, prin intervenții la nivelul cadrelor didactice, nivelul de cunoștințe, de empatie și atitudine față de copilul țintă, astfel încât prin atitudinea lor să modeleze acceptarea lui în grupul de copii. Cadrul didactic și colectivul de copii joacă un rol important în școlaritatea mică cu privire la modificarea statutului de copil „cu care nu se joacă nimeni". În școala primară izolarea și marginalizarea copiilor care manifestă frecvent comportamente nepotrivite în raport cu contextul educațional (refuză să asculte de solicitările adultului, evită interacțiunea cu ceilalți colegi, preferă să se joace singuri, manifestă frecvente comportamente agresive în interacțiunile de zi cu zi) este un proces complex care poartă într-o mare măsură amprenta relației pe care cadrul didactic o stabilește cu acești copii. În acest sens s-a constat că **atitudinea cadrului didactic față de un copil este un reper pentru modul în care ceilalți copii se relaționează cu el**. Mesajele pe care cadrul didactic le transmite verbal sau nonverbal favorizează fenomenul de marginalizare. Studiile arată că și cadrele didactice manifestă un interes mai scăzut fața de un copil care are abilități sociale și emoționale mai slabe: îl privește mai rar, îi zâmbește mai rar, face mai puține remarci pozitive la adresa comportamentului lui, i se adresează și îl solicită mai rar. Aceste comportamente ale cadrului didactic, care adesea scapă controlului voluntar, setează tipul de relație pe care colegii o stabilesc cu copilul respectiv. În acest sens, atitudinea discriminatorie față de anumiți copii își are rădăcinile în natura relației pe care cadrul didactic o stabilește cu copiii.

Important de reținut!

Normele clasei explică de ce unii dintre copii sunt mai predispuși să se implice în bullying. Regulile probullying se exprimă într-un număr redus de atitudini antibullying, în așteptări pozitive privitor la rezultatele sociale ale comportamentelor de bullying[39].

Normele clasei se reflectă în comportamentele colegilor care sunt martorii unei situații de bullying. Reacția colegilor la situația de bullying oferă un feedback direct celui care manifestă bullying-ul și conduce în mod direct la încurajarea și menținerea bullying-ului.

Relațiile pe care cadrul didactic le stabilește cu un copil influențează modul în care clasa îl privește. Atitudinea pozitivă a cadrului didactic față de un copil va fi reluată de către copiii din clasă.

Comparațiile între abilitățile și performanțele copiilor este un alt factor important care contribuie la apariția fenomenului de marginalizare. De exemplu, când cadrul didactic compară abilitățile copiilor (ex., Paul a desenat cel mai frumos, ce copil cuminte este Andrei), le creează copiilor valorizați o imagine pozitivă pe care grupul o va prelua. În contrast, copiii care nu ating aceste standarde se vor bucura de mai puțină popularitate. Acest lucru poate conduce la formarea prieteniilor în funcție de performanțele obținute, copiii „buni" – într-o parte, copiii „slabi" – în altă parte".

Ce presupune o intervenție la nivel de consecințe?

– Să lucrăm individual cu copilul țintă, pentru a schimba modul de reacție care alimentează comportamentul țintă, atunci când situația de bullying este moderată ca intensitate și copilul poate practica abilitățile învățate.

– Să lucrăm cu grupul de copii din clasă pentru a schimba reacțiile colegilor martori care alimentează direct comportamentul de bullying prin faptul că râd, instigă sau privesc în tăcere.

Important de reținut!

Frecvența comportamentelor de bullying este mai mare în clasele, unde colegii au reacții de încurajare a comportamentului de bullying și iau rar apărarea colegului țintă. Acest tip de reacție conduce la recompensarea socială a comportamentului de bullying[40].

În școlaritatea mică strategiile de intervenție pe context care presupun utilizarea regulilor și consecințelor sunt mult mai eficiente decât la vârsta adolescenței. Școlarii mici sunt mult mai sensibili la influența adulților și comportamentul lor poate fi mai ușor modificat prin intervenția cadrului didactic.

[39] Nocentini, Menesini, & Salmivalli, 2013
[40] Salmivalli, Voeten, & Poskiparta, 2011

În cazul adolescenților, intervenția prin intermediul adulților are mai puține rezultate satisfăcătoare. Grupul de egali are o influență mult mai mare asupra comportamentului de martor (dacă să ia apărarea unui copil țintă sau nu) comparativ cu părinții sau cadrele didactice. Cea mai mare influență asupra reacției de martor care ia poziția de apărare a unui coleg – țintă a bullying-ului o are ceea ce cred adolescenții că așteaptă grupul de prieteni de la ei să facă în situația respectivă (ceea ce nu se aplică în cazul părinților și cadrelor didactice).

În adolescență cadrele didactice pot influența indirect schimbarea comportamentului de bullying prin prisma colectivului clasei.

Selectarea strategiilor de intervenție se va face in funcție de:

- datele particulare pe care le prezintă situația în care s-a manifestat comportamentul de bullying (contextul, tipul de comportament de bullying – fizic, verbal, relațional sau de agresare pe Internet și reacțiile care au urmat manifestării lui);
- vârsta copiilor implicați în situația de bullying.

Vă prezentăm în continuare cele mai frecvente metode de intervenție în gestionarea comportamentelor de bullying:

Metoda	Când se aplică
Folosirea sancțiunilor directe.	– În cazuri care implică rănirea fizică a cuiva sau în situații în care celelalte metode aplicate nu au condus la un rezultat pozitiv. (Comportamentul de bullying continua).
Prevenirea bullying-ului prin întărirea comportamentului martorilor de descurajarea a bullying-ului.	– Când școala își dorește să descurajeze comportamentele de bullying, fără să implice consilierea.
Dezvoltarea abilităților copilului țintă.	– În cazuri ușoare care presupun tachinarea sau hărțuirea verbală. – Când se decide că copilul țintă poate fi învățat să facă față situațiilor de bullying, folosind abilitățile sociale (comunicarea asertivă, răspunsul paradoxal).
Medierea.	– Când copiii implicați doresc să primească ajutor de la un mediator. (Copiii care manifestă comportamente de bullying rareori doresc să se întâlnească cu un mediator.)
Strategii de reparare a situației.	– În cazurile în care copilul manifestă comportamentul de bullying ajunge să simtă remușcare și părere de rău pentru ceea ce a făcut și este pregătit să acționeze în sensul corectării situației.
Metoda grupului de suport.	– În cazul în care copilul inițiază bullying-ul sau grupul de martori care au încurajat sunt pregătiți de întâlnirea cu un consilier, să coopereze astfel încât să contribuie la îndreptarea situației pentru copilul țintă.
Metoda implicării părților.	– În cazul de bullying este manifestat de mai mulți copii, iar prin interviu și susținere din partea unui consilier fiecare dintre inițiatori este dispus să ajute la reducerea disconfortului copilului țintă.

Aplicație practică:

Stabiliți câteva obiective și strategii de intervenție care credeți că se potrivesc.

3.2. Intervenția pe clasă

Acest tip de intervenție are ca scop câteva aspecte foarte importante:

- Structurarea unui context care să ofere predictibilitate și siguranță tuturor copiilor prin stabilirea regulilor și consecințelor.
- Creșterea conștientizării tuturor copiilor privind implicațiile comportamentului de bullying.
- Creșterea nivelului de empatie și dezvoltare a unor atitudini pozitive față pe colegii care ajung ținte a bullying-ului.
- Dezvoltarea abilităților la copii de a avea reacții în rolul de martori care să conducă la descurajarea comportamentului de bullying.

În orice proces de intervenție plecăm mai întâi de la evaluare. Pentru a face o intervenție pe clasă avem nevoie să știm:

- Care sunt regulile clasei și consecințele referitoare la comportamentele de bullying (în special, pentru copiii din învățământul primar).
- Care sunt atitudinile colegilor referitoare la actorii implicați în situația de bullying (cel ce a inițiat bullying-ul, cel ce a fost ținta și cei ce au asistat și nu au făcut nimic) și la posibilitatea lor de a face ceva în această situație. Atitudinile sunt foarte importante și adesea ele ghidează comportamentul martorilor într-o situație de bullying. Acest demers de identificare a atitudinilor copiilor din clasă poate fi făcut cu ajutorul unui chestionar. Un astfel de instrument veți găsi în anexă.

Intervenția pe clasă prin utilizarea regulilor și consecințelor

Regula oferă un context propice de învățare a autocontrolului și abilităților sociale

Deseori adulții folosesc regulile sub o formă coercitivă. Fie că sunt formulate într-o manieră negativă „nu agresăm pe nimeni", fie că apar sub formă de amenințare – „cine tachinează un alt coleg, nu mai iese în pauză", efectul lor este total ineficient din perspectiva nevoii de învățare a copiilor.

Regulile care exprimă așteptarea adulților privitor la modul în care copiii trebuie să se comporte, urmate de consecințe clare, reprezintă punctul cheie al disciplinării la vârsta școlară.

Disciplinarea care se bazează pe explicarea motivelor ce stau la baza regulilor și consecințelor, aplicate în condițiile manifestării comportamentale nepotrivite, reprezintă structura de rezistența a unei dezvoltări sănătoase. Studiile arată că școlarii educați în această manieră își dezvoltă la un înalt nivel abilitățile de autocontrol comportamental și abilitățile sociale[41].

Respectarea unei reguli presupune dezvoltarea la copii a abilității de a planifica și de a inhiba un anumit comportament atunci când li se cere sau când se află într-o situație nouă. La vârsta școlară, datorită nivelului redus de dezvoltare a sistemului nervos, copiii au un control scăzut al inhibiției și se pot manifesta multe comportamente nepotrivite în relație cu ceilalți. Acest lucru se remarcă într-un număr crescut de reacții spontane prin care pot răni colegii din jur, fără să se gândească la impactul pe care îl pot avea reacțiile lor asupra altor persoane. Partea din creier cu care noi, oamenii, ne gândim la consecințe, vedem perspectiva celuilalt și amânăm o recompensă imediată, atunci când ceea ce ne face plăcere îl rănește pe celălalt, nu este încă suficient dezvoltată. Toate aceste abilități țin de dezvoltarea creierului nostru rațional (cortexul), iar dezvoltarea acestei părți ia foarte mult timp (până la 21 de ani) și necesită multă practică cu sprijinul adulților (părinți și cadre didactice).

Nu orice fel de regulă are potențial de învățare, ci regula care exprimă clar așteptarea adultului din perspectiva a ceea ce trebuie să facă copilul sau cum să se comporte.

[41] Hart, et al. 1992

Aplicarea imediată a consecințelor logice în cazul încălcării unei reguli. Cea mai bună modalitate prin care copiii învață regulile este să le testeze. Testarea este o modalitate prin care copiii testează limitele impuse de adulți, pentru a vedea ce se întâmplă. Dacă adultul nu are un răspuns imediat (ex., nu aplică o consecință imediată pentru încălcarea regulii), copiii învață să ignore pe viitor regulile formulate de adulți. În concluzie, formularea unei reguli creează doar contextul propice pentru manifestarea comportamentului așteptat, nu garantează în mod automat respectarea ei. Prin urmare, ceea ce facilitează învățarea regulii este aplicarea consecințelor logice în caz de nerespectare.

Diferența dintre pedeapsă și învățarea comportamentală prin intermediul regulilor și consecințelor logice.

De cele mai multe ori educația se bazează pe dominare, frică și culpabilizare, inducându-i copilului teama de a nu pierde aprecierea adulților sau anumite privilegii. Acestea sunt mijloacele prin care copiii sunt constrânși să se supună. Dacă ele nu funcționează, atunci urmează forme de pedeapsă și mai grave. În acest sens, deseori disciplinarea e confundată cu pedeapsa.

Așa cum am mai spus, comportamentele problematice (etichetarea, excluderea, intimidarea cuiva folosindu-se forța) pe care le manifestă copiii la vârsta școlară mică sunt rezultatul atât al unui nivel scăzut de dezvoltare a abilităților sociale și emoționale, cât și al unui nivel crescut de impulsivitate (tendința de a acționa fără a se gândi la consecințe).

Fiecare copil ajunge în școală cu un anumit mod de adaptare la contextul de viață din familie. Fiecare are deja o strategie învățată, prin care poate atrage atenția asupra sa. Nevoia de a fi văzut este una dintre cele mai fundamentale necesități ale noastre. Nevoia de atenție nu e un moft sau un semn de răsfăț și este intim legată de supraviețuire. Când suntem foarte mici, suntem dependenți de ceilalți, pentru a supraviețui. Dacă nu suntem văzuți și nevoile noastre nu sunt identificate, viața ne este pusă în pericol. Așa că de la o vârstă foarte fragedă copiii învață care sunt comportamentele ce îi aduc în centrul atenției. Uneori aceste comportamente sunt potrivite, alteori sunt nepotrivite.

PEDEAPSA reprezintă orice acțiune a adultului care presupune **exercitarea unui control exterior, prin forță, cu scopul de a modifica un comportament problematic (care interferează cu activitatea școlară)**. De regulă, pedeapsa se exprimă prin puterea autorității, copilul fiind forțat să adopte un anumit comportament.

Exemplu:

„Stai toată ora în picioare pentru că l-ai jignit pe colegul tău". Acesta este un mesaj de pedeapsă care stopează pe termen scurt comportamentul indezirabil (nepotrivit), dar nu îl schimbă.

Pedeapsa stopează pe moment un comportament nepotrivit, dar pe termen lung conduce la menținerea lui, deoarece nu-l învață pe copil să facă altceva într-o situație similară. Dat fiind faptul că pe termen scurt conduce la stoparea comportamentelor neadecvate, oferă iluzia eficienței în soluționarea situațiilor problematice în clasă, ceea ce justifică utilizarea pedepsei la scară mare în contextul școlar. Efectele negative ale pedepsei apar mult mai târziu, ceea ce face mult mai dificilă asocierea între ele. Așa se explică faptul că există o serie de convingeri eronate care susțin utilizarea acestui mod ineficient de educație.

Mit[42]	Ce se întâmplă în realitate?
„Pedeapsa este un instrument eficient de control comportamental". Conform acestui mit, cadrele didactice au control asupra comportamentului copiilor doar atunci când folosesc metode coercitive.	Această percepție este distorsionată de impactul imediat al utilizării pedepsei care constă în stoparea de îndată a comportamentului nepotrivit. Dincolo de această stopare imediată există, însă, o serie de efecte secundare care influențează în mod considerabil funcționarea copiilor și relațiile lor cu figurile de autoritate. În această categorie intră comportamente de minciună sau eschivare prin care copiii încearcă să-și ascundă greșelile și să evite pedeapsa, tipare de compilare (de a face ce i se solicită) care necesită în mod automat prezența amenințării (ex., copiii răspund la solicitările adulților, doar dacă se simt amenințați) etc. În fața acestei realități pedeapsa nu oferă un control comportamental mai eficient, ci reprezintă un mecanism de menținere și amplificare a comportamentelor nepotrivite.

[42] Convingeri, interpretări eronate care nu sunt susținute de dovezi științifice.

„Cadrele didactice care folosesc pedeapsa au o autoritate mai mare în fața copiilor". Conform acestei convingeri reiese următoarele: cu cât copiii se tem mai mult, cu atât cadrul didactic este mai respectat și dispune de o autoritate mai mare în fața copiilor.	Această convingere este în totalitate greșită, deoarece autoritatea se construiește pe o relație de încredere și respect. Pedeapsa deteriorează relația copiilor cu cadrul didactic. Această abordare presupune utilizarea puterii ca exprimare a poziției de autoritate pe care un adult o are față de copii (prin mărime sau resurse), pentru a le controla comportamentul. Chiar dacă acest tip de control prin putere ajută pe termen scurt la stoparea comportamentului neadecvat, pe termen lung nu conduce la o schimbare a conduitei, deoarece nu influențează convingerile și emoțiile copiilor, dar influențează, la rândul său, comportarea prezentă, susținând, în schimb, dezvoltarea agresivității și delincvenței juvenile[43].
„Cu cât cadrele didactice sunt mai severe, cu atât obțin cele mai bune rezultate".	Dezvoltarea potențialului unui copil se realizează mult mai bine atunci când cadrul didactic îl încurajează și îl sprijină. Amenințarea nu face decât să amplifice teama de greșeală și răzvrătirea. Performanța unui copil crește atunci când ne focalizăm pe menținerea și dezvoltarea a ceea ce face bine. Studiile arată că folosirea repetată a pedepsei la copii se asociază cu un ritm mai lent de achiziție în sfera abilităților cognitive, comparativ cu copiii care nu sunt pedepsiți. Procesul de învățare este îngreunat atunci când cadrul didactic folosește pedeapsa ca metodă de disciplinare[44].
„Folosirea metodelor severe de disciplinare previne creșterea incidenței actelor violente în școală".	Studiile arată că, din contră, metodele de disciplinare, bazate pe pedeapsă, sunt un factor de risc pentru violența școlară. Acest lucru se întâmplă, pentru că copiii învață de la adulți care sunt comportamentele sociale adecvate, cum să își gestioneze frustrarea, cum să își exprime furia, cum să soluționeze problemele sociale, cum să influențeze o altă persoană (prin argumentare/amenințare). Folosirea controlului prin putere cu ajutorul pedepselor învață copiii să folosească exercitarea puterii în relațiile cu ceilalți. În această paradigmă comportamentele agresive se manifestă cu o frecvență din ce în ce mai mare. Copiii, ca personalități în formare, au nevoie ca adulții din jurul lor să promoveze modele de acțiune, bazate pe strategii prosociale de soluționare a problemelor, fără a apela la pedeapsă.

Important de reținut!

Utilizarea pedepsei oferă contextul învățării prin observare și imitare a comportamentelor, prin care copiii folosesc abuzul de putere în relație cu colegii lor.

Sancțiunile/pedepsele care nu au legătură logică cu comportamentul nepotrivit, manifestat de copii, nu conduc la ameliorarea lui.

[43] Speltz, 1990
[44] Straus, 2002

Dezvoltarea abilității de a interacționa pozitiv cu colegii și de a se gândi la urmările pe care le poate avea comportamentul său asupra altcuiva (ex., dacă râd de un coleg că are ochelari și îi spun „aragaz cu patru ochi", aceasta o să-l facă să se simtă trist), este posibilă doar în măsura în care disciplinarea la clasă capătă un sens în mintea copiilor. **Cu alte cuvinte, măsura în care copiii pot identifica o legătură logică între ceea ce primesc atunci când au avut un comportament neadecvat și comportamentul manifestat, trebuie să fie conștientizată. Dacă elevul nu poate să vadă logica între ceea ce a făcut și consecința obținută, potențialul de învățare este aproape nul.**

Sancțiunile și pedepsele cele mai frecvent utilizate în școală pentru îndreptarea purtării copiilor care manifestă comportamente de bullying sunt: excluderea pentru câteva zile din scoală, scăderea notei la purtare, discuții moralizatoare, chemarea părinților la școală în vederea aplicării unor măsuri corective acasă.

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

În școlaritatea mică, în special, pentru schimbarea comportamentelor de bullying este important ca la nivelul clasei să existe:

- **Reguli clare** să exprime care sunt comportamentele așteptate de la copii într-o situație de interacțiune cu colegii.
- **Consecințe clare** prin care copiii ce manifestă bullying-ul să poată repara răul pe care l-au produs asupra altora.
- **Recompense** pentru colegii martori care au o reacție potrivită și descurajează bullying-ul (înfruntă copilul care manifestă bullying-ul sau cer ajutorul unui adult).

În timp ce consecințele îl învață pe un copil că ceea ce a făcut el nu este permis, pentru că a produs o suferință altui coleg, recompensele permit exersarea acelor comportamente care conduc la schimbarea pe termen lung a conduitei copiilor. Dacă ne concentrăm doar pe aplicarea consecințelor și nu avem în vedere simultan și recompensa pentru comportamentele de interacțiune pozitivă și ajutorare a copilului țintă, nu le oferim copiilor posibilitatea de a învăța conduite noi, care să ducă la descurajarea comportamentelor de bullying.

Intervenția pe grupul de copii

Dacă în școlaritatea mică regulile, consecințele și recompensele pentru manifestarea comportamentelor de stopare a bullying-ului reprezintă un element esențial al intervenției în clasă, la adolescență intervenția care folosește forța grupului de copii are cel mai mare impact asupra comportamentului de bullying.

Gloria persoanei care manifestă comportamente de bullying are nevoie de audiență. Martorii îi oferă celui care manifestă bullying-ul posibilitatea de a se simți ca pe scenă.

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

I. **Copiii care se distrează pe baza a ceea ce văd sau aud**. Râsul este o manifestare care întărește comportamentul de bullying.

II. **Copiii care instigă de pe margine**. Ei încurajează direct persoana care manifestă comportamentul de bullying.

III. **Copiii care privesc în tăcere**. Acești copii 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.

IV. **Copiii care pleacă 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 în imposibilitatea de a face față singură la ce i se întâmplă, fără niciun fel de suport.

Când o parte dintre cei ce asistă iau atitudine, un fapt remarcabil este că bullying-ul are o șansă bună de a se opri. De aceea studiile arată că intervenția asupra grupului de copii oferă o cale foarte eficientă de a opri bullying-ul, mai ales la vârsta adolescenței, când deciziile copiilor sunt foarte mult influențate de așteptările pe care le are de la ei grupul lor de prieteni.

Un program de intervenție pe clasă are succes atunci când va exista un număr cât mai mare de colegi care vor avea empatie față de un alt coleg care este țintă a bullying-ului și vor alege prin reacțiilor lor să descurajeze tratamentul nedrept: fie se vor simți capabili să confrunte persoana care manifestă bullying-ul, fie vor scoate persoana respectivă din situația de bullying și o vor duce departe de cel ce face agresiunea, fie vor rupe tăcerea și vor cere ajutorul unui cadru didactic, pentru a interveni în această situație. De cele mai multe ori bullying-ul se manifestă în prezența altor copii, departe de ochii adulților.

În viața de zi cu zi foarte mulți copii, deși în adâncul sufletului lor nu sunt de acord cu modul în care un coleg tratează un alt coleg, totuși stau și privesc pasiv, fără să facă ceva, pentru a veni în ajutorul colegului care este agresat. De ce nu reacționează copiii? De ce stau și privesc la ceea ce se întâmplă?

S-au făcut studii în care copiilor li s-au arătat o serie de materiale filmate în care erau ilustrate diferite forme de bullying, pentru a înțelege care sunt motivele lipsei lor de reacție. După vizionarea respectivelor materiale, ei au fost întrebați ce ar fi făcut, dacă ar fi fost martori la acea situație. Rezultatele arată că un număr foarte mic dintre cei ce au participat la studiu ar fi luat apărarea copilului țintă. Mulți dintre ei au spus că ar fi ignorat situația, deși în mod surprinzător un număr mare dintre cei ce au dat acest răspuns erau de părere că a trebuit să facă ceva să sprijine copilul care era ținta. Intențiile lor bune porneau de la dorința de a se simți bine, pentru că au ajutat pe cineva sau de la puternica identificare cu victima. **Într-un program de intervenție în clasă putem încuraja și folosi aceste intenții bune, pentru a pune capăt comportamentului de bullying**.

Cercetările recente ne dau informații foarte utile despre ceea ce cred copiii și ce sunt pregătiți să facă atunci când sunt martori la o situație de bullying în curtea școlii. Această cunoaștere deschide calea către strategii mult mai eficiente de intervenție, prin care putem folosi grupul de martori, astfel încât el să descurajeze comportamentul de bullying.

Copiii care asistă pasiv la bullying și nu fac nimic, pentru a ajuta un coleg care este ținta bullying-ului, se împart în patru categorii în funcție de motive:

- Copiii care consideră că nu e treaba lor să se bage în problemele altora. „Nu e treaba mea, când cineva pe care nu îl cunosc are probleme;" „nu e frumos să mă bag în treaba altcuiva"; „sunt doar un observator"; „ei trebuie să își rezolve singuri problemele"; „nu mă privește".
- Copiii cărora le este frică de consecințe. „Pot să ajung și eu în locul celui rănit"; „dacă mă implic, poate să mi se întâmple ceva rău"; „aș fi speriat, dacă mi s-ar întâmpla și mie"; „ar putea fi stânjenitor"; „nu vreau să fiu un turnător și să-i spun unui profesor".
- Copiii care cred că copilul țintă trebuie să învețe să se descurce într-o astfel de situație. „Cei mai mulți dintre oameni știu cum să aibă grijă de ei și uneori cei ce sunt ținta bullying-ului merită să li se întâmple asta". Nivelul de empatie față de copilul țintă este scăzut și acești martori au tendința de a-l blama pe copil, pentru că a ajuns în ipostaza de a fi victimizat.
- Copiii care cred că intervenția lor ar fi inutilă sau că ar face lucrurile să meargă și mai prost. „Nu o să mă bage nimeni în seamă, dacă intervin".

În mod trist unii dintre copii și chiar dintre adulți aprobă bullying-ul. Pentru unii acest mod de interacțiune care conduce la rănirea unei alte persoane este destul de atractiv. „Îmi place să văd cum alții se bat". „Fiecărui copil îi place să se distreze și eu fac parte dintre ei". În unele cazuri există chiar o admirație sinceră pentru cei ce folosesc bullying-ul. „Cineva care insultă pe altcineva este șmecher sau un dur". Mulți dintre copii par a avea adevărate motive sadice. „Unii merită să primească castane în cap, pentru că sunt fraieri".

Unii credeau că sprijinirea persoanei care manifestă bullying-ul era cea mai sigură opțiune. „Toată lumea este de partea celui care insultă."

Ce putem face pentru a utiliza forța grupului de copii în schimbarea comportamentului de bullying?

- **Un curriculum care prevede activități făcute cu toată clasa**, prin care să sensibilizăm copiii cu privire la impactul fenomenului de bullying, să le dezvoltăm abilitățile de răspuns adecvat prin care să descurajeze bullying-ul, să comunice și să acorde ajutor reciproc. **Acest tip de intervenție este util atât în școlaritatea mica, cât și în adolescență**.
  a. Pentru adolescenți implicarea tuturor colegilor reprezintă cheia succesului.
  b. Programul de intervenție pe clasă care are în vedere creșterea conștientizării martorilor, **creșterea empatiei față de persoana victimizată, dezvoltarea responsabilității personale** și **a autoeficienței personale** în vederea sprijinirii copilului țintă, reprezintă câteva dintre direcțiile de acțiune care pot să conducă la succes. Când martorii au instrumentele necesare (cunoștințe, atitudini și abilități), ei vor face alte alegeri, în loc să alimenteze comportamentul de bullying[45].
- **Workshop-uri cu cadrele didactice și părinții** pentru a-i ajuta să recunoască comportamentele de bullying (în special pe cele de agresivitate relațională, cum ar fi excluderea, răspândirea de zvonuri, tachinarea) și să cunoască care sunt cele mai eficiente metode prin care pot să sprijine copiii, ca ei, la rândul lor, să le gestioneze în mod corespunzător.
- Studiile arată că nivelul de implicare al adulților în gestionarea situațiilor de bullying depinde de măsura în care ei percep un anumit comportament ca având consecințe serioase asupra dezvoltării copiilor[46].
- Pepler et al. (1994) au arătat că creșterea nivelului de conștientizare a cadrelor didactice asupra fenomenului bullying a condus la o creștere a nivelului de implicare a lor în gestionarea situațiilor de bullying.
- O mare parte din comportamentele de agresivitate relațională care au consecințe foarte puternice pe termen lung asupra copiilor nu sunt ușor de identificat de către adulți sau ei au o percepție deformată în ceea ce privește seriozitatea impactului lor[47].
- Nivelul de empatie resimțit de cadrul didactic pentru copilul care este agresat se reflectă în încercarea lui de a înțelege experiența copilului[48]. De exemplu, dacă un profesor ar fi empatic față de un copil care a fost agresat, profesorul ar încerca să-l înțeleagă mai bine. Totodată, dacă un profesor nu ar fi empatic față de un copil care a fost agresat, profesorul ar fi reticent sau incapabil să înțeleagă experiența acestuia. În consecință, este puțin probabil copilul-țintă să primească sprijinul necesar pentru a contracara efectele negative. Prin urmare, gradul de empatie pe care îl posedă un profesor poate fi un indicator important în determinarea modului în care un profesor va răspunde la un incident de bullying[49].

3.3. Intervenția adresată copiilor care manifestă comportamente de bullying

Un lucru foarte important atunci când lucrăm cu copiii si adolescenții care manifestă comportamente de bullying este **să facem distincție între persoana lui și comportamentul lui**. Pentru că, prin ceea ce fac copiii care se implică frecvent în comportamente de bullying, aduc multă suferință în viața altor copii. Avem o înclinație mai mare de a empatiza cu suferința persoanei țintă și de a simți aversiune față de cel ce inițiază. Reacțiile de furie și acțiunile de pedeapsă apar aproape automat și avem nevoie să facem un efort conștient să ne amintim că și cel ce inițiază este un copil, că se află într-o perioadă de dezvoltare și că dincolo de comportamentele acestea care produc suferință altora există în el o persoană care are calități, puncte tari și resurse. Prin urmare, e important să ne amintim că ceea ce dezaprobăm este comportamentul copilului, nu persoana lui.

45 Kärnä et al., 2011
46 Ellis & Shute, 2007; Yoon, 2004
47 Boulton, 1997; Craig et al., 2000
48 Mishna și colab., 2005
49 Mishna și colab., 2005

Metafora icebergului este un instrument foarte util care ne ajută să ne aducem aminte de acest lucru. Ceea ce putem vedea cu ochiul liber este doar 10% din el. 90% este sub apă, ascuns privitorului care se uită de la suprafață. O atitudine curioasă ne va ajuta să înțelegem modul în care acest copil a învățat să privească lumea socială și strategiile la care încearcă să facă față.

Dacă simțiți că nu puteți avea compasiune pentru el și nici curiozitate, pentru a afla ce se afla în adâncimea ființei lui, atunci nu veți putea să lucrați cu acest copil și recomandarea ar fi să îl ghidați către altcineva. Nu e un lucru de comandat. Nu putem lucra cu orice tip de client, dar trebuie să fim conștienți de limitele noastre și să ni le acceptăm.

[50]

Cum putem accesa compasiunea[51] pentru copiii care inițiază bullying-ul?

Un copac nu alege solul în care va crește și mediul care îl va afecta. El se va dezvolta diferit, dacă va crește într-un loc deschis, în mijlocul unei păduri, într-o vale protejată sau pe vârful unui deal, unde este foarte expus la vânturi puternice. De crescut va crește oricum, dar, pentru a putea să crească, va fi nevoit să se adapteze. La fel și copiii, nu aleg familia și mediul în care vor fi nevoiți să se dezvolte. Ei se acomodează la grupul familiei în care s-a născut și trăiesc legătura cu membrii familiei lor ca iubire, indiferent dacă sunt îngrijiți sau neglijați.

Intervenția adresată copiilor care inițiază bullying-ul este de lungă durată și are în vedere modificarea acelor factori de risc personali care conduc la apariția și menținerea comportamentelor de bullying.

Care sunt direcțiile de acțiune ale intervenției individuale?

- Dezvoltarea stimei de sine.
- Dezvoltarea empatiei.
- Dezvoltarea abilităților de interacțiune pozitivă cu ceilalți (inițierea și menținerea unei relații de prietenie, cooperarea, gestionarea invidiei și geloziei, obținerea unui statut în grup prin performanțe sau comportamente dezirabile).
- Exersarea unor abilități de integrare în grup, folosind strategiile prosociale (rezolvarea de probleme, comunicarea, compromisul, negocierea).
- Restructurarea modului de a privi lumea socială prin accesul la experiențe care să îl învețe că relațiile nu sunt doar sursă de suferință, ci și de confort, că poți să lași garda jos și ceilalți să nu profite de aceasta ca să te atace.

Direcțiile de intervenție propuse se sprijină pe studiile care au evidențiat factorii de risc personali ce îl predispun pe copil să manifeste frecvent comportamente de bullying:

I. au un stil de a percepe agresivitatea ca mod potrivit de a interacționa cu ceilalți[52];

II. posedă un nivel scăzut de empatie[53];

III. se simt puternici și încrezători, când folosesc agresivitatea instrumental, se așteaptă să obțină rezultate pozitive din acest mod de comportare (ex., aprobarea colegilor) și utilizează nenumărate mecanisme de neimplicare morală pentru a-și justifica comportamentul[54];

IV. percep bullying-ul ca pe un comportament funcțional care aduce anumite beneficii.

Grupul copiilor care inițiază frecvent comportamente de bullying nu este omogen. Unii dintre acești copii au slabe abilități sociale, dar alții nu. Mult timp s-a considerat că un copil este competent social atunci când are abilitățile

---

50 Imaginea este din programul de Educație parentală Cercul Siguranței - program centrat pe relație, Cooper, Hoffman &Powell, 2009.

51 O lectură foarte bună pentru a înțelege realitatea ascunsă în spatele atitudinii de superioritate și sentimentul de îndreptățire este cartea lui Alice Miller, *Drama copilului dotat. În căutarea propriului sine.* București: Herald, 2013.

52 Toblin, Schwartz, Gorman, & Abou-ezedine, 2005

53 e.g. Van Noorden, Bukowski, Haselager, & Cillessen, 2016

54 Gini, Pozzoli, & Hymel, 2014

sociale necesare ce îi permit să aibă succes în atingerea scopurilor propuse. Recent s-a revenit asupra definiției competenței sociale, pentru că oamenii de știință au constatat că un copil este competent social și atunci când folosește metodele coercitive (de constrângere). Unele studii arată că copiii care inițiază comportamente de bullying folosesc ambele strategii de control în interacțiunea cu ceilalți: sociale și coercitive[55].

În literatură se vorbește *despre trei tipologii de copii care manifestă comportamente de bullying și fiecare tip prezintă anumiți factori de risc:*

Copiii care inițiază **bullying-ul fără istoric de victimizare au:**	• atitudini și convingeri care favorizează agresivitate[56]; • nivel scăzut de empatie[57]; • sentiment de superioritate și de îndreptățire; • statut social bun în grupul de copii.
Copiii care **au istoric de marginalizare și de victimizare** posedă:	• slabe abilități sociale; • stimă scăzută de sine; • deficite în procesarea informației sociale; • un statut social scăzut în grupul de egali; • perceperea bullying-ului ca pe un comportament funcțional ce aduce anumite beneficii.
Copiii care inițiază bullying-ul și **au un nivel crescut de inteligență socială**:	• pun mare valoare pe dominare și putere[58] și adesea le obțin[59] • chiar dacă ei nu sunt în mod real plăcuți de mulți dintre colegii de clasă, ei pot fi percepuți de colegi ca fiind populari, puternici, cool[60] • sunt membrii centrali într-un grup și au prieteni. Adolescenții care sunt bully preferă să stea cu persoane care manifestă comportamente similare[61]. Afilierea la acest grup îi oferă fiecăruia o încurajare pentru comportamentele coercitive.

Important de reținut!

Fiecare caz de bullying aduce în cabinetul nostru copii care au diferite particularități. Profilul acestor copiii este foarte variat.

1. Unii dintre ei au avut experiențe prealabile de victimizare și au învățat că dacă nu le arată celorlalți forța de care dispun de a-i pune pe ceilalți jos, sigur vor ajunge ei să fie îngenunchiați.
2. Alții au competențe sociale foarte bune, dar folosesc și strategii de putere, pentru a obține faimă și statut în grupul de egali. În acest caz conștientizarea consecințelor propriilor acțiuni și învățarea unui mod sănătos de a se simți puternici poate fi de un real ajutor.
3. Alți copii au multe experiențe de marginalizare în mica copilărie și au un deficit major în aria abilităților de relaționare cu ceilalți, de gestionare a situațiilor dificile, de amânare a recompensei, de respectare a limitelor unei alte persoane într-o interacțiune.

55 Olthof & Goossens, 2008; Olthof, Goossens, Vermande, Aleva, & Van der Meulen, 2011; Rodkin et al., 2015
56 Olweus, 1978, p. 136
57 e.g. Van Noorden, Bukowski, Haselager, & Cillessen, 2016
58 Olthof et al., 2011; Sijtsema, Veenstra, Lindenberg, & Salmivalli,2009
59 Olthof et al., 2011; Pellegrini & Long, 2002
60 Caravita, DiBlasio, & Salmivalli, 2009; Reijntjes et al., 2016
61 Sentse, Kiuru, Veenstra, & Salmivalli, 2014

3.4. Intervenția adresată copilului care este țintă a bullying-ului

Pentru un copil care are un istoric de victimizare intervenția are în vedere următoarele aspecte:

- Ruperea identificării cu reacția de neputință, asociată bullying-ului.
- Dezvoltarea abilităților personale de gestionare adecvată a situațiilor de bullying.
  - Comunicarea asertivă (în special în cazurile de bullying verbal moderat ca intensitate).
  - Soluționarea de probleme.
  - Gestionarea emoțiilor de disconfort (teamă, rușine, tristețe).
  - Exersarea abilităților de integrare în grup.
- Dezvoltarea autonomiei personale.
- Dezvoltarea autoeficienței personale (abilitatea de a face față unor situații multiple de viață).

Direcțiile de intervenție propuse au la bază rezultatele studiilor care arată factorii personali de risc ce predispun la victimizare:

- acceptarea scăzută a colegilor,
- dificultatea de a stabili și menține relații de prietenie,
- dificultatea de integrare în grup[62].

În adolescență aceste caracteristici îl fac pe copil să fie o țintă foarte ușoară pentru cineva care dorește să își întărească statul în fața celorlalți. Alegând pe cineva care manifestă un comportament submisiv (supus) și nesigur[63], care arată slab dezvoltat din punct de vedere fizic[64] sau fără susținere din partea grupului de egali[65], copilul care urmărește să își demonstreze puterea în grup o va face fără să îi fie frică de confruntare sau că va pierde din afecțiunea celorlalți colegi[66].

Cel mai important factor de protecție pentru un copil care prezintă riscul de victimizare vine din partea grupului de prieteni și a statutului său în grup.

3.5. Implicarea familiei în gestionarea situațiilor de bullying

Implicarea părinților poate să întărească efectul unui program antibullying. Creșterea conștientizării părinților despre contribuția lor la soluționarea comportamentului de bullying, schimbarea stilului de disciplinare, bazat pe pedeapsă, cu un stil care promovează disciplinarea, bazată pe reguli și consecințe, pe cooperare și suport din partea părinților, poate fi de un de un real ajutor.

Pe de altă parte, copiii și adolescenții nu pot să-și schimbe ceva în comportament, dacă depun efort doar ei. Comportarea lor este foarte mult influențată de mediul în care trăiesc. Ca să mențină schimbările pe care le pot avea prin intervenția individuală, ei au nevoie de un mediu care să permită acestor schimbări să se manifeste. Cu alte cuvinte, degeaba lucrăm cu un copil sau un adolescent să-și schimbe comportamentul, dacă nu schimbăm și mediul care a favorizat apariția și menținerea comportării nepotrivite. Factorii de menținere care există în mediul familial, de exemplu, vor conduce la menținerea comportamentelor de bullying sau vor îngreuna procesul intervenției individuale. **Cu cât intervenția individuală este dublată de cea familială și pe clasă, cu atât rezultatele sunt mai bune și progresul este mai rapid**.

62 Cook et al., 2010; Hawker & Boulton, 2000
63 Salmivalli & Isaacs, 2005
64 Hodges& Perry, 1999
65 Hodges & Perry, 1999
66 Veenstra, Lindenberg, Munniksma, & Dijkstra, 2010

Implicarea părinților în gestionarea situațiilor de bullying este necesară. În cazul copiilor 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, cât și a siguranței fizice a copilului 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 proprii lor copii, au nevoie să știe cum să gestioneze astfel de situații, cum să comunice cu copiii pe aceste subiecte.
- Uneori cadrul didactic sau consilierul școlar reprezintă singurele lor resurse disponibile. De aceea, dacă școala va cere ajutorul părinților, este important mai întâi să le ofere suportul necesar, pentru a înțelege fenomenul bullying-ului și a ști ce să facă, pentru a-și susține copiii în a gestiona corespunzător situațiile.
- Părinții, mai ales în cazul copiilor 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 de egali, altfel decât prin umilirea și înjosirea altora. Adesea această sarcină este greu de realizat de către familiile acestor copii fără sprijin din partea specialiștilor, pentru că o mare parte din tiparul de relații copiii l-au învățat din interacțiunea cu persoanele din propria familie.

Important de reținut!

Copiii care sunt abuzați fizic de părinți la 12 ani tind să manifeste comportamente de bullying în relațiile cu colegii lor la 16 ani[67].

Stilul parental al copiilor care adoptă comportamente de bullying prezintă următoarele aspecte:

- Educație bazată pe frică și dominare (stil parental autoritar, punitiv și lipsit de suport).
- Monitorizare slabă din partea familiei.
- Situații de criză și relații disfuncționale între părinți (divorțul părinților, abuz de alcool, conflicte între părinți, violență domestică)[68].

Hiperprotecția care se traduce într-o autonomie emoțională și comportamentală scăzută și convingeri negative despre capacitatea proprie de a se descurca în anumite situații (autoeficiența personală) este un stil de parenting care conduce la risc mare de victimizare. Tot de victimizare se leagă neglijarea și abuzul în familie[69].

67 Benedini, 2016
68 Smith, 2014, Cook et al. (2010)
69 (Lereya, Samara, and Wolke, 2013)

Modulul 4. Aplicații practice în funcție de specificul vârstei

La sfârșitul acestui modul, în baza celor însușite, veți putea:

1. *să aplicați intervenții specifice pe categorii de vârstă;*
2. *să identificați situațiile în care intervenția trebuie făcută imediat și cele care necesită abordare pe termen mediu și lung;*
3. *să diferențiați tipurile de situații de bullying și să aplicați strategii specifice acestora.*

4.1. Intervenții adresate copiilor de vârstă școlară mică

Intervenția la vârstă școlară mică are un rol esențial în stoparea evoluției fenomenului de bullying. Comportamentul de bullying apare din preșcolaritate, chiar dacă vârful se atinge la vârsta adolescenței. Vom prezenta trei tipuri de comportamente de bullying și pentru fiecare vom ilustra o anumită strategie de intervenție.

4.1.1. Gestionarea în timp real a situațiilor de bullying

Așa cum am arătat, anumite tipuri ale comportamentului de bullying presupun utilizarea unor strategii diferite. Vom propune câte o strategie de intervenție pentru fiecare categorie de comportament.

I. Copilul cu care nu se joacă nimeni. Gestionarea situațiilor de excludere, folosind Metoda Suportului de Grup.

Pentru a identifica cum putem gestiona un caz de agresivitatea relațională, vă propunem să plecăm de la un caz concret.

Imaginați-vă că sunteți în curtea școlii și priviți cum copiii se joacă unii cu alții. Într-un colț, la un moment dat, vedeți o fetiță care stă retrasă, nu râde și nici nu se joacă cu ceilalți. Pe această fetiță o cheamă Irina.

Irina stă lipită de peretele școlii și pare că studiază o piatră care este la piciorul ei.

Un grup de copii în frunte cu Raluca se apropie de ea. Raluca este șefa clasei și are mulți prieteni. Toată lumea vrea să fie în grațiile ei. De departe observați că copiii din grupul vesel, împreună cu Raluca, râd cu poftă și își dau coate. Raluca îi tot spune ceva Irinei, nu auziți prea bine ce anume, dar observați că Irina este singura care este nefericită, în timp ce ceilalți mor de râs. Mergeți spre ei, copiii vă observă și imediat își schimbă reacțiile. Nu mai râde nimeni. Se prefac că se joacă împreună.

- Ce v-a atras atenția?
- Ce intenții de acțiune aveți?

La o primă analiză există două direcții mari de acțiune:

Deși strategia confruntării copiilor care inițiază bullying-ul ne este cel mai la îndemână, pentru că este o metodă tradițională, aplicarea ei nu conduce în acest tip de problemă **la stoparea bullying-ului pe termen lung**. Este posibil ca pe moment să se oprească, dar în timp, cei ce l-au manifestat pot găsi modalități mai ascunse de a-l pune în practică.

În cazul în care avem o excludere la care participă mai mulți copii, deși unul dintre ei, de obicei, dă tonul, o metodă eficientă este cea a Grupului de suport.

Metoda Grupului de suport a fost dezvoltată și pilotată în școlile din UK[70]. Este un tip de abordare care nu blamează copiii ce manifestă sau încurajează comportamentele de bullying (martorii), ci îi determină să devină parte din soluție. Este o metodă care folosește abilitatea de soluționare de probleme. Modul în care consilierul sau cadrul didactic conduce discuțiile, duce la crearea unui grup de suport pentru copilul țintă. Acest grup de suport este creat cu ajutorul martorilor, dar și al celor care au manifestat comportamentul de bullying. La finalul procesului tot grupul va fi responsabilizat pentru soluționarea problemei, iar progresul va fi monitorizat pas cu pas. Evaluările de tip Follow-up, făcute la doi ani după încheierea intervenției, arată că metoda are un succes imediat în 80% din cazurile de bullying.[71]

[70] Robinson G, Maines B. Crying for help: the No Blame approach to bullying. Bristol (UK): Lucky Duck Publishing; 1997.
[71] Young S. The support group approach to bullying in schools. Educational Psychology in Practice, 1998;14:32–9.

Pașii de intervenție:

1. Opriți imediat situația de bullying (în cazul în care ați asistat la situație). In cazul in care aflăm de la un alt coleg sau de la un părinte ce se întâmplă cu un copil care este țintă a bullying-ului, trecem direct la pasul 2.	Exemplu: Copilul țintă este solicitat să vină și să ajute la ceva în clasă.
2. Obțineți informații despre situație: ce înseamnă acea situație pentru copilul țintă , ce impact are, dacă s-a mai întâmplat etc.	Interviu de evaluare cu **copilul țintă**. **Consultați în Anexă nr 2**: *Ghidul orientativ pentru discuții cu copiii care au trecut prin situații de bullying.*
3. Stabiliți o întâlnire cu toată clasa, la care să participe toți copiii, inclusiv cei care au făcut agresiunea, cu excepția copilului țintă.	**Obiectivul** acestei întâlniri de grup este de a-le face cunoscută colegilor de clasă povestea suferinței colegei lor care a fost ținta bullying-ului, fără a se divulga numele celor care au produs această suferință. **Povestiți copiilor din clasă istoria aflată de la copilul țintă, fără să faceți referire la copiii care au manifestat comportamente de bullying**. Deși știți cine a manifestat comportamentele de luare în derâdere sau de înjosire, e important să nu faceți niciun fel de referire la persoana sau persoanele care au agresat. **Notă:** Pentru copiii mai mari de 8 ani, unul dintre colegi poate citi câteva dintre lucrurile pe care copilul țintă le-a mărturisit în timpul interviului (despre cum se simte, cum vede lumea, cum îi este afectată funcționarea etc.). Aceste informații le putem folosi doar în măsura în care copilul țintă este de acord cu împărtășirea informațiilor. **Dacă nu avem acordul lui, nu le putem folosi**. **Important!** Dacă ne concentrăm pe copiii care au manifestat comportamente de bullying, divulgându-le numele în fața colegilor, vom putea face ca bullying-ul să continue pe viitor. Cei care au agresat vor căuta noi modalități de a folosi excluderea.
4. Implicarea tuturor copiilor în identificarea soluțiilor.	Solicitați colegilor să se gândească, cum pot contribui la ameliorarea situației pentru colegul lor agresat. Exemplu: *Am nevoie de ajutorul vostru. Sunt foarte îngrijoră pentru o fată din această clasă. Ea este extrem de nefericită timp îndelungat. 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, să îndreptăm lucrurile pentru ea**. Ea crede că nimeni din clasă nu o place și nu își dorește să stea în prejma ei. Această fată este …*

	Solicitați tuturor colegilor să vină cu idei despre cum pot împreună să îndrepte lucrurile pentru copilul țintă. Exemplu: *Acum, când ați aflat cum se simte, ce puteți face pentru a o ajuta?*
5. Stabiliți o nouă întâlnire individuală cu copilul țintă peste o săptămână.	**Monitorizarea evoluției situației.** Consultați în anexă *Ghidul de discuții și reflecții pentru copiii cu vârsta 7+ – etapa II.*
6. Stabiliți o nouă întâlnire de grup peste o săptămână.	**Monitorizarea evoluției situației.** Monitorizați modul de implementare a soluțiilor propuse de colegi și discutați posibilele provocări.
7. Monitorizați săptămânal, timp de o lună, comportamentele copiilor, pentru a remarca evoluția sau ameliorarea situației.	Întâlniri individuale cu copilul țintă. Întâlniri de grup.

Important de reținut!

Povestea copilului țintă se face cunoscută întregii clase, doar dacă avem acordul lui. În cazul în care copilul nu este de acord, se negociază cu el posibilitatea de a discuta cazul său doar cu o parte dintre colegi. Se poate face o celulă de criză în care să fie aleși câțiva colegi din clasă care au resurse mai bune (statutul lor în grup, abilitățile sociale și emoționale posedate), pentru a forma un scut în jurul copilului țintă, astfel încât să îl integreze în jocurile lor sau să îl scoată din situație și împreună să se îndepărteze de colegii care continuă comportamentul de excludere.

De regulă, acest tip de intervenție poate să fie urmat de o intervenție pe toată clasa, pentru a crește nivelul de empatie și responsabilizare a copiilor martori, astfel încât reacțiile lor să descurajeze bullying-ul.

Dacă după o lună comportamentul de excludere nu se modifică, se încearcă utilizarea abordării prin confruntarea copiilor care au inițiat bullying-ul.

Exemplu: Am auzit că ai manifestat următorul comportament. X este foarte afectată de aceasta. Trebuie să încetezi să te mai comporți așa. Ce poți face pentru a îndrepta lucrurile?

Dacă nici această abordare nu conduce la stoparea excluderii, se poate face apel la reguli și consecințe și la implicarea părinților, pentru a susține efortul școlii de a descuraja comportamentul de excludere.

Revenind la exemplul nostru și la cele două de la începutul acestui capitol, continuarea povestirii ar arăta în felul următor:

1. Din felul cum reacționează Irina, de departe vă dați seama că se întâmplă ceva cu ea și că are nevoie de ajutor. Vă apropiați de grupul de copii, îi salutați și o rugați pe Irina să vă urmeze, pentru a vă ajuta cu niște materiale didactice pe care ați avea nevoie să le duceți în cabinet. ***(Folosiți un pretext pentru a o extrage din situație.)***

2. Mergeți în cabinet și încercați să aflați ce se întâmplă cu ea. Printre multe lacrimi Irina vă povestește cât de greu îi este la școală în fiecare zi, ce spun fetele despre ea și despre familia ei și că niciun coleg din clasă nu o place. Nimeni nu vrea să vorbească cu ea sau să îi dea mâna, când trebuie să formeze pereche cu cineva. Din întrebare în întrebare aflați că aceste comportamente sunt inițiate de Raluca și că prietenii ei apropiați râd și se distrează pe seama lucrurilor pe care Raluca le spune despre ea. Aceste situații le trăiește nu doar în curtea școlii, ci și în clasă. După Raluca aproape toți colegii refuză să dea mâna cu ea, când trebuie să stea în rând cu cineva.

La întrebarea, dacă a vorbit cu cineva despre aceasta, ea vă spune că i-a fost frică să o facă. Nici mamei nu i-a spus, pentru că nu vrea să vină la școală și copiii să o privească ca pe o pârâcioasă. Atunci sigur nimeni nu va mai vrea să fie prieten cu ea. Cine vrea să fie prietenul unei pârâcioase? ***(Interviul cu copilul țintă.)***

- **Apreciați decizia Irinei de a vorbi cu un adult**. *„Cel mai important lucru pe care îl puteai face în raport cu ceea ce s-a întâmplat, deja l-ai făcut: faptul că ai spus ce se întâmplă (în clasă, în școală). Îți suntem recunoscători pentru curajul tău. Astfel ajuți alți copii, dar și pe noi, adulții, să creăm un mediu mai sigur pentru copiii din școala noastră."*
- **Luați responsabilitatea comportamentelor de bullying de pe umerii ei** (de cele mai multe ori copiii care sunt tratați în mod abuziv cred că este vina lor că ceilalți se comportă așa cu ei: „Dacă cineva mă tratează cu lipsă de respect, înseamnă că e ceva în neregulă cu mine și merit să fiu tratat așa!") *„Știi,. atunci când cineva se comportă neadecvat cu altcineva, nu este vina acelei persoane. Unii copii nu realizează că prin faptele lor pot răni pe cineva. Ei cred că sunt amuzanți, dacă își fac prietenii să râdă, dar nu mai reușesc să vadă dincolo de faptul că prietenii lor râd."*

Validați emoțiile Irinei și transmiteți mesajul că nu e vina ei și că ceea ce se întâmplă e un comportament nedrept care nu are nicio legătură cu ea. Rugați-o să mai facă un singur lucru curajos, să spună Irinei și prietenelor ei cum se simte ca urmare a experiențelor de excludere repetată la care a fost supusă.

Dacă Irina este prea înfricoșată să facă asta, validați emoția și spuneți-i că înțelegeți cât de dificil trebuie să fie pentru ea să facă acest pas. Negociați cu ea posibilitatea de a vă da permisiunea de a o face în locul ei, fără ca ea să fie prezentă la întâlnirea respectivă. Poate doar să vă scrie câteva lucruri pe care ar vrea să le împărtășească colegilor despre situația ei (cum se simte la scoală, ce se întâmplă cu ea etc.).

3. Acum imaginați-vă că mergeți cu foaia respectivă, pe care Irina si-a notat gândurile, să vă întâlniți cu colegii ei de clasă. Desigur, printre ei se află și Raluca cu prietenii ei. Împărtășiți cu copiii îngrijorarea pe care o aveți referitor la situația Irinei și cereți grupului de colegi ajutor pentru soluționarea situație

> *„Am mare nevoie de ajutorul vostru. Sunt îngrijorată pentru o colegă de-a voastră. Ea este foarte nefericită la școală. De foarte mult timp este așa și nu a spus nimănui acest lucru. Astăzi nu a mai putut să-și țină ascunsă suferința și a venit să mi se destăinuie. Vorbesc cu voi pentru că eu cred că mă puteți ajuta împreună să îndreptăm lucrurile pentru ea. Ea crede că nimeni nu o place și nu dorește să fie prietenul ei. Această fetiță este Irina și o să vă spun cât de tristă se simte ea astăzi. Am aici o parte dintre gândurile ei pe care ea a vrut să le împărtășească cu voi."*

Un coleg de clasă se oferă să citească povestea scrisă de Irina:

> *„În fiecare zi, când mă trezesc, îmi vine să vomit și am dureri de burtă. Gândul că trebuie să vin la școală mă îngrozește și, deși îi spun mamei că nu mai suport să vin aici, nu am niciodată de ales. De când ies pe ușă, inima începe să îmi bată cu putere. Știu că iarăși o să aud acele lucruri îngrozitoare despre mine și despre familia mea și nimeni nu va vrea să se joace cu mine. Noaptea stau trează, pentru că nu mă pot opri să nu mă gândesc la ceea au spus copiii despre mine. Deseori visez că sunt în curtea școlii și toată școala râde de mine, și toți mă arată cu degetul. Uneori mă trezesc plângând și nu mai pot adormi până în zori. În fiecare dimineață îmi doresc să se întâmple ceva și să nu mai revin la această școală."*

4. După citirea scrisorii copiii sunt rugați să vină cu sugestii. Fiecare trebuie să spună ce poate face pentru a îndrepta situația.

De exemplu, „pot să o invit să se joace cu mine în pauză, pot să o invit la mine acasă la un ceai, pot să o aleg să fie partenera mea la un proiect."

5. Stabiliți o întâlnire de grup peste o săptămână, pentru a monitoriza cum a mers implementarea soluțiilor și progresul făcut.

6. Stabiliți peste o săptămână o întâlnire cu Irina, pentru a evalua modul în care s-a schimbat viața ei la școală după discuția avută.

II. Tachinarea. Gestionarea comportamentelor de agresivitate verbală și fizică

Comportamentele de tachinare, poreclire, sunt adesea cel mai ușor de trecut cu vederea, deoarece sunt percepute ca fenomene comune, specifice culturii școlare. În realitate, aceste forme „ușoare de violență între copii" creează premisele pentru dezvoltarea și apariția formelor mai accentuate. Ca în cazul oricărui comportament agresiv, comportamentul de tachinare are nevoie de intervenție imediată. Intervenția este influențată de maniera în care adulții percep și explică comportamentul respectiv.

Pentru a identifica cum putem să gestionăm un caz de tachinare, vă propunem să plecăm de la un caz concret. Imaginați-vă că sunteți în ușa clasei respective și asistați la această situație.

Ciprian este elev în clasa a IV-a și poartă ochelari. Colegul său Marian adesea în pauză, când trece pe lângă el, îi strigă „aragaz cu patru ochi". E suficient ca el să înceapă, ca ceilalți colegi să audă și să îi strige continuu cât timp durează pauza. Ciprian se înroșește, îi dau lacrimile și se așează în bancă. Aproape că îi este teamă să mai iasă din bancă, pentru a nu fi remarcat. Nu mai suportă să audă în fiecare zi aceleași cuvinte și aceleași râsete pe seama lui.

Te invităm să citești următoarele întrebări și să bifezi răspunsul care se potrivește punctului tău de vedere.

În ce măsură apreciezi:	**Deloc**	**Mică**	**Moderat**	**Mare**	**Foarte mare**
Seriozitatea acestei situații (având urmări grave).	1	2	3	4	5
Crezi că situația ar trebui abordată la finalul zilei de școală?	1	2	3	4	5
Te-ai simți deranjată de remarcile acelui elev și ai simți simpatie pentru elevul care a fost tachinat?	1	2	3	4	5
Ai simți nevoia să ajuți elevul care a fost ținta acestor remarci?	1	2	3	4	5
Încrederea că ai putea să faci ceva să îl ajuți.	1	2	3	4	5
Probabilitatea că ai putea interveni în această situație.	1	2	3	4	5
Certitudinea că situația dată este manifestarea bullying-ului.	1	2	3	4	5

Nu întâmplător am pus aceste întrebări pentru ajutorul acordat copiilor, în cazul în care se confruntă cu comportamente de tachinare, deoarece acest ajutor depinde de măsura în care un adult conștientizează implicațiile pe termen lung ale comportamentului de tachinare (cât de serioase sunt implicațiile), de nivelul de empatie pe care îl simte față de copilul tachinat și de gradul de eficacitate personală pe care și-o atribuie referitor la gestionarea acestui tip de situație (cum își percepe capacitatea proprie de a gestiona situația respectivă).

Abordarea imediată a comportamentelor de tachinare nu se face în public. Un copil care folosește tachinarea este avid după atenția celorlalți. Dacă îi ținem morală sau discutăm cu el în fața clasei, îi oferim atenția după care tânjește. Ca să evităm întărirea comportamentului de tachinare prin atenția suplimentară, gestionarea acestor comportamente se face întotdeauna în privat.

Și în cazul acestor comportamente se poate folosi metoda grupului de suport. Dar în cazul în care aceasta nu funcționează, se poate recurge la **metoda de confruntare a persoanei care a manifestat bullying-ul, făcând apel la reguli și consecințe**:

1. Interveniți imediat pentru a opri comportamentul de bullying.
2. Vorbiți separat cu copilul care a inițiat bullying-ul și cu cel ce este ținta.
3. Reamintiți celui care a tachinat care sunt regulile clasei cu privire la bullying (dacă nu sunt, e un moment bun să se stabilească):
   - „Folosim cu grijă mâinile și picioarele să nu rănim pe nimeni".

- „Folosim cuvinte potrivite la adresa celorlalți”.
- „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 râzi de situația lui, îi faci rana și mai adâncă.”

4. Explicați care este comportamentul așteptat și discutați consecințele care vor fi impuse pe viitor, dacă comportamentul se repetă. Pentru comportamentele de rănire a cuiva se aplică regula de 1/3, adică la un comportament de bullying copilul care a poreclit trebuie să îi ofere colegului agresat 3 mesaje de apreciere, pentru a neutraliza acțiunea cuvintelor nepotrivite. În caz de agresare fizică minoră, se solicită să îi ofere colegului agresat trei momente frumoase în săptămâna respectivă. În cazul în care i-a distrus anumite obiecte, consecința constă în înlocuirea obiectului respectiv.
5. Monitorizați timp de mai multe săptămâni evoluția lucrurilor.
6. Asigurați copilul țintă că veți face tot posibilul, pentru a preveni repetarea situației.
7. Luați legătură cu părinții atât ai copilului care tachinează, cât și ai celui care este ținta și învățați-i cum să vă sprijine efortul de descurajare a tachinării.
8. Continuați să monitorizați comportamentul copilului bully și siguranța copilului țintă.

Important de reținut!

Tachinarea nu poate fi întotdeauna modificată doar prin apelul la reguli și consecințe. Ceea ce putem face într-o astfel de situație este:

- să îl învățăm pe copilul țintă cum să își controleze propriile reacții, deoarece multor copii le lipsesc abilitățile sociale necesare, pentru a face față glumelor, etichetărilor și farselor colegilor lor. În momentul în care ei plâng sau se înfurie, nu fac decât să își încurajeze colegii în a continua (**acest tip de abordare îl vom discuta la intervenția individuală**);
- să facem intervenție pe clasă și să schimbăm reacțiile martorilor care alimentează atenția celui ce face bullying-ul, pe care o capătă într-o situație socială.

Cearta, amenințarea, ironizarea și pedepsirea copilului care a poreclit reprezintă o strategie ineficientă de stopare a comportamentului de poreclire, deoarece nu produce nici o modificare.

Comportamentul de tachinare se manifestă, pentru că așa a învățat copilul respectiv să:

- Primească atenție. Adresarea de porecle este calea prin care Marian a învățat să primească atenție negativă. Pentru Marian atenția negativă este cea mai bună variantă, în lipsa totală a ei (rezultat al experienței de învățare).
- Relaționeze cu ceilalți. Este posibil ca Marian să imite modelele învățate. El poate acționa în același mod în care a fost tratat în contextul său de viață din familie.
- Obțină putere și control asupra situațiilor. Este posibil ca Marian să fi învățat să se simtă superior sau puternic, când simte că ceilalți se tem de el sau și-au pierdut controlul (s-au înfuriat).
- Obțină acceptarea în grupul de egali. Este posibil să se angajeze în comportamente de tachinare a celorlalți, pentru că doar așa crede el că poate fi perceput ca fiind „cool” sau popular.
- Interpreteze greșit diferențele. Lipsa de înțelegere a diferențelor poate fi un factor important în tachinare. Mulți copii nu sunt familiari sau nu înțeleg diferențele de ordin cultural sau etnic. În aceste cazuri un copil cu dezabilitate fizică sau de învățare poate fi o țintă a tachinării, deoarece este diferit. Astfel copiii ajung să critice pe oricine este diferit, în loc să înțeleagă ce îi face pe alții să fie speciali.

4.1.2. Intervenția pe clasă. Program intervenție de grup antibulliyng

Înainte de livrarea programului de intervenție, puteți să explorați cunoștințele, atitudinile și abilitățile copiilor, folosind instrumentele de screening (identificare) din Anexa nr. 6.

La finalul programului puteți aplica aceleași instrumente și astfel puteți să evaluați impactul pe care intervenția l-a avut (ce schimbări s-au produs la nivelul cunoștințelor, atitudinilor și abilităților copiilor care au fost incluși în program).

Pentru consolidarea informațiilor și abilităților exersate pe parcursul programului vă recomandăm să implementați la final cu ajutorul cadrului didactic de la clasă o strategie de recompensare a comportamentelor prosociale ale copiilor. Această strategie poartă numele de *„Jocul -Starul clasei" (Fișa resursă 1)* și va fi implementată pe parcursul a 4 săptămâni.

Scopul acestei activități este de a crea un mediu la clasă care să le permită copiilor să exerseze și să își consolideze abilitățile învățate pe parcursul programului: integrarea tuturor colegilor în jocuri și activități, exersarea atenției copiilor pe ceea ce fac colegii lor, pe aspecte care le plac în modul în care ei se comportă, pe identificarea situațiilor când ceilalți au nevoie de ajutor și pe oferirea ajutorului.

Lecții educaționale	Obiective
1. Micul explorator. Ce este bullying-ul?	• Să spună ce este bullying-ul. • Să facă diferență între comportamentul de bullying și alte tipuri de comportamente agresive. • Să recunoască emoțiile copilului țintă. • Să se pună în papucii unui copil care este ținta comportamentului de bullying și să împărtășească propriile experiențe personale.
2. Bullying-ul fizic. Ce pot face pentru a rămâne în siguranță?	• Să recunoască emoțiile copilului care este țintă a bullying-ului. • Să identifice impactul pe care comportamentul de bullying îl are asupra comportamentului copilului țintă. • Să cunoască modalități concrete de gestionarea a furiei în cazul rolului de țintă în comportamentul de bullying. • Să cunoască care sunt reacțiile potrivite pentru un copil țintă a bullying-ului ce conduc la descurajarea bullying-ului sau nu conduc la înrăutățirea situației.
3. Bullying-ul relațional. Cuvintele noastre pot răni la fel de tare, precum picioarele noastre.	• Să știe faptul că excluderea unui copil este un comportament de bullying. • Să știe că excluderea și tachinarea sunt la fel de dureroase, precum bullying-ul fizic care ne rănește corpul. • Să cunoască impactul pe care unele glume le au asupra unui alt copil. • Să facă diferența între ceea ce înseamnă a glumi și când glumele devin un comportament de bullying.

4. Și eu pot fi un Super coleg.	• Să-și crească nivelul de empatie față de copilul țintă. • Să identifice modul în care comportamentele martorilor pot încuraja/descuraja situația de bullying. • Să cunoască modurile de reacție a martorilor care conduc la descurajarea bullying-ului.
5. Ridiculizat și respins. Strategii eficiente de a face față.	• Să recunoască comportamentele de ridiculizare și respingere ca fiind comportamente de bullying. • Să empatizeze cu situația copilului țintă. • Să identifice modul în care pot să facă față ridiculizării și respingerii, dacă sunt în situația de țintă a comportamentului de bullying.
6. Cum să trăim în pace cu ceilalți?	• Să exerseze abilitățile de gestionare eficientă a situațiilor de tachinare.

Lecția 1: Micul explorator

Obiective:

- Să identifice un comportament de bullying.
- Să facă deosebire dintre un comportament de bullying și alte tipuri de comportamente agresive.
- Să se pună în papucii unui copil care este ținta comportamentului de bullying și să împărtășească propriile experiențe personale.

Timp estimat: 45 minute.

Materiale și pregătirea activității: coli mari de hârtie, carioci, post-it-uri, fișe cu fețe care exprimă diferite emoții, imagini cu situații de bullying fizic, vignetă bullying fizic – povestea lui Andrei.

Vârsta: 7-10 ani.

Pas cu pas:

Vă propunem pentru câteva săptămâni să ne transformăm în mici exploratori și să ne imaginăm că mergem împreună într-o expediție în lumea copiilor, acolo unde lucrurile nu sunt întotdeauna foarte frumoase și unii dintre copii îi tratează neprietenos pe alți copii. Acest loc poartă numele de **bullying**.

Exploratorii au o **superputere – curiozitatea**. Ei sunt foarte curioși și pregătiți să învețe cât mai multe lucruri noi din locurile în care ei ajung. Pentru asta vom fi atenți la toți oamenii pe care îi vom întâlni în expediția noastră și o să încercăm să învățăm cât mai multe de la ei.

Orice explorator are și un jurnal de călătorie, astfel încât în fiecare loc în care o să ajungem să putem să ne notăm impresiile și descoperirile. Ori de câte ori o să avem nevoie să ne mai întoarcem acolo, să putem să o facem, deschizând și citind jurnalul.

- Începeți activitatea printr-o poveste:

Atunci când mergi într-un loc nou, te ajută foarte mult să ai o hartă. Exploratorii, de obicei, pe măsură ce ajung să cunoască tot mai mult un anumit loc, îi fac și o hartă.

- La ce ne ajută harta, când suntem într-un loc nou?

Harta ne ajută să ne orientăm mai bine, să știm pe unde am fost, să le povestim și altora ce locuri am vizitat. Harta noastră îi va ajuta pe cei care vor dori să se aventureze într-o expediție ca a noastră să știe unde se află și ce pot

descoperi în acest loc în care copiii au comportamente neprietenoase la adresa celorlalți. Cu ajutorul hărții ei se vor orienta mai ușor.

Deoarece suntem primii care descoperă acest loc, va trebui să creăm această hartă.

- Ce nume vreți să îi punem acestei hărți ?

  (Sugestie: Harta locului în care copiii se comportă neprietenos unii cu alții.)

La început, pentru că știm foarte puține lucruri despre acest loc, harta noastră va avea puține informații. Pe măsură ce o să vizităm cât mai multe zone din acest loc, o să adăugăm tot mai multe informații, astfel încât la finalul expediției noastre harta va arăta foarte diferit față de cum arată astăzi.

Harta. Harta locului în care copiii se comportă neprietenos unii cu alții.

- Scrieți pe tablă cuvântul bullying și oferiți copiilor posibilitatea de a discuta în perechi, timp de 2 minute, despre ceea ce cred ei că înseamnă cuvântul bullying sau la ce se referă. Dacă nu au nicio idee despre ce înseamnă acest cuvânt, puteți folosi termenul de comportamente neprietenoase prin care copiii intimidează, înfricoșează sau umilesc un alt copil.
- Rugați copiii să deseneze pe un post it ceea ce cred ei că fac copiii, când se comportă neprietenos unii cu alții, ce lucruri fac pentru a-i intimida și a-i face să le fie frică.
- După 10 minute adunați toate post it-urile.
- Pe o coala de hârtie copiii vor desena o hartă mare. Oferiți posibilitatea fiecărui copil să contribuie la efectuarea hărții. Primul care începe trage o linie și ceilalți continuă de unde a rămas cel dinaintea fiecăruia. Harta va avea o formă neregulată, dar important este ca toți copiii să participe la realizarea ei.
- Lipiți toate post it-urile pe harta executată de copii și agățați-o pe un perete.
- Anunțați copiii că harta va rămâne în clasă pe parcursul expediției lor și ori de câte ori vor afla ceva nou despre lumea bullying-ului, fiecare va putea să mai adauge ceva pe harta respectivă. Cu siguranță la final harta lor va arăta altfel decât arată astăzi, va fi mult mai bogată în informații care îi vor ajuta pe cei ce nu au fost încă în această expediție să nu se rătăcească, dacă vor veni aici.

Continuați povestea...

Imaginați-vă că vă întâlniți cu primul localnic. Îl cheamă Andrei și are 8 ani. Ca orice explorator vă bucurați că aveți posibilitatea să cunoașteți pe cineva care vă poate povesti cum trăiesc copiii în acest loc, despre care știți doar că ei au comportamente neprietenoase unii cu alții, dar nu prea știți ce anume fac.

- Arătați copiilor imaginea și continuați povestea.

După ce îl salutați pe Andrei, îl rugați să vă spună cum se comportă copiii în acest loc, pentru că sunteți curioși să aflați cât mai multe lucruri despre ei.

Andrei se așează pe un trunchi de copac și începe să vă spună povestea lui.

„În școala unde învăț eu se întâmplă foarte multe lucruri rele, când învățătoarea nu este prezentă. Mulți dintre copii se poartă foarte neprietenos cu ceilalți. Iosif este unul dintre ei. În fiecare zi se amuză cu prietenii lui, chinuindu-mă pe mine.

Într-o zi mi-a luat ghiozdanul și mi l-a aruncat în noroi, în altă zi mi-a luat pachetul din geantă și a mâncat conținutul lui.

Astăzi a scuipat în caietul meu de matematică, unde aveam tema și apoi l-a închis, astfel încât cerneala s-a întins pe toată pagina și nu se mai înțelegea nimic din tema pe care am făcut-o. Prietenii lui râdeau și se amuzau de tot ce mi se întâmpla. Am fost foarte furios și îmi venea să îl lovesc. Dar nu am făcut-o, pentru că el are mulți prieteni și eu sunt de unul singur. Sunt foarte nefericit acolo și nu îmi vine să mă mai duc la școală".

– Ce i se întâmplă lui Andrei?

– Care sunt comportamentele neprietenoase ale lui Iosif?

– De ce sunt ele neprietenoase?

– De ce credeți că Iosif se comportă așa cu Andrei?

(R: Pentru a fi admirat de prietenii lui, pentru a le arăta că este puternic.)

– Cum se simte Andrei când Iosif se comportă așa cu el?

(R: Furios, trist, înfricoșat.)

- Invitați copiii să deseneze câteva fețe care exprimă emoțiile lui Andrei.
- Puteți folosi varianta de a le da copiilor fișe cu fețe care exprimă diferite emoții, ca ei să aleagă fețele care se potrivesc cu emoțiile simțite de Andrei.

Bucurie

Tristețe

Furie

Frica

- Introduceți conceptul de bullying. Comportamentele lui Iosif poartă numele de Bullying. Spunem că un comportament este bullying atunci când: (Scrieți pe tablă cele trei criterii de definire a comportamentului de bullying.)

Se întâmplă de mai multe ori, nu o dată (nu e un accident).

Este făcut cu intenția de a chinui pe cineva (cel care chinuie nu are niciun motiv să se comporte așa, nu i-a făcut nimeni nici un rău înainte).

Persoana care manifestă bullying-ul are un avantaj față de celălalt – este mai puternică, mai mare sau are mai mulți prieteni decât celălalt copil.

- Pentru a exprima vizual ideea de **nedreptate, de avantaj, de dezechilibru de putere**, folosiți un poster pe care desenați două siluete, una mică și una mare sau o siluetă care este singură și alta care este înconjurată de mai multe siluete.
- Cereți copiilor exemple personale, când s-au simțit în avantaj sau dezavantaj față de alte persoane și să identifice de unde le venea acest avantaj:
  - Care sunt cuvintele din poveste care ne spun că comportamentul lui Iosif s-a mai repetat?

    (R: În fiecare zi.)
  - Care sunt cuvintele care ne arată că comportamentul lui Iosif a fost făcut cu intenție?

    (R: Se amuză cu prietenii lui, chinuindu-mă pe mine; așa le arată prietenilor de ce este el în stare.)
  - Care sunt cuvintele care demonstrează că Iosif avea un avantaj față de Andrei?

    (R: Iosif are mulți prieteni, Andrei este singur.)
- Întrebați copiii dacă li s-a întâmplat vreodată ceva asemănător? Dacă au fost tratați așa cum l-a tratat Iosif pe Andrei? Dacă cineva i-a rănit sau înfricoșat fără motiv?
- Introduceți **ideea diferențelor dintre bullying și alte tipuri de comportamente agresive**. Întrebați copiii dacă orice comportament prin care cineva ne rănește este un comportament de bullying .

Important de precizat!

Nu. Uneori ceilalți copii pot să ne rănească, când sunt furioși sau dezamăgiți de ceva ce noi am făcut, pentru că nu au învățat încă cum să-și exprime furia prin cuvinte, astfel încât să nu rănească pe nimeni. Ei pot să lovească sau să împingă, sau chiar să se bată cu cineva, dar aceste comportări nu sunt comportamente de bullying. Sunt doar comportamente agresive.

- Oferiți copiilor exemple din care să poată vedea clar diferența dintre agresivitatea reactivă cu cea instrumentală (bullying).

  De exemplu: Petru îl acuză pe Dan că a trișat la joc. Dan se înfurie și îl împinge pe Petru.
- Întrebați copiii dacă comportamentul lui Dan este un comportament de bullying.
- Reamintiți-le că atunci când nu sunt siguri dacă un comportament e bullying sau nu, ei pot să își pună cele trei întrebări:
  - ***Acest comportament s-a mai întâmplat?***
  - ***Dan îl împinge cu intenția de a-i face rău?***

    (R: Îl împinge pentru că era furios ca a trișat la joc.)
  - ***Cel ce se comportă neprietenos este mai puternic decât celălalt?***

    (R: Nu.)
- Oferiți copiilor mai multe imagini care exprimă atât comportamente de bullying, cât și comportamente agresive care apar ca urmare a unor emoții de disconfort (furie, dezamăgire etc.) și rugați-i să discute în perechi sau în grupuri de câte 4 persoane, stabilind care sunt comportamente agresive și care sunt cele de bullying.
- La finalul activității reveniți la hartă și întrebați copiii ce informații prețioase ar dori să pună acum pe harta care au făcut-o la începutul activității.
  - Din cele învățate astăzi ce anume ar vrea să noteze pe acea hartă?
  - Ce ar vrea să deseneze pe hartă?

- Cine dorește poate să meargă la hartă să scrie sau să deseneze aspectele despre bullying pe care le-au învățat.
- Oferiți copiilor posibilitatea de a reflecta la ceea ce au învățat, oferindu-le posibilitatea de a face un mini proiect care poate fi o temă pentru acasă. Câteva idei ar putea fi:
  - Să se gândească la o situație personală în care cineva s-a comportat neprietenos cu ei fără niciun motiv (bullying) sau ei s-au purtat așa cu un coleg, să scrie despre ea.
  - Să se gândească la o situație pe care au văzut-o, care s-a întâmplat altcuiva în curtea școlii , pe holuri, la baie, în desenele animate sau în cărțile citite și să scrie despre ea.
- Încurajați copiii să ducă un jurnal de expediție în care vor putea să noteze lucrurile importante pentru ei, pe care le vor descoperi pe parcurs.
- Rugați-i să împărtășească părinților și prietenilor ceea ce au descoperit ei în prima lor zi ca exploratori.
- Pentru a crește sentimentul de apartenență la grup, se poate face o insignă sau un coif care să se asocieze cu expediția și rolul de explorator.

Lecția 2: Bullying-ul fizic. Ce pot face pentru a rămâne în siguranță?

Obiective:

- Să recunoască emoțiile copilului care este țintă a bullying-ului.
- Să identifice impactul pe care comportamentul de bullying îl are asupra comportamentului copilului țintă.
- Să cunoască modalități concrete de gestionarea a furiei în cazul rolului de țintă în comportamentul de bullying.
- Să cunoască care sunt reacțiile potrivite pentru un copil țintă a bullying-ului care conduc la descurajarea bullying-ului sau nu conduc la înrăutățirea situației.

Timp estimat: 45 min.

Materiale și pregătirea activităților: Harta Bullying-ului, bandă de scotch de hârtie, fișe cu fețe care exprimă emoții, Vignetă – Povestea lui Andrei.

Vârsta: 7-10 ani.

Pas cu pas:

- Introduceți activitatea prin reintroducerea în poveste: Reamintiți copiilor faptul că sunt în a doua zi a expediției lor.
- Oferiți copiilor posibilitatea să citească (cine dorește) întâmplările lor personale. Reamintiți criteriile de identificare a unui comportament de bullying și analizați împreună cu clasa, dacă situațiile personale, prezentate în tema lor de acasă, sunt comportamente de bullying sau nu. Reamintiți-le faptul că atunci când cineva care are mai multă putere decât noi se poartă neprietenos fără niciun motiv, este firesc să ne simțim triști, furioși și speriați. Reveniți încă o dată la povestea lui Andrei și recitiți-o, pentru a reîmprospăta informațiile.
- Solicitați copiilor să spună cum se simte Andrei, când este tratat așa de Iosif.
- Scrieți pe tablă și invitați copiii să își noteze în jurnalul de expediție câteva momente din viața lui Andrei. Întrebați-i cum cred ei că s-a simțit Andrei în momentele respective. Când cred ei că Andrei s-a simțit mai rău și când s-a simțit mai bine?
  - Când merge la culcare.
  - Când merge la școală.
  - Înainte de pauză.
  - Când învățătoarea iese din clasă pentru puțin timp.

- Când pleacă acasă.
- Când ajunge acasă vineri și urmează weekendul.
- Seara de duminică.

- Ca alternativă puteți să îi rugați ca, pentru fiecare moment al zilei, lui Andrei să i se deseneze vreo față cu emoția potrivită modului în care el s-a simțit, după opinia lor.

Important de precizat!

- Când cineva se comportă neprietenos cu noi fără motiv, acest lucru ne face să ne simțim triști tot timpul: și acasă, și la scoală, și în weekend, și când mergem la culcare.
- Un copil care trece prin situația bullying-ului ajunge să se gândească tot timpul la ce i s-a întâmplat sau la ce ar putea să i se întâmple. Puteți introduce termenul de anticipare. Înseamnă că el anticipează, se pregătește în mintea lui pentru lucrurile rele care ar putea să i se întâmple pe viitor.

- Invitați copiii să se gândească la cum se simte Andrei.
- Împărțiți clasa în doua grupuri și **oferiți-le posibilitatea de a intra fizic în papucii rolului de inițiator al bullying-ului și în rolul de copil țintă**. Explicați-le faptul că activitatea presupune ca nimeni să nu vorbească sau să facă zgomot, sau să se atingă.

Un grup va intra în papucii lui Andrei și un alt grup va intra în papucii lui Iosif. Primul grup se va mișca prin sală și va arăta prin poziția și mișcările corpului cum se va simți Andrei în curtea școlii, după ce Iosif s-a comportat neprietenos cu el. Al doilea grup va arăta tot prin poziția și mișcările corpului cum se va simți Iosif, când îl va vedea pe Andrei în curtea școlii.

După 2 minute schimbați rolurile, grupul care a fost Iosif devine Andrei și viceversa. După ce toți copiii au trecut ghidați prin ambele roluri, discuția folosește următoarele întrebări:

- Cum și-a arătat copilul care se simțea puternic forța? (Iosif). Cum mergea și cum își mișca corpul? Ce mimică a feței avea?
- Cum se simțea Andrei? Cum se mișca și cum arăta fața lui?

- Folosiți exercițiul anterior ca o posibilitate de a vorbi cu copiii despre cum ne afectează bullying-ul comportamentul.
  - Ce efect a avut comportamentul neprietenos a lui Iosif asupra lui Andrei?

    (R: A fost furios și îi venea să îl bată.)
  - De ce Andrei nu a vorbit cu nimeni despre ce i s-a întâmplat?

    (R: Pentru că el a crezut că nimic nu se poate schimba, pentru că a fost înfricoșat că situația se va înrăutăți, pentru că i-a fost rușine că i s-a întâmplat asta, pentru că uneori poate să creadă că a făcut ceva greșit de i se întâmplă aceasta.)

- Trasați o linie pe podea. Indicați cele două margini ale liniei ca doua poziții extreme: sunt total de acord sau în total dezacord cu aceasta.
- Explicați-le copiilor că veți citi niște enunțuri și ei se vor aranja pe linie, mai aproape de extrema „total de acord" sau „dezacord", în funcție de atitudinea copilului față de următoarele afirmații:
  - Andrei ar trebui să îl bată pe Iosif și așa bullying-ul va înceta.
  - Andrei ar trebui să stea tot timpul în clasă. Dacă nu va mai ieși în curtea școlii, nu va mai fi țintă a bullying-ului.
  - Andrei ar trebui să ceară ajutorul unui adult.

Important de precizat!

Când un copil este țintă a bullying-ului (tratat neprietenos fără motiv), el poate simți **impulsul de a ataca ca răspuns** (de a se lupta fizic cu cel ce-l tratează neprietenos). **Când procedează așa, bullying-ul nu încetează, ci poate să se amplifice**.

- Solicitați copiilor să aleagă dintre următoarele fețe pe cea care exprimă furia.

Bucurie

Tristețe

Furie

Frica

- Întrebați copiii ce l-ar învăța pe Andrei să facă, în caz dacă este furios, atunci când Iosif se comportă cu el într-un mod neprietenos.

  Dacă am fi toți prietenii lui Andrei, ce l-am învăța să facă cu furia lui, astfel încât prin răspunsul său să nu înrăutățească situația mai mult decât este?

- Întrebați copiii **cum putem să ne îmblânzim furia, astfel încât să o transformăm într-un aliat**?
- Validați emoția de furie:

  Când cineva se comportă neprietenos cu noi, fără ca noi să-i fi făcut ceva, este firesc să ne simțim furioși. Furia ne pregătește corpul, pentru a face față situației dificile în care ne aflăm. Doar că furia noastră nu ține cont de toate amănuntele dintr-o situație: că cel care ne agresează este mai mare decât noi sau că bătaia dintre copii ar avea urmări și mai grave.

- **Explorați percepțiile copiilor privitor la urmările situației în care Andrei ar fi răspuns agresiv**.

  – Ce credeți că s-ar fi putut întâmpla, dacă Andrei ar fi ripostat și s-ar fi luat la bătaie cu Iosif? (Pentru că furia lui asta îi spunea să facă: să sară și să îl bată.)

Important de precizat!

Furia ne încarcă cu energie. Aceeași energie care ne spune că suntem pregătiți pentru atac sau o putem folosi în mod constructiv. **Este în puterea noastră să transformăm energia pe care ne dă furia într-o putere „pozitivă”**. În orice situație, dacă lăsăm furia liberă și facem ce ne spune ea, putem să îi rănim pe ceilalți, să ne rănim și pe noi și să facem situația și mai rea decât a fost.

- Explorați strategiile copiilor de gestionare a furiei.

  Voi ce l-ați învăța pe Andrei să facă cu furia lui? Gândiți-vă la situațiile în care cineva s-a comportat nedrept cu voi și v-ați înfuriat. Ce ați făcut?

- Introduceți strategiile de îmblânzire a furiei printr-o poveste:

  Eu am întâlnit odată un explorator care a fost în țara emoțiilor și care m-a învățat foarte multe lucruri bune despre cum putem exprima furia într-o situație de bullying, astfel încât să nu facem lucrurile și mai rele. O să vă spun și vouă ce am învățat eu, astfel încât să putem împreună să îl învățăm pe Andrei cum să procedeze, când într-o situație viitoare Iosif se va lua de el și se va comporta neprietenos.

Ce să facem când un coleg se comportă neprietenos cu noi și ne apasă butonul furiei.

1. „Ține furia în cușcă”.

Deși furia este o emoție puternică, tu ești și mai puternic decât ea.

Folosește respirația profundă! Respirația te ajută să te liniștești, deoarece ajută la oxigenarea creierului.

Încearcă să respiri adânc în timp ce numeri:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – inspiră aerul pe nas.

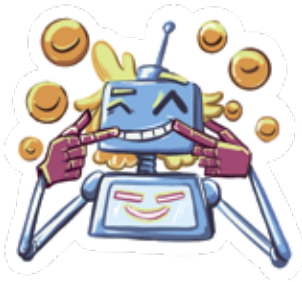
5 – 4 – 3 – 2 – 1 – expiră aerul pe gură.

Folosește această tehnică de câte ori este nevoie, până când simți că corpul tău este mai relaxat (ex.. bătăile inimii sunt mai rare).

2. Ține mâinile ocupate!

Un lucru care te poate ajuta, când te simți furios, este să strângi cu putere ceva în mână. Dacă nu ai ceva la îndemână, poți să duci mâinile la spate sau să le bagi în buzunare și să strângi cu putere pumnii (cât numeri până la 5) și apoi să-i deschizi ușor, ca și cum ai lăsa emoția de furie să plece din corpul tău. Aceste mișcări trebuie să le faci de mai multe ori, până simți că te mai liniștești.

3. Vorbește cu tine însuți, în gândul tău.



Spuneți: „Chiar dacă nu îmi place cum se comportă cu mine, pot să fac față acestei situații”. Faptul că alegi să nu lași furia să facă ce vrea ea, e deja un semn de putere. În acel moment deții forță asupra propriului tău corp și asupra a ceea ce simți . Așa îi arăți celuilalt că puterea e la tine și nu te poate controla. Când sari la bătaie, îi arăți copilului care se poartă neprietenos cu tine că, prin ceea ce face el, apasă un buton magic care determină o reacție din partea ta. Când reacționezi agresiv, îi dai o putere și mai mare asupra ta și el va folosi puterea asta și pe viitor.

4. Folosește energia furiei în mod înțelept.

I. Poți să o exprimi în cuvinte și să spui cu voce fermă, dar calm: „Lasă-mă în pace! Nu e corect ceea ce faci!”

II. Poți să o folosești, pentru a pleca de acolo și a te alătura altor copii (cei ce tratează neprietenos pe alți colegii, nu se iau de copiii care sunt înconjurați de alți copii, ci de copiii care stau singuri).

5. Ventilează-ți emoția!

Sunt momente în care avem nevoie de cineva care să ne asculte povestea despre ceea ce ni s-a întâmplat. Acest episod poartă numele de ventilarea emoției. Pe măsură ce vorbim despre cum ne simțim față de un anumit eveniment, emoția noastră de furie începe să se facă din ce în ce mai mică. Pentru această experiență poți să alegi pe cineva care să îți țină companie timp de câteva minute, ascultându-te fără să te întrerupă. Este important să alegi pe cineva în care ai încredere.

6. Vorbește cu un adult în care ai încredere.

Bullying-ul este o situație serioasă în care copiii au nevoie de ajutorul unui adult, pentru a o rezolva. De foarte multe ori bullying-ul nu încetează, chiar dacă noi avem reacția potrivită. Mai ales bullying-ul fizic, despre care ne-a povestit Andrei.

Când comportamentele neprietenoase ale altor copii ne rănesc corpul sau ne distrug obiectele personale, ne ajută foarte mult să vorbim cu un adult. Să vorbești cu un adult de încredere este un comportament înțelept, nu este un comportament de copil mic. Și adulții fac asta, când trec prin momente dificile. Ei merg la preot, la o vecină sau la psiholog.

- Listați cu copiii reacțiile care ar putea să îi ajute în cazul în care ar fi ținta unui comportament de bullying, astfel încât să rămână în siguranță și să nu facă situația mai rea decât este.

Cum să rămân în siguranță când sunt ținta unui comportament neprietenos (bullying):

- Pot să respir adânc și să îmi țin furia în cușcă pentru a rămâne calm.
- Pot să plec din situație și să mă duc în locurile unde sunt mai mulți copii.
- Pot să îi spun ferm, dar calm, persoanei care se poartă neprietenos să înceteze, pentru că nu îmi place ceea ce face.
- Pot să vorbesc cu un prieten.
- Pot să cer ajutor unui cadru didactic.
- Pot să îmi reamintesc că nu e vina mea.

- Propuneți copiilor o activitate de lucru în grup:

Pentru copiii claselor I, a II-a.

În grupuri de câte 4 persoane să creeze un poster cu ceea ce ar putea face un copil care este țintă a bullying-ului, pentru a rămâne în siguranță și a nu face situația și mai rea. Pentru fiecare reacție pot să facă și un desen. Lucrările lor vor fi expuse apoi pe pereții instituției, pentru a oferi și altor copii din școală informațiile de care au luat cunoștință astăzi.

Pentru copiii claselor a III-a, a IV-a.

Propuneți copiilor **un joc de rol** în care să exerseze în grupuri de câte 4 persoane cum ar putea acționa Andrei, pentru a nu face situația și mai rea. Rolurile se schimbă, astfel încât fiecare să treacă prin situația lui Andrei, ca să exerseze reacțiile potrivite.

- La finalul activității, **reveniți la hartă** și întrebați copiii ce informații prețioase ar dori să plaseze acum pe harta lor.

Cine dorește, poate să meargă la hartă, să scrie sau să deseneze aspectele aflate azi despre bullying.

- Ce anume din ceea ce au învățat astăzi ar vrea să noteze pe acea hartă?
- Ar putea desena pe hartă orice ar dori.

Temă pentru acasă:

În jurnalul de expediție să îi scrie o scrisoare lui Andrei sau să îi deseneze un mesaj în stilul benzilor desenate, prin care să îl învețe ce ar fi potrivit să facă, astfel încât să rămână în siguranța, atunci când Iosif se va purta neprietenos cu el.

Lecția 3: Bullying-ul relațional. Cuvintele noastre pot răni la fel de mult ca și picioarele noastre

Obiective:

- Să știe faptul că excluderea unui copil este un comportament de bullying.
- Să știe că excluderea și tachinarea sunt la fel de dureroase, precum bullying-ul fizic care ne rănește corpul.
- Să cunoască impactul pe care unele glume îl au asupra unui alt copil.
- Să facă diferența între a glumi și a jigni, când glumele devin un comportament de bullying.

Timp estimat: 45 min.

Materiale și pregătirea activităților: Harta Bullying-ului, coli mari de hârtie, carioci, vinietă, bullying relațional – Povestea Ioanei.

Vârsta: 7-10 ani.

Pas cu pas:

- Introduceți activitatea, revenind la povestea inițială:

  Astăzi suntem în a treia zi a expediției noastre. În locul unde am fost data trecută am învățat despre bullying-ul fizic, despre modul în care bullying-ul ne poate apăsa butonul furiei, despre strategiile de a ține furia în cușcă și despre reacțiile pe care cineva care este ținta comportamentului neprietenos le poate avea, astfel încât să rămână în siguranță și să nu facă situația și mai rea.

  (Scopul acestui exercițiu este a reîmprospăta informațiile din lecția anterioară pentru o mai bună consolidare.)

- Oferiți posibilitatea celor care au pregătit tema pentru acasă să arate ce au lucrat. Expuneți lucrările lor, astfel încât pe parcursul zilei oricine dorește să poată citi ce au scris sau au desenat ceilalți colegi. (La dorință.)
- Continuați povestea...

Astăzi vom cunoaște un alt localnic, o prietenă de-a lui Andrei, care ne va arăta un alt loc din acest tărâm întunecat al bullying-ului. Pe prietena lui o cheamă Ioana. Pentru că suntem foarte curioși să aflăm ce are Ioana de spus, o ascultăm cu mare atenție.

„Ema și prietenii ei îmi fac la școală zilele urâte. ***Râd de mine că sunt bebeluș****. Când am ridicat mâna să răspund,* ***au pufnit în râs și și-au dat ochii peste cap****. Ema* ***le-a șoptit că sunt proastă și ele au început să râdă****.*

Când ieșim afară să ne jucăm, eu ***rămân întotdeauna pe dinafară****. Niciun copil nu vine să mă întrebe, dacă vreau să mă joc cu ei. Eu am încetat să mai merg să îi întreb, dacă pot să mă joc cu ei. De câte ori am făcut asta, Ema* ***îmi spunea că nu pot să mă joc cu ele****, pentru că nu sunt prietena lor. Ema și prietenele ei îmi spun că sunt proastă și eu am ajuns să cred că au dreptate. Acum nu mai ridic mâna la oră și nici nu mai invit niciun coleg să se joace cu mine. Am ajuns să cred că nimeni nu mă place. Sunt tare nefericită."*

- Întrebați copiii dacă comportamentul neprietenos al Emei este bullying.
  - De ce credeți că este bullying?

    (R: Referire la cele trei criterii: repetitiv, intenționat, avantajare față de celălalt.)
  - Ce o face pe Ema să se simtă în avantaj?

    (R: Grupul de prieteni îi dă puterea.)
  - Ce fel de comportamente are Ema?

    (R: Cuvintele: *neprietenoase, refuzul de a o accepta în joc.*)
  - Cu ce fel de comportament de bullying am văzut că s-a confruntat Andrei?

    (R: Menționați că în cazul lui Andrei comportamentele erau de bullying fizic.)

– Cu ce fel de bullying se confruntă Ioana?

(R: Introduceți conceptul de *tachinare* și *excludere*.)

Important de precizat!

Excluderea apare atunci când cineva îi spune unui alt coleg: „Tu nu ai voie să te joci cu noi!"

Tachinarea este atunci când cineva face glume pe seama altui copil, care sunt distractive doar pentru cine le face, nu și pentru celălalt copil.

Deseori tachinarea conduce la excludere. Cineva spune lucruri răutăcioase și neadevărate despre un alt copil, astfel încât nimeni să nu mai dorească să se joace cu el sau să stea în prejma lui.

- Verificați percepțiile copiilor referitor la cele două tipuri de bullying: fizic și relațional.

Care, după părerea voastră, este cel mai neprietenos dinte comportamente? Cel din situația lui Andrei sau cel din situația Ioanei?

Ca alternativă pentru copiii mai mici puteți folosi imagini cu scene de bullying fizic și bullying relațional, iar copiii trebuie să ordoneze imaginile, lucrând în perechi, de la cea mai rea situație la cea mai ușoară (de la geam spre perete). Apoi se discută alegerile făcute.

Important de precizat!

Toate formele de comportamente neprietenoase sunt rele și rănesc. Toate sunt la fel de rele.

- Introduceți exercițiul experiențial despre efectul tachinării: Păpușa Ioana.

  Pentru a descoperi pe pielea noastră cât de puternice sunt cuvintele și cât de tare ele ne pot răni, Ioana, prietena lui Andrei din ținutul comportamentelor neprietenoase, ne propune să facem un joc. L-a numit cu numele ei.

- Împărțiți clasa în grupuri de câte 4 copii. Fiecare grup va primi o coală mare pe care va desena silueta unei fetițe, mare cât foaia. Apoi rugați copiii să spună pe rând ceva urât despre fetița respectivă (un lucru prin care o pot face să se simtă mică și neimportantă, lipsită de valoare). De fiecare dată când un copil spune un lucru urât despre copilul de pe foaie, va trebui în același timp să rupă o bucată din desenul de pe coala de hârtie. După ce toți copiii au spus câte un cuvânt și au rupt o bucată din desen, grupul va trebui să refacă desenul, lipind bucățile rupte cu scotch pe spatele foii.
- Invitați copiii să se uite la ceea ce au creat, cum arată acum desenul lor (varianta refăcută) și să spună ce observă.
  – Cum arată acum desenul? Este la fel ca la început?
  – Ce e diferit acum?

Important de precizat!

Cuvintele pe care le spunem la adresa cuiva lasă urme în sufletul acelei persoane. Adesea nu vedem aceste urme, pentru că uneori copiii ascund modul real în care se simt. Fac aceasta pentru a nu fi excluși din grup, pentru că le este frică să nu fie considerați slabi . Dar așa arată sufletul unui copil care aude mereu astfel de cuvinte la adresa lui. În timp ele ajung să fie crezute și copilul să nu mai aibă încredere în sine.

– De ce credeți că unii copii se comportă așa și spun lucruri prin care îi fac pe alți copii să se simtă mici și neimportanți?

Important de precizat!

Ei cred că sunt amuzanți, vor să facă glume și să îi distreze pe ceilalți, vor să fie în centrul atenției, iar unii nu își dau seama că ceea ce fac e dureros pentru cel pe seama căruia glumesc.

Alții sunt geloși sau invidioși pe unii copii, pentru că ei au ceva ce și-ar dori și ei să aibă.

– Vouă vi s-a întâmplat să vă comportați ca Ema? Ce cuvinte ați folosi pentru a-l face pe celălalt să se simtă rău în pielea lui?

Important de precizat!

Putem să îi rănim pe ceilalți nu doar cu mâinile și picioarele, ci și cu cuvintele noastre. Și doare la fel de tare.

- Introduceți jocul următor:

  *Ioana a mai pregătit un joc pentru voi. Acest joc se numește **Îmbrățișarea urșilor**.*

Invitați copiii să se miște prin sală. Când veți spune: „Trei urși se îmbrățișează", copiii vor alega și vor forma grupuri de trei care se vor îmbrățișa. E important ca numărul de copii să nu se împartă la trei, astfel încât de fiecare dată să rămână cineva pe dinafară.

Jocul se repetă de mai multe ori, astfel încât tot mai mulți copii să treacă prin experiența de a fi în grup, dar și în afara grupului. Regula este să se schimbe componența grupurilor de trei, să nu rămână aceeași de fiecare dată, astfel încât copiii care rămân pe dinafară să nu fie tot aceiași de fiecare dată, ca și în viața reală.

- Discutați cu ei despre cum e să faci parte dintr-un grup și cum este să fii lăsat pe dinafară:
  – Cum s-au simțit când făceau parte din grup?
  – Cum s-au simțit când erau lăsați pe dinafară?
  – Vi s-a întâmplat vreodată să spuneți cuiva „Tu nu ai voie să te joci cu noi"?
  – Vi s-a întâmplat să fiți în locul Ioanei și să lăsați colegii pe dinafară?

Important de precizat!

Se accentuează ideea că toți ne simțim foarte bine atunci când facem parte dintr-un grup și suntem triști atunci când suntem lăsați pe dinafară.

- La finalul activității **reveniți la hartă** și întrebați copiii ce informații prețioase ar dori să plaseze acum pe harta lor.

  Cine dorește, poate să meargă la hartă, să scrie sau să deseneze aspectele despre bullying pe care le-ați învățat.
  – Ce anume din ceea ce au învățat astăzi ar vrea să noteze pe acea hartă?
  – Ce ar vrea/ar putea să deseneze pe hartă?

Temă pentru acasă:

Pentru că deja ați cunoscut-o pe Ioana și ați aflat povestea ei, vă rog să-i scrieți o scrisoare în care să vă exprimați simpatia și susținerea voastră. Ce credeți că ar ajuta-o pe ea să se simtă mai bine?

Lecția 4: Și eu pot fi un Super coleg

Obiective:

- Să crească nivelul de empatie față de copilul țintă.
- Să identifice modul în care comportamentele martorilor pot încuraja/descuraja situația de bullying.
- Să cunoască modurile de reacție ale martorilor care conduc la descurajarea bullying-ului.

Timp estimat: 45 min.

Materiale și pregătirea activităților: Harta bullying-ului, imagini (copilul care manifestă comportamentul de bullying, copilul țintă și grupul de copii care asistă), bandă de scotch, povestea **Ajută un coleg**, o coală mare de hârtie și imagini pentru posterul **Pot fi un Super coleg**.

Vârsta: 7-10 ani.

Pas cu pas:

- Introduceți activitatea, făcând referire la hartă.

  Astăzi suntem în a patra zi a expediției noastre. Haideți să ne uităm un pic la harta noastră și să marcăm împreună locul în care am fost data trecută. Am văzut cum arată comportamentele de tachinare și cele de excludere și am văzut pe pielea noastră cum te simți, când ești exclus sau când cineva spune cuvinte despre tine care te pun la pământ.

- Recitiți încă odată copiilor povestea Ioanei, pentru a-și reaminti detaliile.
- Arătați-le imaginile cu cele trei părți implicate în bullying.
- Cereți copiilor să se gândească la cine este implicat în situația de bullying.

Arătați imaginile cu cele trei părți implicate în bullying:

Copilul care se poartă neprietenos. (Ema)

Copilul care este rănit fără motiv. (Ioana)

Grupul de prieteni al Emei și ceilalți copii din clasă. (Martorii)

- Trasați o linie pe podea. Indicați cele două margini ale liniei ca două poziții extreme: sunt total de acord sau total în dezacord cu aceasta.
- Explicați-le copiilor că veți citi niște enunțuri și ei se vor plasa pe linie mai aproape de extrema „total de acord„ sau „total în dezacord", în funcție de acceptarea sau neacceptarea lor cu următoarele afirmații:
  - *Ioana ar trebui să învețe să țină la glume.*

    (R: Glumele sunt bune, când toți se distrează împreună. Când doar unii râd și alții se simt răniți, acelea sunt glume proaste,)

– *Nu s-a întâmplat mare lucru, Ioana e prea sensibilă! Bullying-ul poate fi mult mai dur pentru alți copii.*

(R: Dacă nu ai avut niciodată o astfel de experiență, e greu să evaluezi cât de mult afectează o persoană acest tip de comportament.)

– *Face parte din experiențele copilăriei. Ca să crești mare, ai nevoie să te confrunți cu aceste situații dificile.*

– *Nu îmi place să asist la astfel de scene, dar nimic, din ce aș putea face eu, nu va schimba situația.*

– *Nu este treaba mea ce se întâmplă cu un alt copil. Nu pot face nimic să schimb situația.*

Important de precizat!

Martorii au cea mai mare putere într-o situație de bullying. Prin modul în care se comportă, ei încurajează sau descurajează bullying-ul.

– Cine sunt martorii ?

(R: Cei care văd ceea ce se întâmplă.)

– Cine sunt martorii din povestea Ioanei ?

(R: Prietenii Emei care râd la glumele ei.)

– Colegii care stau și privesc, fără să facă nimic să oprească ceea ce se întâmplă

Important de precizat!

Dacă copiii care asistă râd, Ema **va fi încurajată să se comporte** și altă dată la fel de neprietenos cu Ioana. Râsul colegilor îi oferă siguranță Emei că ceea ce face este amuzant.

Dacă ceilalți râd, înseamnă că **nimeni nu crede că e greșit ceea ce face**.

Când copiii **privesc situația de bullying**, Ema este încurajată să continue să se comporte neprietenos cu Ioana. Spectatorii, adică cei care privesc, o fac să se simtă bine.

Când copiii care asistă **râd sau privesc**, nu fac nimic să oprească situația sau să spună că nu sunt de acord cu ceea ce se întâmplă, **Ioana se simte foarte tristă și crede că nimănui nu-i pasă de ea**.

- Întrebați copiii cum cred ei că ar trebui să se comporte martorii, astfel încât Ema să înțeleagă că ceea ce face nu e amuzant și că ar trebui să se oprească.

Important de precizat!

- *Să plece de acolo și că ceară ajutorul unui adult.*
- *Să-i spună Emei că nu e bine ceea ce face și că trebuie să se oprească.*
- *Să o includă pe Ioana în jocul lor, când Ema nu-i permite să se joace cu prietenele ei.*
- *Să se poarte prietenos cu Ema.*

Atunci când asistăm la o situație de bullying fără să întreprindem nimic, îl facem pe cel ce se comportă neprietenos să se simtă bine în ceea ce face și să repete comportamentul neprietenos.

- Continuați activitatea, revenind la povestea noastră:

Ioana astăzi vrea să vă spună o altă poveste. Este o poveste pe care o știe de la verișoara ei care este în clasa I și pe care o cheamă Ana. Haideți să ascultăm povestea ei.

- Citiți povestea Ajută un coleg[72].

Într-o dimineață Ana și Marian s-au întâlnit cu Dan la poarta școlii. Dan părea foarte supărat.

– Ce s-a întâmplat cu tine, Dane? întreabă Ana.

– Nu-mi place la școală! a spus Dan.

Dan s-a înveselit, când a intrat în clasă, dar la pauză el nu voia să iasă în curte, să se joace cu ceilalți colegi.

– Ce s-a întâmplat, Dane? Nu ieși la joacă? a întrebat d-na învățătoare.

– Nimic! a spus Dan și a ieșit repede pe ușa.

Ana și Marian se joacă împreună în curtea școlii cu colegii lor. Cati este și ea cu ei. Dan li se alătură și Cati aleagă după el să-l prindă.

Dan aleargă foarte bine. Cati aleargă după el, dar nu reușește să-l prindă. Dan ajunge lângă Dorin, cel mai înalt băiat din clasă. Acesta întinde piciorul și îi pune piedica lui Dan.

Dan cade și începe să plângă.

– **Bebelușul, bebelușul!** strigă Dorin la el. Prietenul lui Dorin, **Robert, începe să râdă** și strigă și el după Dorin:

– Bebelușul, bebelușul!

O parte dintre **colegii** care au văzut ce s-a întâmplat **râd**. Ana și Marian nu fac asta. Deși nu râd, nu știu cum să procedeze.

După pauză au ora de educație fizică. Copiii trebuie să îmbrace uniforma sportivă. Toți erau gata, cu excepția lui Dan.

– Haide, Dane, pe tine te așteptăm! a spus d-na învățătoare.

– Nu îmi găsesc un adidas, a spus Dan.

– E aici! a spus Ana.

– Cum l-ai găsit? a întrebat Dan.

Marian l-a văzut pe Robert, făcându-i cu ochiul lui Dorin.

După școală, Ana și Marian îi povestesc mamei despre Dorin și Robert.

– Dorin îl necăjește pe Dan! a spus Ana.

– Și Robert se ia după el, a adăugat Marian.

Mama a zis:

– Ceea ce fac ei se numește „bullying”.

– Ce înseamnă „bullying”? întreabă Ana.

– Este atunci când cineva rănește sau înfricoșează pe altcineva, a spus mama. Modul în care se comportă acești doi copii îi face și pe ceilalți copii să le fie teamă să vorbească cu un adult. Ați fost curajoși că mi-ați spus. Cred că este important să îi spuneți și d-nei învățătoare.

– Dar asta înseamnă să pârâm! a spus Ana.

– Pe asta mizează și cei ce fac bullying-ul, a spus mama. De frica de a nu fi făcuți pârâcioși, copiii tac și aceia pot să rănească în continuare.

A doua zi, când Dan a intrat în clasă și se dezbracă, Dorin i-**a luat ghiozdanul și l-a aruncat** în celălalt colț al clasei, strigând:

– Robert, prinde-l!

[72] Adaptare după Jean and Gareth Adamson, Help a friend, Ladybirth Books Ltd, Perguin Company.

– Nu este ghiozdanul tău! a strigat Ana.

– Dă-i ghiozdanul lui Dan! a strigat Marian.

Robert a prins ghiozdanul și l-a aruncat din nou lui Dorin. Dorin l-**a trântit jos și toate lucrurile din ghiozdan s-au împrăștiat. Toți colegii râdeau, mai puțin Ana, Marian și Dan**.

– Ce s-a întâmplat aici? a întrebat d-na învățătoare.

– Dorin i-a aruncat ghiozdanul lui Dan pe jos. El de foarte multe ori îi face tot felul de lucruri, prin care îl necăjește.

– Haideți să ne calmăm un pic, a spus d-na învățătoare. E timpul să aveam o discuție cu toată clasa.

Când toți copiii s-au așezat, doamna învățătoare le-a vorbit despre bullying. Apoi i-a întrebat ce fac copiii, când manifestă comportamente de bullying:

– **Rănesc sau lovesc pe cineva** care nu le-a făcut nimic, a spus Andrei.

– **Pun porecle**, a spus Radu.

– **Îi fac pe prietenii tăi să nu mai vorbească cu tine**, a spus Larisa.

– Ei **cred că ceea ce fac e amuzant, dar nu își dau seama că pentru celălalt nu e amuzant, ci dureros**, a spus Alice.

– De ce unii copii se comportă atât de neprietenos cu alți copii? a întrebat Ana.

– Uneori **acești copii care îi rănesc pe alți copii au fost și ei răniți la rândul lor de alți copii**, a spus doamna învățătoare. Apoi ei le fac altora ce au pățit și ei, pentru că asta îi face să se simtă mai mari și mai puternici.

Ana și Marian au început să simtă că le pare rău pentru copiii care îi rănesc pe alții, pentru a se simți mai puternici.

– Mie nu-mi place bullying-ul! a spus Corina.

– Există cineva care iubește bullying-ul? întreabă d-na învățătoare.

– NUUUUU!!! Au strigat în cor copiii.

La prânz, d-na învățătoare, Dorin, Robert și Dan stau în clasă și au o discuție.

– Îmi pare rău că m-am purtat urât cu tine! a spus Dorin, arătând supărat.

– Și mie, a spus Robert. Eu nu vreau să fiu acela care se comportă neprietenos cu alții.

– Mulțumesc ca ați spus că va pare rău! Am fost supărat pentru ceea ce mi-ați făcut, dar putem să ne cunoaștem mai bine. Nu știu dacă vom fi prieteni, dar putem să fim colegi.

Toți au ieșit la joacă. Când s-au întors în clasă, învățătoarea i-a spus lui Dan:

– Se pare că te-ai distrat în pauză!

– Ne-am distrat foarte bine, a spus Ana.

După ore Ana, Marian și Dan au alergat la poarta școlii, unde îi așteptau mamele lor.

– Cum a fost la școală astăzi? îl întreabă mama pe Dan.

– A fost foarte bine! Am ceva să îți spun.

Dan l-a povestit mamei că Dorin și Robert l-au necăjit.

– O, dragule! a spus mama lui Dan cu o privire supărată.

– Nu te îngrijora, mamă, a spus Dan, Ana și Marian i-au spus doamnei învățătoare despre ce mi se întâmplă și ea a vorbit cu toată clasa. Mă simt mult mai bine acum, pentru că Dorin și Robert au spus că regretă cele făcute.

Mama lui Dan l-a îmbrățișat.

– La revedere, Dan! a spus Ana și Marian. Ne vedem mâine!

Dan a zâmbit și le-a făcut din mână:

– Ne vedem mâine, a spus el. Abia aștept să vin la școală din nou.

- Întrebați copiii:
  - Care sunt comportamentele neprietenoase, prin care Dorin îl chinuia pe Dan?
  - Cum se comportau colegii, cu excepția Anei și a lui Marian, când Dorin îl chinuia pe Dan?

    (R: Râdeau și făceau ca Dorin.)
  - Cum au ajutat Ana si Marian la stoparea bullying-ului ? Cum s-au comportat ei, când Dorin îl trata neprietenos pe Dan? Ce au spus și ce au făcut?

    (R: I-au spus lui Dorin să se oprească, pentru că nu e amuzant, au cerut ajutorul mamei și apoi cadrului didactic.)
  - Dacă nu ar fi spus nimănui și ar fi râs și ei ca ceilalți, Dorin s-ar fi oprit sau ar fi continuat să îl chinuie pe Dan?
  - Cum s-au comportat Ana și Marian cu Dan?

    (R: S-au comportat drăguț cu el.)
- Invitați copiii să se gândească la comportamentele prin care Ana și Marian au fost **Super colegi**.

Astăzi Ana și Marian ne-au învățat cum putem fi buni colegi cu cineva care este tratat cu lipsă de prietenie de un alt coleg. Vă propun să facem împreună un poster prin care să notăm acele comportamente pe care le-am învățat de la cei doi copii, astfel încât să nu le uităm.

Temă pentru acasă:

Fiecare dintre voi poate fi un **Super coleg**. Vom face un experiment. Veți fi atenți săptămâna aceasta la modul în care vă comportați. Ori de câte ori veți manifesta un comportament de super coleg, acasă, cu frații voștri sau la școală, o să vă rog să îl notați în jurnalul de expediție. Data viitoare, când o să ne vedem, cine va avea cel puțin 4 comportamente, va fi premiat pentru efortul lui cu o diploma de Super coleg (vezi în Anexa nr.5).

POT FI UN SUPER COLEG

[73]

Includ în joc orice coleg care a fost lăsat pe dinafară.

[74]

Vorbesc și mă joc cu toți colegii mei[75].

[76]

[73] www.csefel.uiuc.edu- I Can Be a SUPER FRIEND
[74] www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words
[75] www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words
[76] www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

Aleg să nu fiu spectator, când cineva se comportă neprietenos și **merg să cer ajutorul unui adult.**

77

Spun persoanei care se comportă neprietenos să se oprească, pentru că nu e bine ceea ce face.

78

Scot un coleg dintr-o situație de bullying, spunându-i: „Haide cu mine, avem nevoie de tine în joc."

79

Am grija ca mâinile și picioarele să nu rănească pe nimeni.

80

Vorbesc politicos cu colegii mei:

- spun: „Te rog frumos", când doresc ceva;
- spun: „Mulțumesc";
- spun: „Pardon", „Scuzați", când vreau să trec și cineva stă în calea mea;
- spun: „Îmi pare rău", când am rănit fără să vreau.

81

Folosesc cu atenție cuvintele, astfel încât să nu rănesc pe nimeni.

82

Spun colegilor ceea ce îmi place la ei. Și eu mă simt fericit, când ceilalți spun lucruri bune despre mine.

83

- La finalul activității reveniți la hartă și întrebați copiii ce informații prețioase ar dori să plaseze acum pe harta lor.

  Cine dorește, poate să meargă la hartă, să scrie sau să deseneze aspectele despre bullying pe care le-au învățat.

  – Ce anume din ceea ce au învățat astăzi ar vrea să noteze pe acea hartă?

  – Ce ar vrea/ar putea să deseneze pe hartă?

77 www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words
78 www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words
79 www.csefel.uiuc.edu- I Can Be a SUPER FRIEND!
80 www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words
81 www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words
82 www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words
83 www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

Lecția 5: Ridiculizat și respins. Strategii de gestionare eficientă

Obiective:

- Să recunoască comportamentele de ridiculizare și respingere ca fiind comportamente de bullying.
- Să empatizeze cu situația copilului țintă.
- Să identifice modul în care pot să facă față ridiculizării și respingerii, dacă sunt în situația de țintă a comportamentului de bullying.

Timp estimat: 45 min.

Materiale și pregătirea activităților: Harta Bullying-ului, Diplome – Super coleg, Povestea **Ridiculizat și respins**.

Vârsta: 7-10 ani.

Pas cu Pas:

- Introduceți activitatea, făcând referire la harta bullying-ului.

  Astăzi suntem în a cincea zi a expediției noastre. Haideți să ne uităm un pic la harta noastră și să marcăm împreună locul în care am fost data trecută. Am văzut cum arată comportamentele de bullying și cum putem fiecare dintre noi să descurajăm ca martori comportamentele neprietenoase pe care un coleg le manifestă față de un alt coleg.

  (Scopul acestui exercițiu este a reîmprospăta informațiile din lecția anterioară pentru o mai bună consolidare.)

- Oferiți copiilor posibilitatea de a menționa comportamentele de Super coleg pe care le-au manifestat săptămâna trecută. Acordați diplomele pentru cei care au cel puțin patru comportamente notate. *(Numărul de comportamente care permit posibilitatea de oferire a recompensei trebuie să fie mic, astfel încât să le permită majorității copiilor să îl atingă. Așa putem încuraja eforturile copiilor care au un comportament mai impulsiv și luptă din greu să și-l schimbe.)*
- Cereți copiilor să ridice mâna, dacă una din situații li s-a întâmplat și lor:
  - Cineva a râs de modul în care arăți.
  - Cineva a râs de modul în care umbli, fugi, mergi, dansezi, arunci sau prinzi.
  - Cineva ți-a spus că nu vrea să fie prieten cu tine niciodată.
  - Cineva ți-a spus că nu te place.
  - Cineva ți-a spus că ești urât/ă și miroși urât.
- Discutați despre faptul că mulți dintre copii trăiesc sau au trăit **experiența de a fi respinși sau ridiculizați de către alții**.
- Solicitați copiilor să identifice cuvintele care descriu modul **în care se simt, când trăiesc aceste experiențe**.
- Introduceți activitatea noastră, revenind la povestea cu exploratorii.

  Am aflat o mulțime de lucruri despre ceea ce se întâmplă în acest loc, unde copiii se comportă neprietenos cu alți copii. Astăzi vom explora împreună un alt loc din lumea bullying-ului. Ne vom întâlni cu Maria și vom asculta povestea ei: **Ridiculizat și respins**.

- Citiți povestea **Ridiculizat și respins**.

Maria este elevă în clasa a II-a. Ea își servește pachețelul pe holul școlii împreună cu Marta și privesc împreună pe geam la ceilalți copii care aleargă prin curtea școlii. Ele aproape că terminaseră de mâncat, când Carolina a ajuns în dreptul lor.

– Maria, de ce stai cu fraiera asta? a întrebat-o Carolina, uitându-se la Marta. Nu știi că e o mare mincinoasă și trișează? De ce preferi să stai cu ea, când ai prieteni mai buni? Pe lângă toate este și pici în clasa a II-a. De ce îți pierzi timpul cu copiii?

Maria era șocată să audă cum Carolina vorbea despre ea. S-a uitat la Marta și a observat că avea lacrimi în ochi. Maria nu știa ce să facă sau ce să spună. Pe Marta nu o știa de prea mult timp, dar ele împreună erau partenere la clubul de pictură. Maria nu o văzuse pe Marta trișând și nu avea nici un motiv pentru care să creadă că ea minte. În plus, nu înțelegea de ce Carolina ar spune acele lucruri despre ea.

Cu toate acestea, Maria știa cum este să fii în situația Martei. Anul trecut trecuse și ea printr-o experiență asemănătoare. Maria nu greșise cu nimic, din câte își amintea ea, dar dintr-o dată unul din colegii ei a început să o numească cu diferite nume (să îi pună porecle) și i-a spus că nu are voie să vină să se joace pe terenul de sport după ore. Când Maria i-a spus mamei despre ce s-a întâmplat, mama i-a spus că lucrurile acestea se întâmplă câte odată, pentru că copiii nu se gândesc dinainte la modul în care se simte o altă persoană, când rostesc aceste lucruri. În plus, mama i-a explicat Mariei că la această vârstă copiii devin geloși unii pe alții, se tem că cineva poate să fie îndrăgit mai mult de ceilalți colegi sau de profesori, au haine mai frumoase, sunt apreciați mai mult de ceilalți. În consecință, pentru a se simți mai bine, acești copii încearcă să rănească pe altcineva, prin a-i respinge și ridiculiza.

Mama Mariei a învățat-o pe Maria că dacă răspunde cu aceeași monedă, nu își va soluționa problemele. Faptul că cineva se comporta în acest fel cu ea, nu înseamnă că și ea trebuie să facă la fel. ***Cel mai potrivit lucru pe care ar putea să-l facă ar fi să se oprească și să se întrebe, dacă lucrurile pe care le spune acel coleg despre ea sunt adevărate****. Dacă ceea ce se spune despre ea nu este adevărat, atunci cuvintele nu pot să o rănească, decât dacă ea lasă să se întâmple acest lucru.*

Maria a înțeles ce i-a spus mama,dar se simțea în continuare tristă. Ea nu putea să înțeleagă de ce ar dori cineva să îi facă așa ceva, pentru că ea nu încercase să se „dea mare" sau să o facă pe grozava. Maria își amintește că nu a spus lucruri urâte despre nimeni. Ea se simțea tristă și confuză și a mers în cele din urmă să vorbească cu consiliera școlii.

Consiliera a ascultat cu atenție tot ceea ce i-a povestit Maria și i-a cerut să pună o palmă pe masă. Apoi i-a cerut Mariei să ridice pe rând câte un deget și să identifice pentru fiecare deget lucruri care țin de persoana ei și care îi plac sau sunt îndrăgite de alții (părinți, profesori, prieteni etc.). După ce a precizat cinci lucruri care-i plac sau le plac altora, consiliera a pus-o pe Maria să strângă pumnul și să îl țină în față. I-a explicat Mariei că acolo sunt calitățile ei pe care nu i le poate lua nimeni, indiferent de cât de mulți copii ar ridiculiza-o sau ar respinge-o. În plus, i-a spus Mariei că dată viitoare, când i se va mai întâmpla un lucru asemănător, să-și aducă aminte de listă și să ridice pumnul pentru a-și reaminti de calitățile sale, chiar dacă unii colegi nu cred asta.

Consiliera i-a mai explicat că uneori colegii nu conștientizează că ceea ce fac ei rănesc pe ceilalți. Noi nu putem să controlăm comportamentul celorlalți, dar cu siguranță știm că am înrăutăți situația, dacă răspundem la agresivitate cu agresivitate.

Consiliera i-a mai spus Mariei că uneori aceste situații se rezolvă repede, iar alteori devin mai complicate și atunci trebuie să facă ceva mai mult ca să le soluționeze. Trebuie să vorbească cu un cadru didactic.

Pentru a remedia starea ei de tristețe, consiliera a ajutat-o pe Maria să identifice soluții de petrecere a timpului, implicându-se în activități plăcute, pentru a alunga tristețea. Maria i-a spus că se va gândi la toți oamenii care i-au spus că o plac și i-au spus lucruri frumoase, în loc să se mai gândească la cei care îi spun lucruri urâte.

Și astfel, în timp ce stătea cu noua ei prietenă, Maria și-a amintit cum a fost experiența trăită de ea anul trecut. I-a spus Martei ceea ce consiliera i-a spus și ei, gândindu-se că acest lucru o va ajuta. I-a mai spus, cu cât se va gândi mai mult la acest eveniment, cu atât va fi mai nefericită și astfel i-a sugerat să meargă în pauză și să caute să facă ceva împreună. Dacă celelalte fete nu doreau să se joace împreună cu ele, pierderea era a lor. Marta și Maria cu siguranță vor găsi ceva de făcut și nu vor sta să fie nefericite din această cauză.

- Discutați cu copiii pe marginea istorioarei:
  - Cine s-a simțit ridiculizat și respins?
  - Ce a ajutat-o pe Maria atunci când a fost tratată în acest mod?
  - De ce credeți că Carolina a tratat-o în acel mod pe Marta?

- Ce părere aveți despre modul în care Maria s-a comportat cu Marta?
- Dar despre modul în care s-a comportat Marta?
- S-a comportat vreodată cineva cu voi așa cum s-a comportat Carolina cu Maria și cu Marta? Dacă da, cum v-ați simțit?
- V-ați comportat vreodată cu cineva în felul în care Carolina s-a comportat cu Marta? Dacă da, de ce credeți că ați făcut acest lucru și cum v-ați simțit, când ați procedat astfel?
- Dacă ați fi ridiculizați sau respinși, cum ați reacționa în aceste situații?
- Credeți că vreuna din ideile pe care Maria le-a împărtășit Martei ar funcționa în cazul vostru?
- Ce altceva ați putea întreprinde, pentru a face față situațiilor în care ceilalți v-ar ridiculiza sau respinge?

- Introduceți o activitate pe grupuri în care oferiți-le copiilor să scrie o carte cu soluții pentru copiii care trec prin experiența de a fi ridiculizați și respinși. Pot folosi informațiile din poveste și pot adăuga informații din propriile experiențe. Rugați-i să facă o listă de comportamente neprietenoase care pentru ei înseamnă a fi ridiculizați sau respinși. Pentru fiecare comportament să deseneze o față care să exprime emoția pe care ar avea-o copilul țintă al acelui comportament. Pentru toate aceste comportamente și emoții rugați copiii să deseneze sau să scrie enunțuri scurte cu strategii eficiente de a le face față.
- La finalul activității, **reveniți la hartă** și întrebați copiii ce informații prețioase ar dori să plaseze acum pe harta lor.

  Cine dorește poate să meargă la hartă să scrie sau să deseneze aspectele despre bullying pe care le-au aflat.
  - Ce anume din ceea ce au învățat astăzi ar vrea să noteze pe acea hartă?
  - Ce ar vrea/ar putea să deseneze pe hartă?

Temă pentru acasă:

- Să continue să alcătuiască comportamente de Super coleg și săptămâna următoare să și le noteze în jurnalul de expediție.
- Să îi scrie Martei o scrisoare în care să îi ofere sugestiile lor referitor la modul în care ar putea pe viitor să gestioneze situațiile de ridiculizare și respingere, folosind informațiile învățate la curs.

Lecția 6: Cum să trăim în pace cu ceilalți?[84]

Scopul acestui exercițiu este a reaminti informațiile din lecția anterioară, pentru o mai bună consolidare.

Obiective:

- Să exerseze abilitățile de gestionare eficientă a situațiilor de tachinare.

Timp estimat: 45 min.

Materiale și pregătirea activităților: Harta Bullying-ului, Povestea Cum să trăiești în pace cu ceilalți, coală de hârtie și imagini cu vulpea, bufnița și leul, Diagrama Palmei.

Vârsta: 7-10 ani.

Pas cu Pas

- Introduceți activitatea, făcând referire la harta bullying-ului.

  Astăzi suntem în a șasea zi a expediției noastre. Haideți să ne uităm un pic la harta noastră și să marcăm împreună locul în care am fost data trecută. Am văzut cum arată comportamentele de bullying care au legătură cu

[84] Adaptare după **Johanne Jalifour** (teacher) and **Sébastien Guy** (trainer), *The little rabbit*. În: The ambassadors of Peace – Best Practices of Non-Violent Conflict Resolution in and out-of-school.

ridiculizarea (când cineva râde de noi) și ce putem face, dacă suntem într-o altfel de situație, pentru a descuraja comportamentele neprietenoase .

- Oferiți copiilor posibilitatea de a menționa comportamentele de Super coleg pe care le-au manifestat săptămâna trecută. Acordați diplome celor care au cel puțin patru comportamente notate.
- Oferiți posibilitate celor care au făcut tema pentru acasă să demonstreze ceea ce au pregătit. Expuneți lucrările lor astfel încât pe parcursul zilei doritorii să poată citi ceea ce au scris sau au desenat ceilalți colegi. (La dorință.)
- **Continuați povestea...**

Astăzi suntem în a șasea zi a expediției noastre. Haideți să ne uităm un pic la harta noastră și să marcăm împreună locul în care am fost data trecută. Cine vrea sa vină și să marcheze printr-un desen sau un enunț ceea ce i s-a părut interesant. (Aici copiii pot plasa informațiile relevante din sesiunea anterioară.)

Astăzi e o zi specială. Avem întâlnire cu un bătrân înțelept care locuiește prin aceste locuri de mult timp. Și el a trecut prin multe experiențe neplăcute cu colegii lui, când era la școală și a învățat multe lucruri pe care vrea să vi le împărtășească. Cea mai bună formă de a o face este o poveste cu un iepuraș care nu își dorea altceva, decât să învețe cum să trăiască în pace cu ceilalți.

A fost odată o familie de iepuri care avea o mulțime de copii de diferite culori: unul negru, altul gri, unul roșu, altul maro. Printre ei era și unul mai mic care era alb ca zăpada, atât de alb, încât strălucea așa cum strălucește zăpadă într-o zi însorită de iarnă.

Această familie de iepuri trăia împreună cu alte familii în inima unei păduri, unde cresc copaci înalți în care multe păsări și-au făcut cuib. Familiile de iepuri și-au construit aici casele la adăpostul unor copaci mari și bătrâni, pentru a se feri de ploaie sau ninsoare.

*Deseori se întâmpla ca (❦) **micuțul iepure alb** să fie alungat de frații și surorile sale și chiar de prieteni, **deoarece era diferit de ei**. Era singurul care era alb în întregime. Pentru că era diferit la culoare, nimeni nu se juca cu el. Din acest motiv adesea el **se simțea singur și respins** de ceilalți. Acest lucru îl făcea **să se simtă foarte trist**, deoarece nu avea cu cine să se joace. Uneori **ceilalți râdeau și făceau glume pe seama lui**, pentru că era mai mic decât ceilalți. Alteori spuneau **lucruri urâte despre el**. Toate acestea îi răneau zi de zi inimioara lui mică.*

*Când venea seara și soarele mergea la culcare, micul iepuraș alb nu putea să adoarmă. Se **tot gândea la ce-i auzise urechile peste zi**, la toate lucrurile pe care frații i le-au spus sau i le-au făcut: l-au mușcat de urechi, l-au pișcat de lăbuțe, l-au pleznit peste codiță, l-au apucat de gât și câte și mai câte. Micul iepuraș alb se simțea atât de rănit că nu știa ce să mai facă, ca să-i oprească. Se uita cu tristețe la umbra celorlalte animale din pădure care se bucurau, când venea noaptea. Tot ce își dorea micuțul iepuraș era să trăiască în armonie cu ceilalți. Visa să aibă o viață mai bună, în care fiecare să se poartă frumos cu ceilalți.*

Într-o dimineață micuțul iepuraș alb s-a săturat de această joacă dureroasă și s-a hotărât să plece de acasă, să caute pe cineva care să-l învețe cum să trăiască în pace cu ceilalți frați, astfel încât să scape de suferința și furia pe care o adunase de atâtea zile.

*După ce a mers o vreme prin pădure, (❦) **micul iepuraș alb** a trecut pe lângă vizuina unei vulpi. El știa că vulpea era isteață și s-a decis să-l ceară un sfat.*

– Bună ziua, doamnă vulpe. Eu sunt micul iepuraș alb și îmi doresc să trăiesc în pace. Știu că ești isteață și știi multe, ai putea să-mi spui ce aș putea face?

După ce ascultă povestirea micului iepuraș alb, vulpea i-a spus:

– Cred că un lucru foarte bun este faptul că tu îți dorești să trăiești în pace, să găsești soluții la problemele cu care te întâlnești. Când eram copil, nu eram așa isteață ca și acum. În timp, am învățat să fiu calmă. Acum, când cineva se comportă neprietenos cu mine, RESPIR ADÂNC , îmi imaginez o lumină albastră care mă învăluie și care mă ajută ca să îmi recapăt calmul. DOAR CÂND SUNT CALMĂ, POT SĂ ÎMI FOLOSESC CUVINTELE CU ISTEȚIME.

Fericit de sfatul primit și de prima lecție învățată despre cum să trăiască în pace, micuțul iepuraș i-a mulțumit vulpii istețe și a plecat mai departe în pădure. Zâmbind, vulpea cea isteață a strigat după micuțul iepuraș:

*– Adu-ți aminte, pentru a rămâne calm **trebuie să respiri adânc de trei ori**. Astfel energia furiei îți va da putere să rezolvi problemele cu ceilalți, folosind SOLUȚII ISTEȚE. Poți să tragi aerul pe nas și să îl lași să iasă pe gură, dragul mei prieten alb.*

Puțin mai departe micuțul iepuraș alb a întâlnit-o pe doamna bufniță. El auzise despre ea. Toate animalele din pădure spuneau că este foarte drăguță și bună. El s-a hotărât să-i ceară un sfat.

– Bună ziua, doamnă bufniță! Eu sunt iepurașul alb și doresc să trăiesc în pace. Ai putea să-mi dai un sfat, căci am auzit că ești tare înțeleaptă.

– Știi, și eu am avut multe momente dificile cu frații mei. Când m-am făcut mai mare, am învățat un secret. Când ei spun lucruri urâte despre mine, am mai multe strategii și le încerc pe toate, să văd care funcționează.

1. *Mai întâi încerc **să ignor**, ca și cum aș pune un geam între mine și ei.*
2. *Dacă ei continuă să îmi spună lucruri dureroase, încerc să **le spun să înceteze pentru că nu îmi place ceea ce fac**.*
3. *Dacă nici asta nu merge, încerc să **le dau un răspuns care să îi bage în ceață**. Mă comport așa, cum ei nu se așteaptă. De aici vine înțelepciunea mea. În loc să iau tachinările așa cum sunt, le transform în complimente. Dacă îmi spuneau că **sunt pitică**, în loc să mă supăr, le spuneam: **„Mulțumesc că ai văzut asta la mine. Înseamnă că sunt importantă pentru tine, dacă ești cu ochii pe mine."** Metoda asta nu a dat greș, când încercau să mă chinuie cu cuvintele lor. Frații mei se așteptau ca eu să mă supăr, iar eu le răspundeam cu un compliment, cu o glumă. Asta îi făcea să fie foarte confuzi.*
4. *Mai am o soluție care îi lasă fără putere asupra ta pe cei ce folosesc cuvinte neprietenoase. **Să spui că ești de acord cu aspectele pe care ei te tachinează**. De exemplu, dacă îți spun că ai urechile blegi, tu poți să spui: **„Da, ai dreptate, am urechile blegi."** Atunci când faci asta, îl blochezi pe cel ce vrea să te tachineze. Nu mai are putere. Cuvintele lui nu mai produc efectul așteptat asupra ta și astfel ți-ai luat puterea înapoi.*

– Asta înseamnă să trăiești în pace?

*– Da, asta înseamnă. Acum ai un nou reper despre ceea ce înseamnă să trăiești în pace. Reamintește-ți că poți vorbi, poți găsi o soluție care să funcționeze. Soluțiile astea sunt bune, când ceilalți încearcă să ne pună jos cu cuvintele lor. Când ne lovesc sau fac lucruri care ne rănesc fizic, sunt alte strategii care funcționează. **Să vorbești cu un adult este unul dintre cele mai istețe lucruri**.*

Micul iepuraș i-a mulțumit d-nei bufniță și a plecat în drumul lui. El era foarte fericit că a învățat un nou truc.

După un timp el a dat nas în nas cu un leu tânăr. Știa despre lei că sunt buni ascultători.

– Bună ziua, domnule leu. Eu sunt iepurașul mic alb și îmi doresc să trăiesc în pace. Puteți să mă ajutați?

Leul s-a uitat la el și i-a spus:

*– Cu ochii mei de leu pot vedea lucruri care sunt invizibile ochilor altora. Știu câteva moduri în care poți trăi în pace, așa că ascultă! În trecut am ținut în mine toate lucrurile care mă supărau și nu le-am spus nimănui. Eram adesea foarte furios și supărat. Credeam că nu trebuie să spun la nimeni ceea ce mi se întâmplă și nici să cer ajutor, când nu puteam singur să mă descurc. Astăzi, după cum vezi, pot să spun ce gândesc, ce doresc, cum mă simt. Acum **pot să cer ajutorul cuiva și să povestesc, când mi se întâmplă ceva care îmi încarcă sufletul!** În acest mod pot eu trăi în pace.*

Micul iepuraș alb mulțumi leului și plecă acasă. Când a ajuns aproape de casă, s-a întâlnit cu unii dintre frații lui care au început să-l necăjească, să-i spună lucruri urâte, să facă glume răutăcioase pe seama lui, deoarece este mai mic și diferit la culoare.

Micul iepuraș alb a respirat profund de trei ori și și-a imaginat o lumină albastră în jurul lui. Rămânând calm, el a putut să fie lucid și să vorbească ferm cu frații săi mai tineri.

El a aplicat ce l-a învățat d-na bufnită. A încercat să răspundă la tachinări fie cu complimente, fie cu exprimarea acordului. Frații lui au rămas cu gura căscată. Nu se așteptau la o așa reacție din partea lui și au încetat să își mai bată capul cu el. Dacă nu se mai supăra pe ei, nu mai era amuzant. Așa micul iepuraș a ajuns acasă, le-a spus părinților că trebuie să le povestească ceva important despre care nu a avut curajul să vorbească cu ei. ***A învățat de la leu că e foarte bine să vorbești cu cineva care este mai mare și care te poate ajuta, când cineva te tratează cu lipsă de respect și nu se oprește, orice ai face****. Le-a povestit despre aventura pe care a avut-o și cum a reușit să rămână calm, urmând sfaturile date de d-na vulpe, cum a reușit să vorbească cu cuvinte înțelepte ca și d-na bufniță și cum să exprime despre ceea ce simte, pentru a trăi în pace așa cum l-a învățat d-nul leu. Părinții au fost fericiți că s-a reîntors acasă și că a venit să vorbească cu ei. L-au asigurat că se vor ocupa ei de frații lui, astfel încât ei să învețe că a fi diferit nu este un lucru rău și că fiecare are darul lui special.*

Noaptea micul iepuraș a avut un vis minunat. A visat că trăia într-o lume, unde era un pic mai multă pace.

- Solicitați copiilor să spună ce au înțeles din poveste. Cereți de la fiecare copil un singur răspuns la întrebare, adăugați alte aspecte importante și simplificați răspunsurile, lăudați copiii pentru că au ascultat povestea.
- Începeți prin a istorisi cronologic povestea.
  - V-a plăcut povestea despre micul iepuraș care dorea să trăiască în pace?
  - Cum credeți că se simțea micul iepuraș, când frații îl răneau?

Important de precizat!

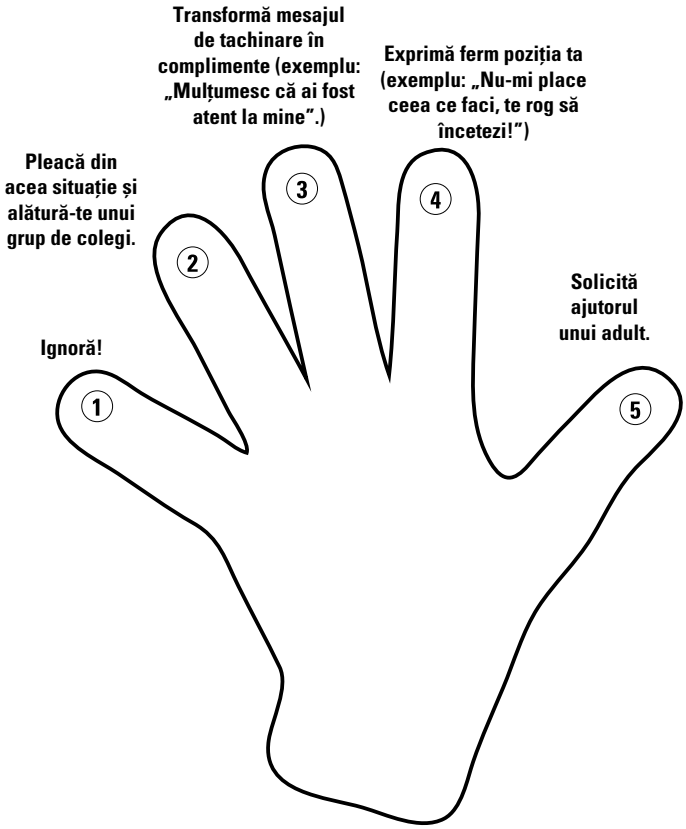
Bullying-ul este un comportament care apare și în relațiile dintre frați. Uneori copiii care tratează neprietenos pe alți colegi învață de la frații lor aceste tipuri de comportamente și le folosesc în raport cu colegii. Acasă sunt ei înșiși tratați cu lipsă de prietenie și se comportă și ei la fel în relațiile cu colegii.

  - Cum se simțea iepurașul când cineva vorbea politicos și drăguț cu el, când era tratat cu prietenie?
  - Ce a învățat iepurașul despre cum să trăiască în pace?
  - Cum credeți, cum arată lumea în care toți oamenii se comportă prietenos unii cu alții?
  - Cum arată lumea în care voi vă simțiți fericiți și în siguranță?
- Propuneți copiilor să facă un poster cu soluțiile învățate de micul iepuraș, pentru gestionarea adecvată a comportamentelor de tachinare:
  - **Vulpea**: Respiră adânc, pentru a te calma.
  - **Bufniță**: Vorbește astfel, încât să stopezi cuvintele neprietenoase:
    - răspunsul care bagă în ceață,
    - transformarea cuvintelor de tachinare în complimente,
    - exprimarea acordului.
  - **Leul**: Identifică o persoană de încredere și vorbește despre ce simți (ventilarea emoției).
- Propuneți copiilor un joc de rol în care se pot exersa răspunsurile adecvate la cuvintele de tachinare. Puteți să îl faceți fie pe grupuri mici și fiecare copil să treacă prin rolul iepurașului care răspunde potrivit la cuvintele de tachinare, fie cu toată clasa și alegeți un grup de copii care modelează răspunsurile adecvate în fața colegilor care îi privesc.
  - Folosiți reprezentarea grafică de mai sus.
  - Alegeți un copil care să fie în rolul iepurașului.

– Invitați copilul respectiv să aleagă unul dintre cele cinci degete. De exemplu, dacă copilul alege degetul mic, el va trebui să demonstreze în fața colegilor răspunsul de ignorare a comportamentelor de tachinare.

– Alegeți un coleg care va transmite mesaje de tachinare la adresa copilului care va fi iepurașul.

– Copilul care are rolul de iepuraș va demonstra răspunsul de ignorare a mesajelor transmise la adresa lui.



La fel se procedează pentru toate celelalte 4 variante de răspuns la tachinare (îndepărtarea de situație, transformarea mesajului de tachinare în complimente, exprimarea fermă a poziției și solicitarea ajutorului unui adult).

Dacă alegeți să faceți jocul de rol cu toată clasă, va fi important să implicați câți mai mulți copii în exersarea reacțiilor potrivite. Pentru fiecare reacție alegeți un alt copil care să fie iepurașul și alți colegi care să fie în rolul colegilor care transmit mesaje de tachinare.

Ideal ar fi ca fiecare copil să treacă prin acest exercițiu și să demonstreze în fața colegilor o reacție care descurajează comportamentul de tachinare.

- La finalul activității reveniți la hartă. Spuneți copiilor că ați ajuns la finalul expediției și întrebați copiii ce informații prețioase ar dori să plaseze astăzi pe harta lor.

  Cine dorește, poate să meargă la hartă să scrie sau să deseneze aspectele despre bullying pe care le-a învățat.

  – Ce anume din ce a învățat astăzi ar vrea să noteze pe acea hartă?

  – Ar putea să deseneze pe hartă orice își dorește.

Temă pentru acasă:

Să scrie sau să deseneze experiența cea mai interesantă pe care ei au avut-o pe parcursul acestei expediții.

Consolidarea informațiilor și abilităților din program

Pentru consolidarea informațiilor și abilităților exersate pe parcursul programului vă recomandăm să utilizați o strategie de recompensare a comportamentelor prosociale ale copiilor care se va desfășura pe parcursul a 4 săptămâni.

– Anunțați copiii că pe parcursul a 4 săptămâni vor participa cu învățătoarea la un joc interesant. Jocul se numește Starul clasei (Fișa resursă 1). Explicați-le regulile și ceea ce trebuie să facă.

Fișa resursă 1: Starul clasei

Program de intervenție pozitivă care contribuie la dezvoltarea abilităților de interacțiune adecvată și la scăderea comportamentelor de interacțiune neadecvată între copii.

Studiile descriptive au arătat că mediile educaționale oferă copiilor care manifestă frecvent comportamente neadecvate foarte puține încurajări pentru comportamentele prosociale și foarte multă atenție pe comportamentele nepotrivite[85]. Copiii care manifestă în mod frecvent comportamente nepotrivite în clasă se află în risc din mai multe puncte de vedere. Un risc major vine și din faptul că acest lucru este în măsură să afecteze natura relației dintre cadrul didactic și acești copii. Patternurile de comportament agresiv cresc probabilitatea ca acești copii să dezvolte relații negative cu cadrele didactice și cu ceilalți colegi din clasă[86]. Henricsson & Rydell (2004) arată că o relație deficitară cu cadrul didactic tinde să rămână stabilă de-a lungul timpului și să afecteze în mod negativ adaptarea școlară. Datorită acestor dificultăți de relaționare, acești copii ajung în situația de a primi foarte puțină atenția pozitivă din partea cadrelor didactice: sunt într-o mai mică măsură solicitați să răspundă și nu le mai sunt remarcate comportamentele adecvate[87].

Starul clasei este un program de intervenție care vizează modificarea comportamentală prin intermediul atenției pozitive obținute de la colegi. Studiile arată că comportamentul copiilor este influențat într-o foarte mare măsură de atenția pe care o capătă de la colegi[88]. Cu alte cuvinte, grupul de egali reprezintă o resursă importantă în dezvoltarea unor comportamente adecvate de interacțiune socială.[89]

Implementarea acestui tip de program se asociază cu următoarele rezultate:

- Creșterea frecvenței de manifestare a comportamentelor dezirabile la nivelul clasei de copii[90] și reducerea comportamentelor de perturbare a orelor[91].
- Creșterea frecvenței de manifestare a comportamentelor de interacțiune prosocială[92] și reducerea interacțiunilor negative între copii[93].
- Creșterea comportamentelor de implicare în sarcinile școlare și reducerea celor de evitare a implicării[94].

Un studiu condus de Ervin, Johnston, and Friman (1998) arată că acest tip de program este potrivit pentru a facilita integrarea copiilor în clasa I care manifestă reticență în a interacționa cu copiii de aceeași vârstă (copiii care au o trăsătură temperamentală ce poartă numele de inhibiție comportamentală).

Obiectivele activității[95]:

- Creșterea frecvenței de manifestare a comportamentelor de interacțiune socială adecvată (acordarea ajutorului, oferirea de complimente sau feedback-uri pozitive, inițierea de interacțiuni prin punerea unor întrebări sau deschiderea unor subiecte de discuție cu copiii care sunt marginașizați de grup).
- Reducerea comportamentelor de interacțiune negativă (mesaje de tachinare, evitarea colegilor care manifestă frecvent comportamente nepotrivite, refuzul de oferire a ajutorului).

Materiale și pregătirea activității: fișa de monitorizare a comportamentelor de interacțiune pozitivă la clasă, între copii, recompense simbolice.

Vârsta: 7-10 ani.

---

85 Lago – Delello, 1998, Van Aker et aș, 1996
86 (Ladd& Burges,1999)
87 Van Acker, Grant & Henry, 1996
88 Carden Smith & Fowler, 1984; Patterson & Anderson, 1964; Skinner, Neddenriep, Robinson, Ervin, & Jones, 2002
89 Skinner și alții., 2002
90 Feldman, 1992
91 Carden-Smith & Fowler, 1984
92 Bowers et al., 1999; Bowers et al., 2000; Ervin, Miller, & Friman, 1996
93 Bowers et al. 1999
94 Morrison and Jones , 2007
95 Strategie care țintește comportamentele prosociale învățate în program, astfel încât prin recompensarea lor să fie asigurat consolidarea învățării abilităților din program.

Pas cu Pas:

Pasul 1. Definirea specifică a comportamentelor care urmează a fi supuse intervenției comportamentale.

Cadrul didactic trebuie să operaționalizeze comportamentele de interacțiune prosocială și pe cele de interacțiune negativă, pentru a avea o ideea clară despre ceea ce vrea să modifice.

Comportamentele care sunt circumscrise interacțiunii prosociale sunt:

- acordarea ajutorului,
- oferirea de complimente sau feedback-uri pozitive (îi acordă atenție la comportamentele adecvate),
- inițierea de interacțiuni prin punerea unor întrebări sau deschiderea unor subiecte de discuție.

Comportamentele care descriu o interacțiune socială negativă sunt:

- tachinarea, etichetarea, excluderea,
- evitarea interacțiunii cu colegii care manifestă frecvent comportamente nepotrivite (nu li se adresează întrebări, refuzul să fie acceptați în banca sau jocurile lor),
- refuzul de a oferi ajutor.

Pasul 2. Măsurarea și înregistrarea obiectivă a frecvenței de manifestare a comportamentelor indezirabile.

Timp de o săptămână cadrul didactic observă și monitorizează comportamentele copiilor în timpul activităților nestructurate (în timpul pauzelor).

Fișa de monitorizare a comportamentelor de interacțiune socială ale copiilor.

Ziua: Luni	Numele copilului	Numele copilului	Numele copilului	Numele copilului	Numele copilului
Frecvență					
Comportamente sociale.					
Oferă complimente sau feedback-uri pozitive.	+	+	+		
Critică, etichetează.				–	–
Oferă ajutor din proprie inițiativă.		+	+	+	
Ignoră nevoia de ajutor solicitată sau nesolicitată.					–
Inițiază interacțiuni cu copiii care se comportă nepotrivit (pune întrebări, răspunde la întrebări).	+				
Evită interacțiunea cu anumiți copii.		–			

Legendă: + reprezintă un comportament social adecvat, – un comportament indezirabil.

La sfârșitul perioadei de observare (5 zile de școală) cadrul didactic va totaliza numărul de comportamente prosociale, manifestate de copii în cadrul interacțiunilor zilnice din timpul activităților slab structurate (pauze) și numărul de comportamente neadecvate social.

Pasul 3. Implementarea programului

După perioada de observare, cadrul didactic va informa copiii că în săptămânile care urmează vor lucra împreună la consolidarea relațiilor cu colegii.

Programul presupune parcurgerea mai multor etape (Skinner și alții., 2002, Ervin, Johnston & Friman, 1998 și Hoff & Ronk, 2006):

1. Desemnarea rolului ***Starul zilei***. În fiecare dimineață învățătoarea anunță cine va fi starul zilei. Pe rând, fiecare copil va avea această oportunitate.
2. **Învățarea copiilor prin joc de rol să identifice comportamentele pozitive, manifestate de copilul desemnat *starul zilei* și să ofere mesaje de laudă pentru comportament** (să descrie în cuvinte ce face sau ce spune copilul respectiv). Ceilalți colegi vor avea șansa de a oferi mesaje de laudă pentru comportamentele adecvate manifestate de copilul desemnat ***starul zilei***. Pentru a învăța care sunt pașii pe care trebuie să îi facă sau ce înseamnă să ofere un mesaj de laudă pentru comportament, cadrul didactic modelează comportamentul copiilor prin joc de rol, folosind atât exemple de mesaje de laudă adecvate (ex.. „Bogdan, m-a ajutat să rezolv o problemă la matematică", cât și exemple de mesaje neadecvate: „Bogdan este un copil bun". Li se oferă copiilor posibilitatea de a oferi propriile exemple pe modelul „așa da...așa nu!". În acest sens se poate folosi un poster care să ilustreze comportamentele pe care copiii trebuie să le manifeste atunci când sunt în situația de a oferi un mesaj de laudă:
   - Privesc în ochi persoana cu care vorbesc.
   - Îi zâmbesc.
   - Descriu ceea ce a spus sau a făcut colegul: „Astăzi am remarcat că Doru i-a împrumutat lui Alex un stilou, deoarece și l-a rupt pe al său la ora de matematică".

   Toate aceste comportamente sunt exersate prin joc de rol, până când copiii învață modul corect de a oferi un mesaj de laudă pentru comportamentul dat.

   La clasele mici (0, I, a II-a) este indicat ca învățătoarea, împreună cu copiii, să alcătuiască o listă de mesaje de laudă care scot în evidență comportamentele prosociale, manifestate în clasă:

   „ X l-a ajutat pe Y să șteargă tabla";

   „ X i-a spus lui Z că îi place bluza lui".

- **Planificarea în programul zilnic a unui moment special în care colegii pot să îi ofere colegului lor (*starul zilei*) mesajele de laudă**. Pe parcursul zilei de școală învățătoarea va stabili o sesiune de 7-10 minute, în care copiii vor avea oportunitatea de a-i oferi colegului lor feedback-uri pozitive.
  - Cadrul didactic va anunța copiii când este timpul să facă acest lucru (spune că sunt în acel moment special și că vor putea să îl laude pe colegul lor, descriind ce a făcut sau a spus acesta).
  - Cadrul didactic va reaminti copiilor, înainte de intrarea în momentul special, care sunt pașii pe care trebuie să îi parcurgă pentru a oferi un mesaj adecvat (poate citi cu voce tare cum trebuie să se comporte copiii care dau feedback, arătând spre poster).
  - Cadrul didactic va permite copiilor să ofere în mod voluntar mesaje de laudă colegului lor.
  - **Încurajarea copiilor pentru a exersa comportamentele adecvate oferirii unui mesaj de laudă pentru comportament prin intermediul mesajelor laudative și a recompenselor din partea învățătoarei**. Cadrul didactic va trebui să încurajeze copiii să exprime mesaje de laudă, iar încurajarea va fi mai eficientă, dacă va fi adresată întregii clase și nu în mod individual. (Ex.: „Mai dorește cineva să spună ceva pozitiv despre ce a făcut colegul vostru?") Fiecare mesaj adecvat de laudă va fi urmat de o recompensă simbolică. (Cadrul didactic pune o bilă albă într-un vas, de fiecare dată când un copil dă un mesaj de laudă adecvat. Când vasul se umple, toată clasa primește o recompensă, de ex., fac un joc împreună sau servesc popcorn.)
  - **Monitorizarea progreselor**. Cadrul didactic va ține o monitorizare a comportamentelor nepotrivite țintite pe toată perioada intervenției. La sfârșitul fiecărei săptămâni cadrul didactic poate să compare frecvența de manifestare a comportamentelor de interacțiune socială adecvată și a celor de interacțiune negativă, manifestate de copii înainte de implicarea în program, cu frecvențele obținute după implicarea în program. Rezultatele obținute pot fi exprimate grafic astfel: pe abscisă se vor trece comportamentele prosociale urmărite, iar pe ordonată – frecvențele înregistrate. Se pot face două grafice, astfel încât să se vizualizeze rezultatele obținute în faza de preintervenție și faza de postintervenție.

4.2. Intervenții adresate adolescenților

În cazul adolescenților vă vom prezenta o metodă specifică de intervenție pentru gestionarea în timp real a situațiilor de bullying. Așa cum am mai precizat, la vârsta adolescenței grupul de copii joacă un rol important în modificarea comportamentelor de bullying. Prin urmare, intervenția la nivel de clasă este o necesitate.[96]

Gestionarea în timp real a situațiilor de bullying. Metoda implicării părților[97]

Metoda implicării părților. Se folosește când se lucrează pe o situație de bullying în care un grup de copii agresează un coleg. Consilierul începe interviul cu fiecare persoană care a inițiat bullying-ul individual și împărtășește preocuparea pentru situația copilului țintă, apoi invită copilul care a agresat să dea un răspuns care să ajute la soluționarea problemei. Apoi copilul țintă este intervievat și i se oferă ajutor. Posibilitatea, copilul țintă să fi contribuit la situația de bullying este explorată. Deși acest fapt este puțin probabil, în 2 situații din 10 acest lucru e posibil.

Când în negocierea cu copiii care au inițiat bullying-ul se înregistrează un progres (copiii sunt dispuși să își asume individual responsabilitatea pentru ameliorarea situației), se stabilește o întâlnire cu grupul de copii care au inițiat bullying-ul și se planifică modul în care problema va fi soluționată. Apoi toți se întâlnesc cu copilul țintă și soluția agreată va fi negociată.[98]

Pasul 1.
Procesul începe cu identificarea mai multor copii care sunt suspectați că au manifestat comportamente de bullying față de un alt copil.
Acești copii care au inițiat bullying-ul formează un grup puțin eterogen. Există un lider și mai mulți colegi care îl urmează.

99

Pasul 2.
Fiecare copil care face parte din grupul ce a inițiat bullying-ul este ascultat pe rând în sesiuni separate.
Consilierul începe prin a-și împărtăși îngrijorarea cu fiecare copil implicat în bullying privind situația dificilă în care se află copilul țintă.

Pasul 3.
Când disconfortul copilului țintă este înțeles, consilierul îl întreabă pe copil care a inițiat bullying-ul dacă este pregătit pentru a ajuta la îmbunătățirea situației.
I se poate sugera ce ar alege să facă și, dacă se ajunge la un acord, se stabilește o întâlnire de 1 la 1 pentru a monitoriza progresul.

[96] Pentru intervenția pe clasă există un program dezvoltat pentru adolescenți pe care îl puteți folosi ca resursă.
[97] Consultați *Ghid orientativ pentru discuții cu copiii care au trecut prin situații de bullying. Ghid de discuții și reflecții pentru copiii cu vârsta 12+* din secțiunea Anexe.
[98] Ken Rigby. A simplified guide to applications.- Online. Ken Rigby, Sources of information on Interventions. Online, Ken Rigby. The Method of Shared Concern, Online.
[99] Allan Addams. See www.cartoonguy.com.au

Pasul 4.

După această etapă, în care toți inițiatorii bullying-ului au fost intervievați, consilierul se întâlnește cu copilul țintă. De regulă, acest copil este foarte abătut și are nevoie de ajutor.

Interviul începe cu a-i comunica copilului țintă că cei care au manifestat bullying-ul au agreat să coopereze pentru îndreptarea situației și este asigurat de ajutorul consilierului.

Consilierul explorează posibilitatea, dacă copilul țintă să fi contribuit cu ceva la apariția situației de bullying.

Pasul 5.

După ce consilierul s-a întâlnit din nou și a stat de vorbă individual cu toți copiii care au agresat și dacă s-au înregistrat progrese, stabilește o întâlnire de grup cu copiii care au inițiat bullying-ul. Scopul acestei discuții comune este de a li se solicită să decidă, fiecare pentru sine (nu ca grup), ce sunt dispuși să facă sau să vorbească, când se vor întâlni cu copilul țintă.

Pasul 6.

Se stabilește o întâlnire la care participă toate părțile implicate – inițiatorii bullying-ului și copilul țintă.

Cei care au inițiat bullying-ul fac o propunere de soluționare a situației. Aceasta poate fi un enunț prin care își exprimă părerea de rău sau o reiterare a faptului că nu vor mai continua să îl rănească pe colegul care a fost ținta agresiunii.

În final, consilierul va discuta despre cum pot ei să își mențină progresele în modul de relaționare și că le va oferi ajutorul, dacă alte probleme pot apărea pe viitor.

Important! Se recomandă monitorizarea atentă timp de o lună a evoluției situației.

- Procesul necesită nenumărate întâlniri cu copiii implicați în bullying, mai întâi ca persoane separate și apoi ca grup, pe parcursul a două săptămâni.
- Pedepsirea copiilor care au agresat și aplicarea consecințelor pentru comportamentul de bullying adesea pare că ne este cel mai la îndemână. Dar, din nefericire, aceasta face ca bullying-ul să continue și să îmbrace forme mai greu de identificat de către adulți.
- Chiar dacă consumă timp, această metodă poate să producă schimbări care să se mențină în comportamentul copiilor.
- Evidența științifică a acestei metode este puternică. Studiile arată că are o rată de succes de 90%[100]. Important de reținut, cazurile potrivite pentru această metodă trebuie alese cu grijă.
- **Ea nu este potrivită atunci când comportamentul de bullying îmbracă forme de violență fizică sau comportament criminal și nici pentru forme de tachinare ușoare**. În aceste cazuri sunt mai potrivite alte metode.

[100] An account of how the Method of Shared Concern has been evaluated is contained in an Australian Federal Government report on research conducted through the University of South Australia by Ken Rigby and Coosje Griffiths, published in 2010.

4.3. Intervenții individuale cu copiii direct implicați în situații de bullying

Bullying-ul este o problemă subclinică care adesea apare ca mecanism de menținere și dezvoltare a diferitelor tulburări de sănătate mintală de nivel clinic la copii și adolescenți. Printre cele mai frecvente tulburări, care au în etiologia lor și experiențele de bullying, enumerăm: tulburări de anxietate – socială, generalizată; depresie; traumă de dezvoltare.

În cazul intervenției individuale, se pot folosi toate activitățile propuse pentru intervenția de grup. În plus, am oferit câteva activități care au ca obiectiv dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale copiilor și adolescenților în ceea ce privește procesarea corespunzătoare a experiențelor neplăcute pe care le-au trăit.

Scopul intervenției individuale este să asistăm și să ghidăm copiii în procesele de dobândire a unor abilități și competențe necesare unei bune funcționări sociale, pentru a mai bună integrare în grup și pentru consolidarea încrederii în sine și în cei din jur.

Activitățile descrise mai jos sunt recomandate a fi integrate într-un plan de intervenție individual, punându-se accent sporit pe dezvoltarea abilităților și competențelor emoționale și sociale, precum și depășirea traumelor emoționale determinate de situațiile de bullying în care au fost implicați.

Obiectivele activităților recomandabile pentru un plan de intervenție individual:

- Dezvoltarea abilităților copiilor care au fost țintă de a folosi comunicarea asertivă, pentru a avea un răspuns adecvat care să conducă la slăbirea comportamentului de bullying (în forme de bullying relațional).
- Dezvoltarea empatiei copiilor care utilizează comportamentele de bullying, astfel încât să își inhibe impulsul de a utiliza bullying-ul cu scopul de a obține anumite beneficii sociale.
- Dezvoltarea stimei de sine ca factor de protecție în cazul copiilor țintă (dar și în cazul copiilor care manifestă comportamente de bullying și au un istoric de victimizare).

Toate activitățile prezentate mai jos conțin și elemente de antrenare, esențiale pentru orice plan de intervenție elaborat de profesioniștii care activează în domeniul lucrului cu copiii.

Deși activitățile recomandate au prevăzute și categoria de vârstă căreia i se adresează, profesioniștii pot modifica activitatea astfel încât să corespundă cu nevoile copiilor și particularitățile de vârstă.

Notă: În foarte multe cazuri intervenția individuală (atât pentru cei ce inițiază, cât și pentru cei care sunt ținte) necesită implicarea într-un proces de psihoterapie de profunzime și de lungă durată care depășește granițele consilierii.

• Dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă

Activitatea: *Cum acționez când sunt tachinat*

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copilul va fi capabil să:

- Învețe și să exerseze modalități eficiente de a face față emoțiilor în situațiile când este tachinat.
- Identifice și să exerseze modalități asertive de a face față acestor situații.

Timp estimat: 45 min.

Materiale și pregătirea activităților: măști urâte (animale sau fețe hidoase), o oglindă mică, hârtie și creioane.

Vârsta: 7-10 ani, copil care a fost țintă sau martor al comportamentului de bullying.

Pas cu pas

- Puneți-vă masca pe față și solicitați copilului să vă spună cum arătați. Încurajați copilul să spună exact ce vede și simte, folosind cuvinte, precum: *urât, prost, groaznic* etc.
- Scoateți-vă masca și întrebați copilul cum s-ar simți dacă cineva i-ar striga: „Hei, urâtule! Ei, proasto!" etc. Permiteți copilului să se exprime și/sau să relateze situații în care a fost așa numit sau a văzut astfel de scene cu alți copii.
- Spuneți-i copilului că la activitatea de azi o să învețe cum să se comporte, dacă cineva îl numește cu diferite cuvinte neplăcute sau îl tachinează pe diferite subiecte. Aceasta nu va însemna că îi va place să fie numit astfel, ci doar că el nu trebuie să fie supărat din această cauză, din două motive:
  - că el nu este așa cum este numit (bineînțeles!) și
  - că s-ar putea întâmpla ca supărarea lui să intensifice comportamentul celui care îl tachinează.
- Explicați copilului următorul algoritm:
  - Să admitem că cineva te strigă urât, de genul „Porc scârbos!"
  - Te întrebi în sinea ta: „Sunt oare eu porc?", „Sunt eu oare scârbos?". Dacă ai la îndemână o oglindă, te privești în oglindă și, desigur, că vei constata că nu ești nici porc și nici scârbos.
  - Când îți dai seama că răspunsul este NU (și, bineînțeles, că este NU!), îți spui în sinea ta așa: „Nu sunt nici porc, nu sunt nici scârbos. Nu am nici coadă și nici patru picioare. Prin urmare, dacă nu sunt ceea ce spune, de ce să mă întristez?"
  - Dacă se întâmplă, totuși, să consideri că răspunsul este DA (adică crezi că ești așa cum ți se spune, de ex., „scârbos"), atunci mergi la un coleg, la un profesor și întreabă-l dacă semeni cu un porc / un prost / o balenă etc. și dacă ești scârbos / ciudat / enorm. Bineînțeles că vei găsi alte răspunsuri!
  - Dacă nu vrei să întrebi pe nimeni, poți discuta seara acasă cu părinții sau cu frații, surorile, cu prietenii despre ceea ce ți s-a întâmplat azi, ca să găsiți împreună soluții. Sau poți veni la mine în cabinet să vorbim despre situația care a avut loc.

Notă: Dacă copilul dorește, puteți exersa activitatea, punându-vă pe rând măștile urâte pe care le aveți în cabinet sau desenând măști neplăcute.

Întrebări pentru continuarea intervenției:

- Cum crezi, dacă cineva îl strigă pe alt copil, numindu-l urât, înseamnă oare că ceea ce spune este adevărat?
- Chiar dacă ceea ce spune cineva este adevărat sau parțial adevărat, sau doar tu consideri așa (de ex., că ești prost la matematică, că nu poți merge pe bicicletă, că nu ai haine scumpe etc.), ce anume ai putea să-ți spui în sinea ta în așa situații, pentru a nu te întrista sau înfuria? De obicei, este recomandabil să nu ne enervăm sau să suferim atunci când cineva ne tachinează, pentru ca cel care tachinează să nu poată vedea că și-a atins scopul, că ne-a jignit.
- Ai fost vreodată numit prin cuvinte urate? Dacă da, cum te-ai simțit și ce ai făcut în acea situație?
- Ai folosit și tu cândva cuvinte urâte în adresa altui copil? Sau ai văzut pe cineva numind urât pe altcineva? Cum a reacționat acel copil, cum crezi că s-a simțit?
- Ce ai dori să facă adulții din școală, profesorii, părinții tăi, atunci când află că ești etichetat, numit cu cuvinte urâte, poreclit?
- Ce crezi că se poate face, dacă ești deseori tachinat de către alți copii?

Opțional: Activitate de follow-up, temă pentru acasă.

Solicitați copilului să scrie o poveste până la următoarea voastră întâlnire despre o situație în care au fost tachinați.

Rugați-l să scrie două finaluri diferite pentru povestea lui. În primul final, să scrie ceea ce a făcut (sau ceea ce ar fi făcut), care să nu fie, însă, o modalitate potrivită de a face față emoțiilor lor cu privire la tachinare. În cel de-al doilea final să scrie despre ceea ce ar fi făcut (în anumite circumstanțe și care anume, de ex., dacă erau prietenii lui cu el) sau ceea ce ar fi putut face (dacă se va mai întâmpla), pentru a gestiona adecvat situația (emoțiile sale și comportamentul adoptat).

Activitatea: *NU te lua de mine!*

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copilul va fi capabil:

- Să definească modalități diferite de interacțiuni: pasivă, agresivă, asertivă.
- Să învețe modalități de a face față comportamentului de intimidare.

Timp estimat: 45 min.

Materiale și pregătirea activităților: o copie cu scenariile *NU te lua de mine!* (Fișa resursă).

Vârsta: 13-15 ani, copilul care a fost ținta comportamentelor de bullying sau care a inițiat comportamente de bullying.

Pas cu pas

- Rugați copilul să descrie ce crede el că înseamnă un comportament agresiv. Subliniați faptul că a agresa este un lucru pe care toată lumea este capabilă să-l facă și că agresivitatea poate avea diferite forme, diferite motive: unii copiii îi pot agresa doar ocazional pe alții, iar alți copii se pot comporta în așa fel tot timpul. Indicați faptul că scopul acestei activități este de a identifica modalități care să-l ajute să gestioneze mai bine situațiile de interacțiune neplăcute, pentru a nu fi afectat de comportamente de agresare, dar nici să ajungă el însuși un copil ce agresează pe alți copii.
- Întrebați copilul ce crede că înseamnă comportamentul pasiv (supus, submisiv), dacă i s-a întâmplat vreodată să observe asemenea manifestări sau dacă a fost în situații sociale în care a manifestat asemenea atitudine și comportament.
- Oferiți copilului scenariile din fișa resursă *NU te lua de mine!* Solicitați copilului să citească fiecare scenariu și să răspundă la primele două întrebări. Apoi rugați-l să genereze sugestii pentru ceea ce copiii din scenarii ar fi putut face, pentru a se apăra de cei care i-au agresat și să noteze aceste răspunsuri sub cea de-a treia întrebare de pe fiecare fișă de lucru.
- După ce copilul a notat ideile, inițiați o discuție despre comportamentele agresive, pasive și asertive, analizați ideile pe care le-a notat copilul în lucrul său individual, apreciind elementele bune și aspectele posibil de îmbunătățit din cele scrise de copil.

Întrebări pentru continuarea intervenției:

- Ce înseamnă a agresa pe cineva?
- Care este opinia ta, de ce unii copii îi agresează pe alți copii?
- Ce poți face, pentru a te proteja de agresiunile unor copii?
- Te-a agresat vreodată cineva? Dacă da, cum te-ai simțit, ce ai făcut?
- Ce poți face, pentru a-i împiedica pe alții să te agreseze?
- La cine te poți adresa, pentru a primi ajutor? Cine, crezi, că îți poate fi de folos?
- De ce fel de abilități ai nevoie, ca să reușești să faci față unor asemenea situații?

Fișa resursă *NU te lua de mine!*

Nume_____ data_____

Scenariul 1

Alina și Anișoara se îndreptau spre casă, venind de la bibliotecă. Imediat ce au traversat strada, Alina a observat cum două fete mai mari se apropiau din spate spre ele. A recunoscut-o pe una dintre fete ca fiind colega de clasă a surorii ei mai mari. În scurt timp, una dintre fetele mai mari a început să pășească mai repede și să o calce din spate pe Anișoara, pe pantofi. Anișoara s-a întors spre ea și a rugat-o să înceteze. Fata a râs și a continuat să o calce. Dintr-o dată, fata mai mare a împins-o pe Alina cu putere și a strigat: „Pe curând, fraiere mici ce sunteți, nu scăpați voi așa ușor de mine!" și a fugit în direcție opusă împreună cu colega ei, râzând în hohote.

1. Comportamente de agresare:

_____
_____
_____
_____

2. Ce au făcut Alina și Anișoara, pentru a se apăra de aceste fete?

_____
_____
_____
_____

3. Ce altceva crezi că ar mai fi putut face Alina și Anișoara?

_____
_____
_____
_____

Scenariul 2

Costin se plimba cu bicicleta prin cartier și se gândea să se oprească la prietenul său Andrei, pentru a-l vizita. În timp ce se îndrepta spre casa lui Andrei, fratele mai mare al lui Andrei a ieșit din garajul de lângă casă și i-a blocat drumul lui Costin. „Ce crezi că faci pe proprietatea mea, mucosule?", a zbierat fratele lui Andrei. „Am vrut doar să văd, dacă Andrei este acasă", a spus Costin. „Ei bine, nu este și nu am de gând să îl las să se joace cu tine, un fraier! Cară-te de aici! Dacă te mai prind prin apropiere, o să-ți pară rău!"

3 Comportamente de agresare:

_____
_____
_____
_____

4 Ce a făcut Costin pentru a se apăra de fratele lui Andrei?

_____
_____
_____
_____

5 Ce altceva crezi că ar mai fi putut face Costin?

_____
_____
_____
_____

Scenariul 3

Cristian stătea lângă Simona la școală. În fiecare zi se uita fix la ea, îi spunea lucruri urâte și o amenința că o va bate după ore. Simonei îi era frică, așa că întotdeauna se asigura că are lângă ea o prietenă cu care să meargă acasă. Într-o zi a trebuit, însă, să rămână după ore, așa că nu avea pe nimeni cu cine să meargă acasă. A ieșit din clasă și s-a îndreptat spre ușa din fața școlii, dar imediat ce a deschis-o, l-a văzut pe Cristian și pe prietenul lui așteptând-o. Simona s-a întors repede înapoi și a fugit pe coridor spre o altă ușă de ieșire din școală. A deschis ușa, a privit în jur să se asigure că nu erau cei doi băieți prin preajmă și a zbughit-o cât a putut de repede spre capătul străzii. Dintr-o dată i-a auzit strigând pe cei doi băieți și a înțeles că ei se află chiar în spatele ei. Simona a alergat și mai repede și a reușit să urce în autobusul care tocmai pornea din loc, înainte ca cei doi băieți să reușească să o ajungă.

- Comportamente de agresare:

- Ce a făcut Simona, pentru a se apăra de acești băieți?

- Ce altceva, crezi, ar mai fi putut face Simona?

Scenariul 4

Filip și Patricia se îndreptau cu bicicletele spre casă de la școală. Dintr-o dată, Filip a simțind pe cineva urcându-se în spatele bicicletei lui. El s-a întors și l-a recunoscut pe un copil din clasa a 5-a. La început Filip a crezut că băiatul a intrat din greșeală peste el, dar copilul mai mare i-a spus: „Dă-te din calea mea, nu ai ce căuta pe strada asta!" Patricia a spus: „Și noi avem dreptul să trecem pe această stradă, este o stradă publică, nu facem nimic rău." Copilul din clasa a 5-a s-a uitat crunt la ea și i-a spus să închidă gura. „Acesta este cartierul meu și dacă nu plecați de aici, vă voi face zile fripte!"

1. Comportamente de agresare:

2. Ce au făcut Filip și Patricia pentru a se apăra de acest băiat?

3. Ce altceva crezi că ar mai fi putut face Filip și Patricia?

• Dezvoltarea abilităților empatice

Activitatea: ***Învăț să fiu empatic***

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copilul va fi capabil să:

- Manifeste atitudine empatică în interacțiunile cu colegii.
- Dezvolte strategii de includere în grup.

Timp estimat: 45 min.

Materiale și pregătirea activităților: Fișa resursă.

Vârsta: 12-16 ani, copilul care au inițiat comportamente de bullying, copii-martori.

Pas cu pas

- Discutați împreună cu copilul noțiunea de empatie. Puteți începe printr-un exemplu personal sau asociindu-vă înșivă la starea emoțională a copilului. Explicați faptul că empatia se referă la capacitatea fiecăruia de a înțelege modul în care o persoană se simte și modul în care gândește.
- Rugați copilul să ofere exemple din viața sa familială sau din cea cu prietenii (când a oferit cadouri de Crăciun familiei, când a susținut vreun amic într-o situație de stres etc.). Ajutați copilul să-și exprime stările emoționale și convingerile, asociate acelui episod, cu întrebări precum: „Cum te-ai simțit, știind cât de mult i-a bucurat pe părinți gestul tău? La ce te-ai gândit, când l-ai văzut pe amicul tău atât de îngrijorat?"
- Întrebați-l pe copil dacă a simțit empatie în contextul școlii, rugați să vă dea câteva exemple.
- Clarificați împreună relevanța empatiei pentru a preveni comportamentele de agresiune și bullying, pentru a interveni în cazul când este într-o situație de bullying, inițiind sau fiind martor.
- Atrageți atenția copilului asupra faptului că este important să fim empatici, dar mai important este în situațiile de bullying să manifestăm atitudini și comportamente care să și demonstreze acest lucru.
- După discuție, oferiți copilului Fișa resursă 1.
- Solicitați copilului să identifice emoțiile personajelor descrise și modalitățile prin care pot găsi soluții pentru rezolvarea situațiilor descrise.
- Discutați împreună afirmația „Pentru a avea prieteni buni, trebuie să fii un prieten bun". Cereți copilului să explice în ce măsură este de acord cu această afirmație și să-și argumenteze răspunsurile.
- Solicitați să enumere câteva comportamente prosociale, prin care ar putea să-și facă prieteni și completați sugestiile lor cu cele din fișa resursă. După exemplele oferite de copil, propuneți-i să citească și exemplele din Fișa resursă 2 și discutați împreună în ce condiții și cum ar putea pune în aplicare asemenea comportamente.

Întrebări pentru continuarea intervenției:

- A fi empatic și a demonstra empatie este același lucru sau e diferit?
- Omul se naște cu empatie sau aceasta este o trăsătură care poate fi dezvoltată?
- De ce avem nevoie pentru a fi empatici?
- Ce ai de câștigat pe seama manifestării empatiei?
- Ce au de câștigat ceilalți care au fost tratați cu empatie?
- Care sunt limitele empatiei?

Fișa resursă 1

Situația 1

Numele meu este Gicu. Și tocmai m-am mutat de la altă școală. Astăzi este prima mea zi la școala nouă și îmi este teamă că nu voi reuși să-mi fac prieteni în noua mea clasă.

Situația 2

Mă numesc Sanda. În fiecare dimineață îmi vine să plâng, pentru că nu vreau să merg la școală. Nu am curajul să-i explic mamei că celelalte fete mă tachinează și nu vor să vorbească cu mine. De multe ori îmi spun că nu-mi pasă, dar de cele mai multe ori vreau să mă ascund, ca să nu mă mai vadă și să nu râdă de mine.

Situația 3

Vlad este colegul meu de bancă. El a luat o notă bună la lucrare, spre deosebire de mine. Ce-i drept, eu i-am rezolvat o problemă și nu am reușit să-mi finalizez lucrarea. M-am simțit umilit atunci când s-a lăudat celorlalți că el a luat cea mai mare notă din clasă și că cine nu a luat note mari, trebuie să fie un mare prost.

Fișa resursă 2

Listă de comportamente

Prin care poți încuraja formarea prieteniilor și îi poți ajuta pe ceilalți să nu se simtă excluși.

FĂ PRIMUL PAS!	Salută un elev nou venit în clasă și intră în vorbă cu el.
IMPLICĂ-TE!	Identifică lucrurile ce-ți plac și participă la activități în care poți face cunoștință cu alți copii care au aceleași preocupări ca și tine.
ASCULTĂ!	Fii atent la ce spun ceilalți și nu-i întrerupe atunci când povestesc.
FII O PERSOANĂ EMPATICA!	Arată-le celorlalți că ții cont de părerile și de emoțiile lor.
MANIFESTĂ INTERES ÎN RAPORT CU CEILALȚI!	Adresează-le întrebări și caută-le compania pentru a-i cunoaște mai bine.
FII FLEXIBIL!	Nu te aștepta ca toată lumea să gândească sau să simtă ca tine. Acceptă să asculți și alte păreri, chiar dacă nu seamănă cu ale tale.

Activitatea: *Capcanele suferinței*

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copilul va fi capabil să:

- Înțeleagă suferința provocată de bullying.
- Explice efectele acțiunilor de bullying.
- Identifice soluții.

Timp estimat: 15 min.

Vârsta: 8-13 ani, copilul care a inițiat comportamente de bullying și/sau care a fost martor.

Materiale și pregătirea activităților: 7 coli A3, pe coli A3 desenați „bula" cu textul din fișa resursă.

Pas cu pas

- Distribuiți prin sală foile pregătite, după modelul celor de mai jos, scrise pe foi A3, în formă de nouraș (pentru a crea impresia unui mesaj sau gând). Aranjați foile în mod consecutiv, în ordinea zilelor săptămânii, după modelul de mai jos.
- Sarcina copilului este să parcurgă traseul „Zilele săptămânii" rând pe rând, oprindu-se la fiecare „zi", pentru a citi mesajul și a reflecta asupra acestuia.
- Încurajați copilul să încerce să identifice ce simte, ce gândește un copil în așa situație, precum cea descrisă pe fiecare foaie, proiectându-se în pielea personajului care trăiește experiențele, descrise pe fiecare coală de hârtie.
- Păstrați liniștea și rezervați copilului atât timp, de cât are nevoie.

Întrebări pentru continuarea intervenției:

- Cum a fost pentru tine să îndeplinești acest exercițiu?
- Cu ce te-ai confruntat pe măsură ce avansezi?
- Ce simțeai la nivel de corp? În plan emoțional ce simțeai?
- Ce îți trecea prin minte, când ajungeai la următoarea „stație" din traseul „Zilele săptămâni"?
- Ce legătură are acest exercițiu cu acțiunile de intimidare, hărțuire, bullying?
- Cum crezi că se simte o persoană care trăiește aceeași situație de bullying în mod repetat, zi de zi?
- Ce soluții putem identifica pentru situațiile descrise?

Fișa resursă

• Dezvoltarea stimei de sine

Activitatea: *Stima de sine*

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copilul va fi capabil să:

- Identifice factorii care afectează stima de sine a unei persoane.
- Explice de ce o persoană se simte lezată atunci când este tratată urât.
- Formeze atitudine de respect față de ceilalți.

Timp estimat: 35 min.

Vârsta: 11-15 ani, copilul-țintă sau copilul care inițiază comportamente de bullying sau copilul-martor.

Materiale și pregătirea activităților: o coală de hârtie A4, povestioara din Fișa resursă.

Pas cu pas

- Inițiați o discuție despre stima de sine: semnificația, cum poate fi menținută, ce o dezvoltă, cum se întâmplă că este lezată stima de sine etc.
- Atenționați că urmează să povestiți o istorioară despre o fată pe nume Diana.
- Rugați copilul să ia o coală de hârtie A4 și să deseneze un simbol care se asociază pentru el cu noțiunea de „stima de sine". Conveniți că acest desen va reprezenta în cadrul acestei activități „stima de sine a Dianei".
- Spuneți copilului să fie atent la povestioara ce urmează să o citiți și de fiecare dată, când consideră că ceea ce se întâmplă în text îi lezează Dianei stima de sine, să rupă câte o bucățică din hârtie.
- La sfârșitul povestirii solicitați copilului să vă arate ce a rămas din coala de hârtie.

Întrebări pentru continuarea intervenției:

- Ce se întâmpla cu Diana de fiecare dată, când rupi un fragment din respectul ei de sine?
- Ce crede Diana despre sine?
- Ce cred ceilalți colegi despre Diana?
- Ce cred cele două fete despre Diana?
- Cum se simte Diana?
- Ce se poate întâmpla cu Diana, dacă lucrurile vor continua în aceeași manieră?
- Cum poate fi reparat prejudiciul provocat Dianei?

Fișa resursă

Diana este în clasa a șaptea. La fel ca mulți copii, ea este un izvor de energie. În acea dimineață frumoasă de primăvară Diana a țopăit spre stația de autobuz și a râs cu prietena ei în drum spre școală, dar de îndată ce a ajuns acolo, lucrurile au început să meargă prost. La intrarea în școală Diana era așteptată de două fete din clasă. Acestea se apropie de ea și-i spun: „Azi să taci, ai învățat sau nu, dar la istorie să faci ceea ce spunem noi!" Diana s-a speriat, dar nu a spus nimic. La prima lecție tema la matematică pe care o făcuse cu o seară înainte, nu era în ghiozdan. I-a spus profesoarei că nu o poate găsi. Dna profesoară nu i-a spus nimic, iar una dintre cele două fete nu a ezitat să arunce, cu voce tare: „Iar ți-ai uitat tema acasă? Ești foarte dezorganizată!".

O parte din colegi s-au întors și au râs cu poftă. Cealaltă colegă în acel moment i-a trimis un mesaj pe telefon: „Ei, deșteapto! Ai înțeles acum că nu ai ce demonstra că-ți place să înveți?!".

Pentru ora de istorie Diana învățase bine tema. Voia să răspundă, dar era înfricoșată și nu știa ce să facă. Cu o privire aspră una dintre cele două colege i-a spus: „Nu te băga cu răspunsul. Noi vom spune că tema a fost tare grea și nimeni nu s-a pregătit." Diana a tăcut, când dna profesoară de istorie a întrebat cine vrea să prezinte tema.

Mai târziu, în aceeași zi clasa a participat la o adunare în sala festivă. Când se întorceau în clasă, aceleași două prietene au împins-o spre un perete, făcând-o să se împiedice și să cadă. „Ești foarte dezorganizată", au spus ele în batjocură. Cele două fete au arătat-o cu degetul și au râs. Când s-au întors în clasă, Diana privea în jos, în timp ce restul clasei discuta tema la matematică. Colega care stătea lângă ea în bancă a spus suficient de tare, încât să audă toată lumea: „Nu e de mirare că ești atât de bătută în cap." La prânz Diana nu a putut mânca prea mult, pentru că o durea stomacul. Și tot așa, de-a lungul zilei, în autobuz, în drum spre casă, ea stătea tristă, ignorând totul din jurul ei, chiar dacă afară era aceeași zi frumoasă de primăvară care era și dimineața.

Activitate: *Cuvintele nu mă vor răni*

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copilul va fi capabil să:

- Cultive indiferență pentru jigniri.
- Accepte existența unor opinii diferite și jignitoare.
- Exerseze formulări raționale în situații de tachinare.

Timp estimat: 45 min.

Vârsta: 14-16 ani, copii care au fost țința comportamentelor de bullying.

Materiale și pregătirea activităților: o pereche de dopuri pentru urechi, o coală de hârtie, un creion.

Pas cu pas

- Întrebați copilul cum înțelege proverbul *Pietrele mă pot lovi, dar cuvintele nu mă vor răni niciodată*. Ascultați interpretarea copilului, apoi întrebați cum s-ar schimba acest proverb, dacă adăugăm la sfârșit: *decât dacă eu permit aceasta*.
- Discutați cu copilul ideea de a nu permite altora să-i rănească sentimentele și stima de sine.
- Rugați copilul să facă o listă cu lucruri pe care alții i le spun și îl rănesc și apoi explicați-i că veți citi lista cu lucrurile care îl rănesc.
- Rugați-l să-și pună dopurile în urechi.
- Citiți tot ceea ce copilul a scris în listă. Asigurați-vă că citiți cu voce scăzută, pentru a nu fi auzit de copil.
- După ce ați terminați de citit lista, întrebați-l cum s-a simțit, când nu vă auzea, vă ignora, pentru că nu deslușea ceea ce spuneați.
- Discutați despre faptul că, deși în viața reală va auzi ce i se spune de către alți colegi, poate pretinde că poartă dopuri în urechi, pentru a bloca cuvintele pe care nu vrea să le audă și astfel nu va permite acelor cuvinte să-l rănească.
- Întrebați copilul dacă cunoaște și alte modalități de a nu permite cuvintelor să-l afecteze: să întrebe pe alții dacă e adevărat ce spune cineva rău intenționat la adresa sa sau să se întrebe pe sine la ce îl ajută să se înfurie pe cineva care l-a numit urât sau dacă îl ajută cu ceva să fie supărat, pentru că cineva a zis ceva neplăcut etc.
- Organizați un joc de rol invers, în care copilul să vă spună dvs. cuvinte jignitoare, iar dvs. să aveți dopuri în urechi.
- În timp ce copilul vă aruncă cuvinte urâte, pretindeți că nu le auziți, iar apoi rostiți din când în când câteva afirmații raționale, de genul: „Sunt doar cuvinte, deci nu au cum să mă rănească”, „Ceea ce spui nu este adevărat, așa că nu am de ce să mă supăr”, „De ce să-i ofer satisfacție, arătându-i că m-a jignit, dacă pot alege să ignor?”
- Faceți schimb de roluri, astfel încât și copilul să aibă oportunitatea de a exersa formulări raționale.

Întrebări pentru continuarea intervenției:

- Ce crezi că am realizat prin această activitate?
- Cum te-ai simțit atunci când nu auzeai ce spun?
- Cum ai reușit să rămâi calm în timp ce citeam jignirile de pe listă? La ce te gândeai atunci?
- Care sunt dovezile că ești așa cum spun alții, atunci când urmăresc scopul să te jignească?
- Care este diferența dintre situațiile când alegi să ignori răutățile spuse de alții și situațiile când permiți cuvintelor să te rănească?
- Ce legătură ar avea această activitate și ceea ce ți se întâmplă în școală/clasă?
- Ce descoperiri ai făcut în această activitate?

Activitate: *Îmi știu valoarea*

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copilul va fi capabil să:

- Schimbe perspectiva pentru jigniri.
- Accepte existența unor opinii diferite, dar să le ignore.
- Exerseze recadrarea[101] în situații de tachinare.

Timp estimat: 45 min.

Vârsta: 14-16 ani, copilul care a fost ținta comportamentelor de bullying.

Materiale și pregătirea activităților: un microfon de jucărie.

Pas cu pas

- Atunci când copilul cu care lucrați are o anumită particularitate care este motivul tachinării, excluderii, poreclirii etc. (are ochelari, brackets, o nouă frizură etc.), propuneți-i un joc de rol.
- Spuneți-i că în cadrul acestei activități veți fi reporter de știri, extrem de entuziasmat să afle mai multe despre copiii din această localitate care poartă ochelari (specificați exact particularitatea copilului) și că doriți să-l intervievați despre această caracteristică fenomenală.
- Apoi spuneți-i că îl lăsați câteva minute pentru a se gândi la cât de important se simte, purtând ochelari, la avantajele de a avea ochelari, cât de grozav este, fiind printre puținii copiii cu ochelari, cât de unic și special se simte, ca urmare a acestui lucru (specificați exact particularitatea copilului).
- Apoi luați interviul, folosind microfonul de jucărie, pentru a face rolul să pară mai credibil.
- Când realizați interviul, adresați întrebări ajutătoare, pentru a scoate în evidență starea sa emoțională și convingerile, discursul său interior.
- După ce ați încheiat jocul de rol, întrebați copilul despre cum s-a simțit atunci când a transformat ceva ce considera negativ în ceva pozitiv.
- Elaborați, pe marginea acestei intervenții, o listă a motivelor pentru care copilul se simte stingherit, discutând presupunerea sa că toată lumea se uită la el, că mereu se va simți ciudat sau că nu poate să suporte disconfortul de a arăta astfel.
- Explicați copilului ce înseamnă *recadrare* (reframing, engl.), transformarea a ceva negativ în ceva pozitiv, perceperea într-un mod diferit a anumitor situații, cuvinte, acțiuni, pentru a ne simți mai bine și invitați copilul să elaboreze situații în care ar putea aplica această tehnică pentru viața sa școlară, ajutându-se cu întrebări de genul: „Există și alte modalități de a analiza această situație?", „Ce i-ai zice unui prieten care se confruntă cu o situație similară?", „Ce ar gândi și ce ar face persoana pe care o admir eu cel mai mult în asemenea situații?"

Întrebări pentru continuarea intervenției:

- Ce crezi că am realizat prin această activitate?
- Cum te-ai simțit atunci când dădeai interviul?
- Cum ai reușit să rămâi pozitiv în timp ce îți puneam întrebări, având în vedere că erai foarte supărat în trecut pe această particularitate a ta?
- Care este diferența dintre situațiile când alegi să gândești altfel despre această particularitate a ta și situațiile în care permiți altora să-ți claifice exteriorul, personalitatea?
- Ce legătură ar avea această activitate și ceea ce ți se întâmplă în școală/clasă?
- Ce descoperiri ai făcut în această activitate? Ce ai putea face diferit data viitoare, când se întâmplă ca cineva să te jignească cu privire la vreo particularitate de a ta?

[101] *Reframing,* engl., transformarea a ceva negativ în ceva pozitiv.

4.4. Implicarea familiei în gestionarea situațiilor de bullying

Recomandări pentru părinții ai căror copii sunt ținta comportamentelor de bullying

- Asigurați-vă că aveți o comunicare deschisă și constantă cu copilul dvs. Discuțiile dintre părinți și copii sunt esențiale.
- Învățați-vă copiii să-i respecte pe ceilalți înainte de a începe școala și continuați să vorbiți continuu despre acest subiect.
- Chiar și actele mici de tachinare ar trebui oprite, dacă le observați la copilul dvs. sau dacă el vă povestește de asemenea incidente. Nu omiteți să corectați acest tip de comportament din cauza vârstei mici a copilului. Acesta este exact momentul în care asemenea comportament trebuie oprit.
- Învățați-i pe copii să fie asertivi. Încurajați-vă copiii să-și exprime sentimentele în mod clar, să spună NU, când se simt neconfortabil sau presați, să se impună fără să atace și să plece din situații periculoase.
- Opriți agresiunea/intimidarea ori de câte ori le vedeți la copii. Adulții care rămân indiferenți sau tăcuți atunci când apare agresiunea, îi încurajează astfel pe copiii care manifestă asemenea comportamente.
- Ascultați și sprijiniți-vă copiii când vorbesc. Nu este ușor pentru copii să împărtășească acest gen de informație cu adulții, cu părinții, în special. Dacă un copil vine la dvs. în căutarea de asistență în ceea ce privește agresiunea, alocați suficient timp pentru a-l asculta și a-i oferi suport emoțional, înainte de a căuta soluții și de a lua măsuri.
- Recunoașteți semnele depresiei sau ale altor probleme de sănătate mintală. Tinerii care se confruntă cu agresiuni persistente pot manifesta diverse semne, precum tristețe, izolare, concentrare slabă și probleme de somn. Aceste simptome le pot afecta relațiile sociale și performanța școlară. Mulți copii nu recunosc și nu vorbesc despre nevoile lor emoționale. Asigurați-vă că întindeți mâna și că oferiți ajutor atunci când vedeți aceste semne.
- Spuneți copiilor dvs. să ia măsuri atunci când văd un comportament de agresiune. Spuneți-le să vorbească cu copilul care manifestă comportament agresiv și să informeze un profesor, dacă comportamentul nu se oprește. Bullying-ul continuă numai atunci când ceilalți permit acest lucru.
- În calitate de părinți inițiați proceduri specifice la nivelul școlii, regulamente cu consecințe clare. Bullying-ul este mai puțin probabil să apară și să se mențină în școlile în care adulții sunt implicați și fermi în ceea ce privește oprirea comportamentelor de acest gen. Astfel, copiii primesc un mesaj clar la școala în care învață că agresiunea nu este acceptată și că există consecințe.
- Ajutați copilul să creeze relații de amiciție și prietenie, încurajați-l să facă sport, să se înscrie la activități extracurriculare, să-și lărgească grupul de cunoștințe și prieteni.
- Nu spuneți niciodată copilului să ignore agresiunea.
- Nu dați vina pe copil pentru agresiune. Nu presupuneți că copilul dvs. a făcut ceva anume și a provocat bullying-ul.
- Permiteți copilului dvs. să vorbească despre experiențele sale privitor la agresiune. Empatizați cu copilul, spuneți-i că agresiunea este inadmisibilă, că nu este vina lui și că vă bucurați că a avut curajul să vă povestească despre asta.
- Dacă nu sunteți de acord cu modul în care copilul dvs. a gestionat situația de agresiune, nu-l criticați. Este adesea foarte dificil pentru copii să știe cum să răspundă cel mai bine.
- Nu încurajați răzbunarea.
- Gestionați-vă propriile emoții. Instinctul de protecție al unui părinte provoacă emoții puternice. Deși este dificil,

faceți un pas înapoi, liniștiți-vă și analizați cu atenție pașii următori

– Contactați imediat un profesor, un consilier școlar sau directorul școlii dvs. și împărtășiți-vă îngrijorările cu privire la situația de bullying, despre care ați fost informat de cătrecopilul dumneavoastră.

– Colaborați îndeaproape cu personalul școlii, pentru a ajuta la soluționarea problemei.

– Asigurați-vă că copilul dvs. are un mediu familial sigur și iubitor.

– Dacă dumneavoastră sau copilul dumneavoastră aveți nevoie de ajutor suplimentar, solicitați-l de la un consilier școlar și/sau un profesionist în sănătatea mintală.

Puteți să vă ajutați copiii prin următoarele metode:

Ignorarea copilului care tachinează. Este recomandabil să fie aplicate episoade de bullying de gravitate redusă (de ex., numirea cu cuvinte urâte). În așa caz, sugerați-i copilului dvs. să se comporte ca și cum celălalt copil (care îl numește urât) este invizibil și să acționeze ca și cum nimic nu s-a întâmplat. (Manifestarea furiei sau izbucnirea în plâns adesea agravează comportamentele de tachinare.)

Nota: Ignorarea NU este o metodă eficientă în situațiile în care cineva tachinează de foarte mult timp și folosește comportamente de bullying cu scopul evident de a intimida. Recomandați copilului să plece de la locul acțiunii și să caute suportul unui adult.

Transmiterea de mesaje la persoana I. Acest tip de mesaj asertiv este o metodă bună de exprimare a propriilor emoții. Recomandați copilului dvs. și exersați acasă folosirea mesajelor asertive după modelul: „Sunt trist, furios (nu-mi place), când faci glume pe seama ochelarilor mei, vreau să încetezi."

Exersarea acestei tehnici presupune stabilirea contactului vizual și folosirea unui ton ferm.

Notă: Această tehnică funcționează când este folosită într-un cadru controlat, în care există un adult, există niște reguli etc. (de ex., în clasă, la școală). Folosirea ei la recreație sau în curtea școlii poate să ducă la agravarea situației (copilul care tachinează face și mai rău, deoarece observă că ceea ce face el produce emoție sau că obține ceea ce și-a dorit).

Răspunsul paradoxal. Această tehnică învață copilul cum să-și schimbe modul în care vede sau înțelege cuvintele pe care celălalt le spune la adresa sa. Astfel, el poate să schimbe cuvintele de tachinare în complimente. De exemplu, un copil face glume pe seama sa că poartă ochelari și spune „aragaz cu patru ochi". În această situație, copilul dvs. poate să răspundă politicos: „Mulțumesc că ai remarcat că am ochelari!" (Copilul care a făcut remarca nepotrivită este de regulă confuz, când nu obține reacția obișnuită de furie sau de frustrare).

Un alt tip de răspuns paradoxal este exprimarea acordului față de aspectele la care se referă cel ce tachinează. De exemplu, răspunsul adecvat la adresa unui copil care tachinează și spune: „Ai așa de multe pistrui!" ar putea fi: „Este adevărat, am o mulțime de pistrui!". Acordul cu aspectele semnalate elimină dorința de a ține ascuns pistruii, lăsând fără replică copilul care inițiază comportamentul de bullying, deoarece conflictul este blocat.

Răspunsul cu un compliment este un alt tip de reacție care descurajează tachinarea. De exemplu, dacă cineva râde de modul în care copilul aleargă, acesta ar putea răspunde cu un compliment: „Tu ești un bun alergător!".

Umorul este un alt tip eficient de reacție, deoarece este total diferit de răspunsul așteptat și subliniază faptul că nu există un punct vulnerabil care să fi fost atins. În plus, râsul poate să schimbe o situație cu potențial de rănire într-una comică.

În cazurile când comportamentele de bullying persistă, în pofida metodelor descrise mai sus și copilul dvs. suferă, este bine să:

- Comunicați/informați administrația școlii. Este important ca administrația școlii să cunoască situația, pentru a interveni și monitoriza cazul. Asigurați-vă că sunteți informat la zi cu privire la starea copilului dvs. și la soluțiile aplicate de managementul școlii, pentru a soluționa cazul.

- Rezistați tentației de a sugera copilului să ignore agresorul, când bullying-ul este persistent: ignorarea agresorului nu funcționează în așa cazuri. Este responsabilitatea persoanei care manifestă comportamentul de bullying să înceteze.
- Implicați copilul în activități extracurriculare, în grupuri comunitare sau alte evenimente antrenante. Este important pentru copilul agresat să se afle cât mai mult printre alți copii, adulți, pentru a minimiza riscul repetării episodului de bullying, precum și pentru a preveni autoizolarea copilului evului care a trecut prin intimidare (o reacție frecventă). Angajarea în activități sociale și comunicarea cu prietenii apropiați îl ajută foarte mult pe copilul agresat – pe de o parte, în dezvoltarea comportamentelor prosociale, pe de altă parte, prin oferirea protecției față de debutul unei depresii sau anxietăți etc.
- La nevoie, nu ezitați să schimbați școala, dacă managementul școlii nu a găsit soluții pentru a stopa comportamentul de bullying.

Recomandări pentru părinți ai căror copii au fost martorii unei situații de bullying

- Învățați-l pe copilul dvs. cum să obțină ajutorul adulților fără a fi rănit.
- Încurajați-l pe copilul dvs. să intervină verbal, dacă este sigur să o facă, spunând lucruri precum: „Calmează-te! Acest lucru nu va rezolva nimic."
- Spuneți-i copilului dvs. să nu se distreze atunci când asistă la un comportament de bullying, pentru că râsul încurajează copilul care inițiază o acțiune de bullying. Și nici să urmărească în liniște agresiunea comisă. Acest lucru, de asemenea, încurajează elevul inițiator care vrea să fie centrul atenției.
- Încurajați-vă copilul să spună unui adult de încredere despre agresiunea pe care a văzut-o. Sugerați-i să meargă la un adult din școală împreună cu un prieten, dacă aceasta îl va face să se simtă mai în siguranță.
- Explicați-i copilul dvs. cât de important este să includă în activități copiii care sunt excluși.
- Lăudați și răsplătiți „actele de curaj" – când a încercat să facă ceea ce trebuie, pentru a opri agresiunea, chiar dacă gestul său nu a avut succes.
- Colaborați cu copilul dvs., pentru a practica modalități specifice în care poate ajuta la oprirea bullying-ului. De exemplu, jocul de rol despre ceea ce putea spune sau face, pentru a ajuta pe cineva care este agresat.

Recomandări pentru părinți ai căror copiii inițiază comportamente de bullying

S-ar putea să fiți dezamăgiți sau supărați atunci când aflați că anume copilul dvs. este cel care agresează pe alții. Încercați să rămâneți calmi și să nu vă culpabilizați pentru această situație. Sunt multe motive pentru care un copil ajunge să recurgă la comportamente de bullying și este mai important să aflați aceste motive, decât să vă învinovățiți sau să-l pedepsiți imediat ce ați aflat acest lucru.

Este recomandabil să vă gândiți la următorii pași:

- Spuneți cu calm, dar și cu fermitate că ceea ce face este inacceptabil.
- Elaborați reguli în familie pentru comportamentul copilului dumneavoastră. Lăudați copilul pentru respectarea regulilor și explicați aplicarea non-fizică și logică a consecințelor atunci când regulile sunt încălcate. O consecință logică pentru intimidare ar putea fi pierderea drepturilor de a folosi telefonul pentru a apela prietenii, e-mail-ul pentru a vorbi cu prietenii sau alte activități pe care copilul dvs. le face cu plăcere.
- Este important să înțelegeți ceea ce s-a întâmplat – este posibil ca și copilul să nu știe că este vorba de agresiune/tachinare/bullying, așa că este crucial să explorați subiectul.
- Discutați întâi de toate cu copilul, pentru a afla versiunea lui asupra celor întâmplate și explorați împreună cu

copilul cum s-ar simți, dacă cineva s-ar comporta așa cu el. Dacă este cazul, luați legătură cu dirigintele/managerul școlar, pentru a clarifica situația.

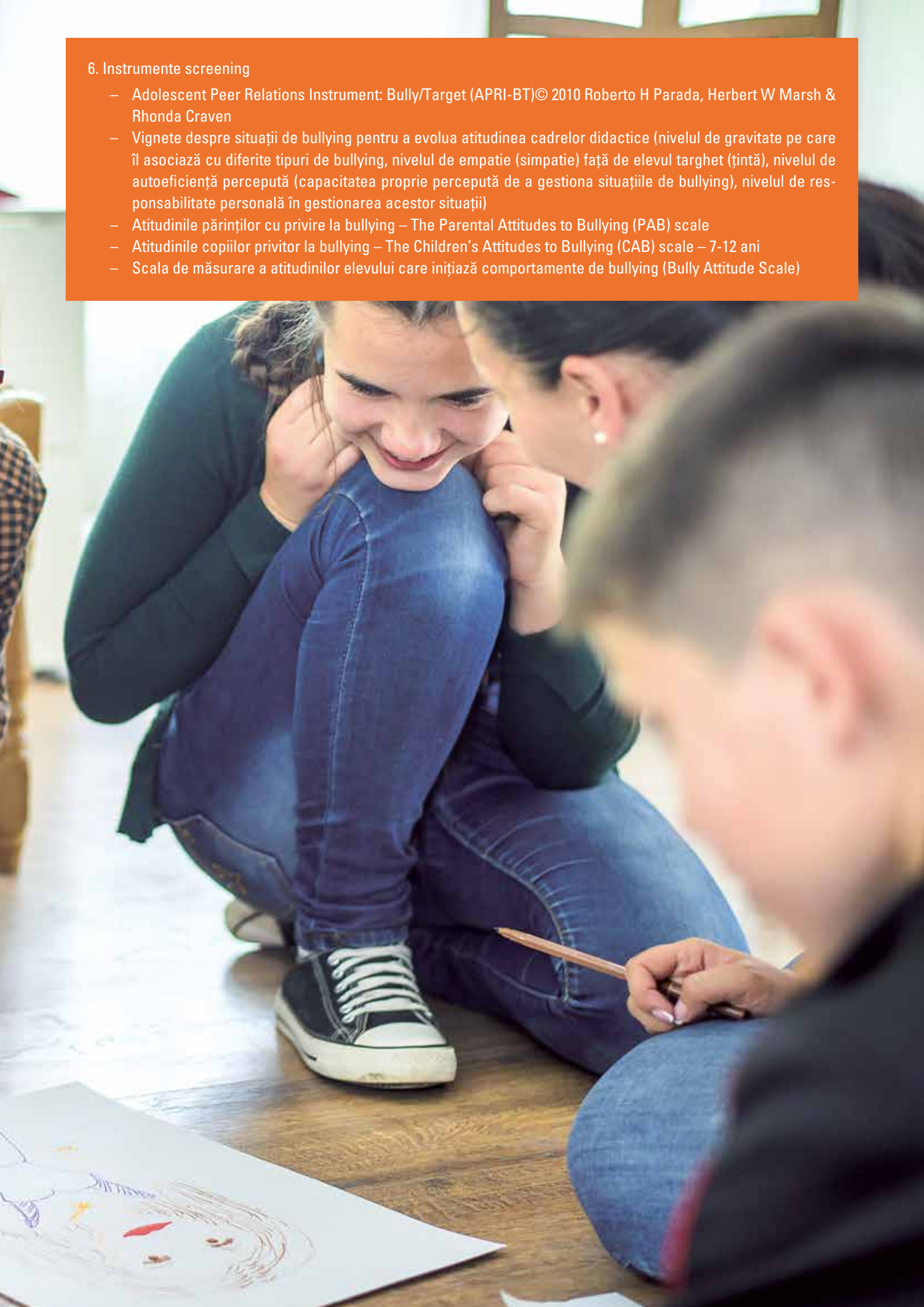
- Oferiți copilului timp să-și exprime poziția față de cele întâmplate și puneți întrebări despre motivul acestui comportament, fără a-l cataloga sau jigni.
- Explicați ce veți face în continuare (monitorizare, aplicarea sancțiunilor etc.), ce vă așteptați ca copilul să facă (o scrisoare către persoana care a fost agresată, scuze publice etc.) și asigurați-vă că își ia angajamentul ca și acțiunile sale să se schimbe.
- Fiți atenți să-i explicați că comportamentul lui este greșit, nu că el este defect sau rău, respectiv, trebuie corectat ceea ce a greșit.
- Manifestați încredere în copilul dvs. și ajutați-l să-și restabilească relațiile în clasă și atitudinea favorabilă a copiilor față de sine prin antrenarea în comportamente prosociale.
- Colaborați îndeaproape cu personalul școlii, pentru a ajuta la soluționarea problemei. Stabiliți de comun acord acțiunile ulterioare și împreună transmiteți un mesaj clar copilului dumneavoastră că agresiunea lui trebuie să înceteze.
- Asigurați-vă că copilul dvs. are un mediu familial sigur și iubitor.
- Dacă dumneavoastră sau copilul dumneavoastră aveți nevoie de ajutor suplimentar, solicitați ajutor de la un consilier școlar și/sau un profesionist în sănătate mintală.
- Analizați atent comportamentul copilului dumneavoastră, pentru a elucida dacă agresivitatea sa nu este rezultatul vreunei dezabilități sau tulburări. Uneori, copiii cu dezabilități agresează pe alți copii. Alteori, copiii cu anumite tulburări de comportament sau abilități sociale limitate pot acționa în moduri confundate cu agresiunea. Indiferent dacă comportamentul este agresiune intenționată sau se datorează unei dezabilități, totuși, el trebuie abordat și stopat.
- Influențați-vă copilul prin propriul exemplu. Modelați comportamentul non-violent și încurajați jocul cooperativ și necompetitiv. Ajutați-l pe copil să învețe diferite modalități de a soluționa conflictul și de a face față unor sentimente precum furia, nesiguranța sau frustrarea.
- Organizați Jocuri de rol. Ajutați-l pe copilul dvs. să practice diferite moduri de gestionare a situațiilor. Puteți lua pe rând rolul copilului care comite agresiunea și al celui care este agresat. Acest lucru îl va ajuta pe copilul dvs. să înțeleagă cum este să fii în pielea celuilalt.
- Oferiți-i feedback pozitiv. Când copilul dvs. gestionează bine conflictele, arată compasiune pentru ceilalți, tratează pe alții cu respect sau găsește o modalitate pozitivă de a face față stărilor emoționale intense, exprimați-vă aprecierea pentru aceste manifestări și reușite ale copilului. Afirmarea pozitivă este mai eficientă decât pedepsirea.
- Fiți realist. Este nevoie de timp pentru a schimba comportamentul. Aveți răbdare pe măsură ce copilul dumneavoastră învață noi modalități de a gestiona sentimentele și conflictele. Păstrați-vă dragostea, acceptarea și sprijinul vizibil.
- Căutați ajutor. Medicul, profesorul, directorul școlii, asistentul social din comunitate, psihologul școlar etc. vă pot ajuta pe dvs. și copilul dvs. să învățați cum să înțelegeți și să faceți față comportamentului de agresiune. Întrebați dacă școala dvs. oferă un program de prevenire a agresiunii și de intervenții în cazul ei. Bullying-ul îi rănește pe toți. Părinții pot juca un rol semnificativ în oprirea comportamentului dat.

Anexe

1. Ghid pentru discuție ghidată cu copiii din ciclul primar în baza unui film sau secvențe video
2. Ghid orientativ pentru discuții cu copiii care au trecut prin situații de bullying
   2.1. Ghid de discuții și reflecții pentru copiii cu vârsta 7+
   2.2. Ghid de discuții și reflecții pentru copiii cu vârsta 12+
3. Fișă de raportare a incidentelor de bullying
4. Fișa de monitorizare a cazurilor de bullying
5. Diploma de Super coleg

6. Instrumente screening

- Adolescent Peer Relations Instrument: Bully/Target (APRI-BT)© 2010 Roberto H Parada, Herbert W Marsh & Rhonda Craven
- Vignete despre situații de bullying pentru a evolua atitudinea cadrelor didactice (nivelul de gravitate pe care îl asociază cu diferite tipuri de bullying, nivelul de empatie (simpatie) față de elevul targhet (țintă), nivelul de autoeficiență percepută (capacitatea proprie percepută de a gestiona situațiile de bullying), nivelul de responsabilitate personală în gestionarea acestor situații)
- Atitudinile părinților cu privire la bullying – The Parental Attitudes to Bullying (PAB) scale
- Atitudinile copiilor privitor la bullying – The Children's Attitudes to Bullying (CAB) scale – 7-12 ani
- Scala de măsurare a atitudinilor elevului care inițiază comportamente de bullying (Bully Attitude Scale)



Anexa nr. 1

GHID PENTRU DISCUȚIE GHIDATĂ CU COPIII DIN CICLUL PRIMAR ÎN BAZA UNUI FILM SAU SECVENȚE VIDEO

Scopul acestui ghid este de a motiva copiii să discute și să exploreze dinamica bullying-ului, să înțeleagă ce se întâmplă și de ce. Cel mai bun mod de a realiza acest lucru este să le puneți o serie de întrebări deschise, care sunt furnizate mai jos.

Pregătirea prealabilă

Profesorii ar putea folosi diverse videoclipuri disponibile pe Internet, la etapa de evocare a subiectului de discuție. Este recomandat ca profesorii să vizioneze videoclipurile înainte de a le utiliza în sala de clasă, deoarece acestea pot sublinia anumite aspecte care sunt problematice sau sensibile pentru unii copii. Ar fi indicat, de asemenea, să elaborați fișe de lucru (comportamente ale personajelor, opțiuni de înlocuire a comportamentelor etc.), în caz că veți considera că va fi mai ușor să lucrați cu acestea.

Este, de asemenea, recomandabil să vă gândiți la un suport de rezervă ce ar putea fi necesar, de exemplu, coordonarea cu consilierul/psihologul școlar sau lucrătorii de la serviciul psihopedagogic, de la Centrele destinate copiilor și tinerilor, deoarece unii copii ar putea dori să vorbească cu cineva după aceste activități.

Este important să începeți prin a informa copiii despre ce urmează să discutați și să vă asigurați că își înțeleg opțiunile, dacă doresc să discute cu cineva despre oricare dintre problemele pe care le au sau dacă vor dori ulterior să vă comunice ceva. De asemenea, oferiți copiilor informații cu privire la modalitățile în care ar putea solicita ajutor, unde și la cine se pot adresa pentru asistență. Deoarece este posibil că băieții vor fi mai puțin predispuși să vorbească despre problemele abordate în video, ei pot necesita o intervenție aparte. Încurajați-i cu blândețe să participe la discuție, asigurându-le un instrument confidențial pentru a evita orice jenă și disconfort.

Lecția 1

Pasul 1. Sesiune de informare pentru copii.

- Rezumați pe scurt tipurile de probleme abordate în videoclip și explicați opțiunile în cazul în care copiii doresc sprijin privat privitor la orice subiect.
- Dacă veți decide să lucrați cu fișe elaborate în prealabil, atunci distribuiți fișele și atrageți atenția copiilor asupra detaliilor de lucru, menționând că pot lua foile cu ei după curs. Este bine să includeți în fișele de lucru informații și date de contact pentru servicii și persoane disponibile să-i ajute, dacă sunt în situații de bullying.
- În cazul când video-ul ales de dvs. poate fi divizat în câteva secvențe, explicați că povestea nu ajunge la un final complet – este lăsată în mod intenționat nesoluționată, astfel încât să poată explora ei înșiși posibile finaluri.

Notă: După redarea videoclipului, nu întrebați copiii dacă s-au aflat în situații similare, deoarece clasa nu este mediul pentru împărtășiri personale. Dacă unii copii au fost în situații de bullying, poate fi contraproductiv, intimidant și jenant să discutați în fața întregii clase acea situație.

Pasul 2. Prezentarea materialului video selectat.

Pasul 3. Desfășurarea discuției.

Exemple de întrebări în ghidarea discuției:

- Cum credeți că se simt protagoniștii acestui filmuleț?

(Puteți enumera personajele și dacă copiii ezită, puteți oferi și cuvinte ajutătoare: rănit, singuratic, confuz, vulnerabil, puternic etc.).

- Cum s-ar putea simți oare X în raport cu Y (numiți personajele)?

(Oferiți opțiuni, dacă copiii ezită: furios, dezamăgit, trist, manipulat.)

- Cum s-ar putea simți Z?

(Speriat, disperat, nefericit.)

- Cum s-ar putea simți X atunci când Y face/spune ceva neplăcut?

(Victimizat, săturat, furios, neputincios, speriat.)

- Ce s-a întâmplat cu X în această situație?

(Descompuneți diferite etape ale povestirii pas cu pas și oferiți posibilitate copiilor să-și exprime punctele de vedere.)

- Ce s-a întâmplat cu Y în această situație ?

(Segmentați diferite etape ale poveștii sale pas cu pas și oferiți copiilor spațiu să se exprime.)

- Puteți solicita copiilor să-și facă notițe pe fișele de lucru, dacă doresc.

Pasul 4. Rezumatul copiilor.

Pasul 5. La sfârșitul lecției:

- Este deosebit de important să subliniați din nou că este o situație ipotetică în baza căreia dorim să înțelegem fenomenul de bullying.
- Este important să comunicați copiilor că pot rămâne să clarifice anumite aspecte, dacă simt nevoia și să subliniați că sunteți disponibili în cazul când copiii doresc să vorbească în mod privat despre videoclip sau orice altceva (reacțiile personale pe care le-au experimentat la problemele ridicate, o informație pe care o dețin etc.).
- De asemenea, cereți copiilor să țină fișele la ei pentru a fi reutilizate la lecțiile ulterioare și reamintiți-le că foaia conține contacte pentru sprijin suplimentar, în cazul când au nevoie.

Opțional: După ce a fost realizată prima oră, dacă timpul permite, puteți organiza o activitate suplimentară în care copiii se împart în grupuri și creează posibile finaluri ale situației din videoclip. De asemenea, ar putea explora posibile finale cu jocuri de rol.

Există, de asemenea, o opțiune pentru a stabili teme de acasă în care copiii compun un final poveștii din video-ul privit. Oferiți-le în așa caz o sarcină scurtă, astfel încât să nu devină o corvoadă, deoarece este foarte important să mențineți interesul copiilor pentru următoarea lecție, în care se va explora istorioara în detaliu.

Aceste teme au avantajul suplimentar de a ajuta la menținerea poveștii „în viață" până la ora următoare.

Lecția 2

Pregătirea prealabilă.

La această lecție veți urmări până la capăt video-ul din lecția 1. Asigurați-vă că copiii au la ei fișele de lucru, în cazul când ați decis să lucrați cu acestea. Dacă ați dat tema de acasă sau copiii au lucrat în grupuri, nu discutați acum ceea ce au realizat copiii. Confirmați din nou informația cu privire la opțiunile copiilor, dacă ar dori să vorbească în privat despre videoclip sau despre orice reacție personală pe care au avut-o.

Pasul 1. Faceți un brainstorming cu copiii despre ceea ce au urmărit la Lecția 1.

Pasul 2. Derulați video-ul de la început până la sfârșit.

Pasul 3. Desfășurați discuția.

Exemple de întrebări în ghidarea discuției:

- Cine este prieten și cine nu se înțelege prea bine în acest film?
- Ce fel de lucruri ne anunță că personajele sunt prieteni/nu sunt prieteni?

(Glume; îmbrățișări; întrebări reciproce, împărtășirea lucrurilor care se întâmplă în viața lor – atitudine evazivă în comunicare, minciuni, iritabilitate, răutate etc.)

- De ce este supărat X pe Y? Ce îl face să fie supărat?

(Orice altă emoție.)

- Când X îl împinge (orice altă acțiune din film) pe Y, ce fac prietenii lui?

(Analizați toate personajele prin prisma informațiilor disponibile în video.)

Notă: Accentuați rolul critic al spectatorilor, copiii-martori în bullying; este important ca și copiii să înțeleagă pas cu pas modul în care colegii lor contribuie la agravarea situației (râzând și susținându-l pe X) și, de asemenea, modul în care prietenii/colegii joacă un rol mare, prin lipsa sprijinului față de Y.

- Lucrurile par să se fi înrăutățit la un moment dat: ce se întâmplă exact în aceste momente cu personajele din video, cum reacționează, ce fac, ce spun, cum par să se simtă?
- Cum pare să-i afecteze pe fiecare din ei ceea ce se întâmplă?
- Dar prietenii lui X cum reacționează? De ce credeți că fac asta?
- A fost nevoie de curaj pentru ca X să facă…? Cum credeți că reușește un copil să procedeze astfel?
- X dă dovadă de putere când …? (Întreabă cu încredere, spune profesorului, cheamă ajutoare, etc. – specificați!)
- Z dă dovadă de rezistență, putându-se apăra/raportând cazul, colaborând etc.?
- Cum de au reușit X,Y,Z să… ? (Specificați!) Ce credeți că i-a ajutat?

Pasul 4. Rezumatul copiilor.

Pasul 5. La sfârșitul lecției:

- La fel ca în sesiunea anterioară, este important ca și copiii să nu părăsească sala, dacă doresc ceva să împărtășească/să comunice.

Lecția 3.

Pregătirea prealabilă

A treia lecție este organizată pentru a ajuta copiii să se concentreze asupra opțiunilor pe care fiecare dintre personaje ar putea să le aibă, pentru a interveni la oprirea bullying-ului într-un stadiu incipient sau tratându-l mai eficient odată ce a început.

La această lecție copiii vor discuta finalurile pentru situația din video, propunând opțiuni pentru personajele relevante sau oferind detalii pe care le-au notat în mod individual în fișe (dacă ați decis să lucrați cu fișe elaborate în prealabil) sau ceea ce au reușit să producă în timpul lucrului în grupuri sau în tema de acasă (dacă ați implementat activitățile opționale din lecția 1.).

Notă: În această ultimă lecție este deosebit de important să vă concentrați asupra modelării comportamentale prin explorarea opțiunilor și încurajarea rezilienței în tratarea comportamentului de bullying.

Pasul 1. Desfășurarea discuției.

Exemple de întrebări în ghidarea discuției (care trebuie să cuprindă trei domenii: opțiunile copiilor-țintă, copiilor inițiatori și copiilor-martori).

- Ce alte modalități ar putea X să adopte pentru ca să facă față situației? (Este important să încurajați copiii să înceapă să exploreze opțiunile generale. Următoarele întrebări vor trata mai mult incidentele specifice.)
- Să vedem ce ar putea face X, când Y a început să… (Concretizați în baza scenelor specifice.)

După ce un elev a propus o alternativă eficientă, puteți nota pe un flipchart pentru a crea un tabel cu opțiuni eficiente la incidente specifice.

Apoi, cereți copiilor să enumere celelalte incidente specifice și elaborați alte comportamente eficiente, analizând impactul acestora asupra personajelor. Pe cât posibil, permiteți copiilor să vină cu incidentele specificate din video și cu opțiunile posibile. Cei care au lucrat cu fișe sau în grupuri, ar putea să le folosească.

Model de tabel

Ce a făcut X?	Ce putea face Y?
E-mail-ul trimis.	• Să discute cu X calm și într-un mod încrezător. • Să nu arate nicio reacție. • Să facă o glumă despre aceasta, astfel încât alții să râdă împreună cu el. • Să povestească prietenilor lui cum s-a simțit, când ei au râs împreună cu el.
Discreditarea lui Y că nu poate înota, spusă fetelor.	• Să nu arate nicio reacție.
Împingerea în noroi.	• Să vorbească cu prietenii ce să facă, dacă o situație similară s-ar întâmpla din nou. • Să discute cu părinții. • Să exerseze cum ar răspunde. (Să spună cu voce tare că a fost agresat.)

Activități opționale:

- **Cercetare pe site-uri web**

Acest exercițiu încurajează copiii să se gândească de ce ajutor ar putea avea nevoie și unde s-ar putea orienta spre ajutor.

Ar putea, de exemplu, să evalueze site-urile web în următoarele categorii:

  – Cât de utile sunt pentru copii? Cât de utile sunt acestea pentru școli? Cât de utile sunt ele pentru familii?

  – Ce fel de informații ar trebui să fie pe un site web, destinat copiilor? De ce gen de informații au nevoie copiii, pentru a le fi de folos în situații de bullying?

- **Spectacol sau joc de rol, eseuri sau alte proiecte bazate pe cercetare**

  – Importanța reacțiilor spectatorilor la agresiune, în special, la primele etape.

  – Consolidarea comportamentelor pe care le consideră eficiente.

  – Exersarea cu un copil care inițiază bullying-ul a modalității de comunicare într-un mod calm și încrezător, cu o voce puternică și un mesaj clar.

Anexa nr 2

Ghid orientativ pentru discuții cu copiii care au trecut prin situații de bullying

Exprimarea aprobării la decizia elevului de a căuta suport.

- Cel mai important lucru pe care îl puteai face în raport cu ceea ce s-a întâmplat, deja l-ai făcut: faptul că ai spus ce se întâmplă (în clasă, în școală). Îți suntem recunoscători pentru curajul tău. Astfel ajuți alți copii, dar și pe noi, adulții, să creăm un mediu mai sigur pentru copiii din școala noastră.

Deresponsabilizarea elevului pentru ceea ce s-a întâmplat.

- Știi că atunci când cineva se comportă neadecvat cu altcineva, nu este vina acelei persoane care a fost ținta comportamentului nepotrivit. Sunt anumite circumstanțe care determină acest context nefavorabil, care nu țin de tine sau de anumite comportamente ale tale, ale familiei tale sau ale prietenilor tăi.

Validarea stărilor emoționale.

- Atunci când ni se întâmplă situații neplăcute, de obicei, avem un val de emoții diferite: unele intense, altele mai greu de perceput și de identificat. Oricare dintre aceste emoții și trăiri au dreptul la viață și este chiar foarte bine că le ai, pentru că, astfel, vei putea elibera ceea ce e posibil să te apese în urma incidentului care s-a întâmplat.
- Este inacceptabil să fie folosite cuvinte jignitoare (fotografii umilitoare, distrugerea obiectelor personale, loviri etc.) în adresa cuiva, în nicio circumstanță acest lucru nu poate fi tolerat. Îmi pare foarte rău pentru ceea ce s-a întâmplat, eu și colegii mei vom face tot ce ne stă în puteri pentru a soluționa situația creată și a ajuta copiii implicați să o depășească. În școala noastră bullying-ul nu este tolerat și nimeni nu merită să treacă prin asemenea situații, dar aici ești în siguranță și putem vorbi despre aceasta, dacă dorești. Dacă este mai confortabil pentru tine să nu vorbim despre ce s-a întâmplat, este ok. Poate vei dori să scrii ceva despre acestea în jurnalul tău sau, pur și simplu, să notezi ce simți, este ok și asta.

Asigurarea confidențialității.

- Pentru noi este important să știi că ești în siguranță acum și nimeni niciodată nu va afla ce discutăm noi, dacă tu îți dorești acest lucru. Noi, adulții, care vrem să te ajutăm, acționăm exclusiv în interesul tău și nu vom realiza nicio acțiune fără să te informăm și să avem acceptul tău.

Notă: Ghidurile pentru discuții și reflecții pot fi folosite ca model pentru ședințele individuale cu copiii (elevul-țintă, elevul inițiator, copiii-martori), adaptându-le după necesitate și circumstanțe. Aceste 3 etape de intervenție se vor realiza în paralel cu activitățile recomandate în acest program și pot fi realizate pe durate diferite, în funcție de activitățile în clasă și cele individuale.

Ghid de discuții și reflecții pentru copiii cu vârsta 12+

Etapa I

- Au fost mai multe discuții despre incidentul acesta, dar eu aș vrea să știu opinia ta. Mă poți ajuta să înțeleg ce s-a întâmplat?
- Cine a fost implicat?
- S-a întâmplat mai mult decât o singură dată?
- Situația s-a agravat între timp? A devenit mai rea pentru tine? Sau pentru altcineva? Mai există cineva în situație similară?
- Se întâmplă și pe net? Cum anume, ai putea să-mi povestești?
- Îmi poți spune mai multe despre cum te simți/te-ai simțit?
- Există anumite zone în școală unde nu te simți în siguranță?
- ***Suplimentar*** *pentru copiii-martori și copiii care inițiază:* Dacă te-ai pomeni în papucii altui elev, poți să-ți imaginezi mai exact cum comportamentul tău l-ar fi putut răni?

Etapa II

- Cum ți-ai dori ca această situație să fi fost diferită? (Pentru tine, pentru alți copii implicați.)
- Ai încercat deja ceva pentru a opri derularea acestei situații?
- Ce se poate schimba, pentru a contribui la oprirea acestui comportament?
- Crezi că cineva din adulții pe care îi cunoști ar fi de ajutor în această situație? (Pentru tine, pentru alți copii implicați.)
- În ce mod ar putea aceștia să se implice? (Părinții, frații mai mari, profesorii, psihologul, comunitatea – cei pe care îi va enumera elevul.)
- Cum ar putea/ar fi putut să te ajute prietenii sau colegii să te simți în siguranță la școală?
- Într-o lume ideală, ce te-ar ajuta să te simți din nou în siguranță?
- Dacă crezi că ar fi util să discuți cu încă cineva, cum ar fi un profesionist din afara școlii noastre/din altă comunitate sau un consilier psihologic anonim, un preot etc. – anunță-mă te rog și voi face tot posibilul să te pun în legătură.

Etapa III

- Presupun că te gândești mult la situația care s-a întâmplat și probabil ai o mulțime de idei despre cum să acționezi în continuare sau cum ai vrea să se implice alții. Poate te-ai gândit și la răzbunare sau la plecarea din școală, dar în același timp cred că înțelegi că nu poți acționa pe baza emoțiilor pe care le simți acum, pentru că este nedrept față de tine însuți să-ți irosești energia în acest mod. Ce alți pași te-ai simți confortabil să-i faci și cum pot proceda alții, pentru a te ajuta? Cu ce adulți te simți în siguranță, pentru a-i implica în acest plan?
- Cum ai putea răspunde, dacă se întâmplă o altă situație de acest gen?
- Ce ai vrea să fac eu și alți adulți în care ai încredere, dacă se întâmplă o altă situație similară?
- După ce agreăm acest plan de acțiune, când ar trebui să facem o altă întâlnire, pentru a vedea cum merg lucrurile și dacă trebuie să facem modificări în planul nostru?

Model: Fișa de lucru **Plan individual antibullying**

Pasul 1: Descrie experiența	Pasul 2: Reflectă asupra ideilor	Pasul 3: Dezvoltă posibile soluții
Gândește-te la situația neplăcută pe care ai trăit-o, ai văzut-o sau ai provocat-o cuiva. Descrie situația, inclusiv unde s-a întâmplat, cine a fost implicat, ce anume s-a întâmplat și cum te-ai simțit/cum crezi că s-au simit alții.	Analizează ce ai scris la Pasul 1 și gândește-te ce ar fi putut fi diferit, inclusiv ce ai vrut să se întâmple, ce lucruri ar fi putut fi făcute/spuse diferit și ce te-ar fi făcut să te simți mai bine, având un control mai mare asupra situației.	Acum gândește-te la ce pași ai putea face pentru ca schimbările dorite să apară, inclusiv la rolul pe care ai putea să-l ai tu, cine altcineva ar putea să se implice și ce exact ar fi bine să facă fiecare dintre cei implicați.
Notează răspunsurile tale în spațiile de mai jos		

Acțiunile ulterioare	Pe cine pot conta / cine se implică
•	•
•	•
•	•
•	•

Ghid de discuții și reflecții pentru copiii cu vârsta 7+

Etapa I

- Care sunt momentele care te deranjează cel mai mult din ceea ce se întâmplă la tine în clasă/în școală? Ce situații te preocupă cel mai puțin?
- Când simți că îți este mai dificil să reziști dorinței de a ...? (Specificați acțiunile și atitudinile în funcție de rolul copilului în situația de bullying.) Ce faci diferit în acele momente? Există o persoană care apreciază ceea ce faci?
- Am înțeles că s-a întâmplat ceva, dar pentru că toți povestesc în mod diferit, aș vrea să știu cum vezi tu lucrurile?
- Această situație sună copleșitor, cum ai reușit? Cum te descurci?
- Ce faci pentru a te ajuta să treci peste acest incident?
- Ce faci pentru ca lucrurile să nu se înrăutățească?
- Ce vei face, dacă lucrurile nu se schimbă?
- Cum era viața ta la școală înainte de această situație? (Acasă, în gașca de prieteni, în comunitate, în mediul online etc.)
- Există persoane în jurul tău care te pot ajuta în această situație?
- Ce ai dori tu mai exact ca aceste persoane să facă?
- Când te-ai confruntat cu acest tip de problemă în trecut, cum ai soluționat-o?
- **Suplimentar** *pentru copiii-martori și cei care inițiază:* Cum va arăta viitorul, dacă lucrurile vor continua așa? Cum ai putea opri derularea acestei probleme?
- Ce ai fi făcut pentru a întoarce lucrurile, pentru ca situația să fie diferită de cea de acum? Ce ne învață această situație despre noi înșine și despre alții? Ce am putea învăța din această experiență? Ce ne va fi util în viitor?

Etapa II

- De când ne-am întâlnit ultima oară, s-a întâmplat ceva diferit în viața ta școlară?
- Aș vrea să te rog să-ți imaginezi că, după ce te-ai culcat în seara asta, se întâmplă un miracol și problema a fost soluționată complet. Când te trezești mâine dimineață, ce va fi diferit pentru tine ca să înțelegi că miracolul s-a întâmplat? Ce vei face altfel, după părerea ta? Ce vor face diferit alții? Ce va fi altfel? Ce s-ar putea întâmpla? De unde vei ști că s-a produs un „miracol" și problema a dispărut? Ce semne vei vedea? Care va fi primul semn? Cine altcineva va observa? Cum te vei simți?
- Ce crezi că poți face diferit azi ca să te simți așa cum ai descris mai sus? Ce ar putea altceva face ceilalți în acele momente excepționale, când te simți tu bine, așa încât să ai senzația aceasta confortabilă mereu în școala noastră/clasa ta?
- Au fost situații în viața ta, când tu ai făcut ceva diferit și te-ai simțit așa de bine cum povestești? Ce au făcut special alți oameni (colegi, adulți) în acele situații? Uneori, cel mai bun mod de a găsi soluții este să ne uităm la ceea ce funcționează bine în anumite situații și să aplicăm același proces la ceea ce nu funcționează atât de bine. Ca să vedem cine din jur ar putea să ne fie de folos în acest sens.
- Pe o scară de la 0-10 ... cât de sigur ești că aceste lucruri se vor întâmpla?
- Pe o scară de la 0-10 ... cât de mult vor dori alții să ajute la producerea schimbării?
- Ce am putea să facem noi, adulții, pentru a te ajuta să fii mai puțin îngrijorat de această situație?
- Ce s-ar întâmpla într-o zi în care ar fi apărut problema, dar tu nu te-ai fi deranjat?
- Ce ar spune colegii tăi că ai făcut atunci, pentru a-ți fi mai ușor?
- După opinia prietenului tău, unde te afli astăzi în ceea ce privește progresul făcut?

- Cât de sigur ar fi prietenul tău că vei ajunge la 10 într-un final?
- În ce punct va trebui să ajungem, pentru ca tu să ai încredere că poți face acest lucru (enumerați exact ce spune copilul că poate încerca să schimbe) pe cont propriu sau împreună cu colegii, prietenii, comunitatea?

Etapa III

- Observ că ești diferit într-un fel anume și nu-mi pot da seama ce s-a schimbat la tine. Aș vrea să te rog să mă ajuți să măsor cumva schimbarea aceasta a ta. Uneori, o mică schimbare poate fi un instrument cheie în inițierea mai multor modificări. Cu cât acționăm mai mult asupra sensului schimbării, cu atât mai mult înaintăm și cu atât mai mult conștientizăm capacitatea noastră de a prelua controlul asupra problemei, iar aceasta ne ajută să ne simțim bine. Pe o scară de la 0-10, 0 fiind cel mai rău lucru care a fost vreodată în viața ta și 10 reprezentând cum vrei să fie lucrurile, unde ești azi?
- După răspunsul elevului: Ce anume faci, încât să te simți pe poziția de x și nu de y? Dacă ești la x, ce ar fi diferit dacă te-ai muta la x + 1?
- Cum va arăta viața ta, cum vei fi, cum mai exact te vei simți, când vei fi pe poziția de 8 sau 9, sau chiar 10?

Notă: Este o idee bună, când folosiți această tehnică într-o activitate, să desenați o scală pe o tablă, flipchart sau PowerPoint și să puneți o întrebare de scalare, precum „Înainte de a începe această activitate, gândiți-vă la abilitățile dvs. Unde vă poziționați pe această scală de la 0-10?" Dacă este cazul, puteți reveni la acest lucru la sfârșitul sesiunii de lucru sau la începutul următoarei ședințe și să întrebați, unde se văd acum participanții, cum și-ar evalua abilitățile și ce îmbunătățiri au existat pe parcurs.

- Ce vei face în loc de ceea ce făceai înainte? (Identificarea comportamentelor funcționale, asertive, de înlocuire.)
- Cum vor ști/observa colegii și prietenii tăi că ți-a fost utilă comunicarea noastră? Ce te vor vedea făcând diferit?
- Ce ar fi bine să se întâmple ca să reușești să abordezi situațiile dificile, astfel încât să te simți mai bine?
- Ce ar trebui să se întâmple, pentru ca tu să te simți mai încrezător pentru a merge mai departe?

Anexa nr 3

Model

FIȘĂ DE RAPORTARE A INCIDENTELOR DE BULLYING

Completat de:	
Data:	
Incidentul:	
Genul **Vârsta** **Clasa**	**Băiat → Băiat** ☐ **Băiat → Fată** ☐ **Fată → Fată** ☐ **Fată → Băiat** ☐
Tema incidentului:	
Tipul, forma de bullying:	
Copiii-martori:	**Genul** **Vârsta** **Clasa**
Acțiunile întreprinse:	
Rezoluția/ Soluția:	

Persoanele care se angajează să respecte rezoluția asumată:	***Semnături***
Periodicitatea stabilită pentru monitorizare:	
Data următoarei monitorizări:	***Concluzia:***
Data următoarei monitorizări:	***Concluzia:***
Data următoarei monitorizări:	***Concluzia:***

Anexa nr 4

Model

FIȘA DE MONITORIZARE A CAZURILOR DE BULLYING

1. Frecvența situațiilor de bullying pe săptămână:
2. Tipul agresiunii:
3. Cine sunt persoanele implicate:
4. Orele/locațiile în care s-a produs bullying-ul:
5. Profilul elevului i care a acționat greșit (identitate de gen, vârstă, etnie etc.):
6. Profilul elevului care a fost ținta comportamentului (identitate de gen, vârstă, etnie etc.):
7. Profilul copiilor care au asistat (identitate de gen, vârstă, etnie etc.):
8. Profilul copiilor care s-au implicat (identitate de gen, vârstă, etnie etc.):
9. Orice acțiuni întreprinse:
10. Cine a luat măsuri imediate:
11. Strategii utilizate post-incident:
12. Cine a fost implicat:
13. Rezultatele:

Detaliere

- Intervențiile realizate/Acțiunile întreprinse au împiedicat reapariția agresiunii:

DA

NU

Parțial

- Intervențiile realizate/Acțiunile întreprinse au fost eficiente ca persoana-țintă să se simte din nou în siguranță:

DA

NU

Parțial

În ce mod (ce competențe noi, abilități, comportamente, etc.):

- Intervențiile realizate/Acțiunile întreprinse au fost eficiente pentru ca copiii-martori să se implice:

DA

NU

Parțial

În ce mod:

- Intervențiile realizate/ Acțiunile întreprinse au fost eficiente pentru ca elevul care inițiază să-și modifice comportamentul și atitudinile:

DA

NU

Parțial

În ce mod (ce competențe noi, abilități, comportamente, etc.):

Alte aranjamente:

- Aranjamente suplimentare de asistență psihologică, medicală, legală a copiilor implicați.
- Servicii de mediere oferite de autoritatea locală sau de alte organizații locale.
- Stabilirea de parteneriate școlare mai sigure cu poliția locală.
- Proceduri de reclamație – o cerință legală – de care sunt informați copiii, părinții.
- Cine va fi responsabil să răspundă și cum anume la incidentele raportate.
- Sancțiuni disciplinare, aplicate în mod echitabil, proporțional, consecvent și rezonabil, luând în considerare orice nevoi de educație specială sau dezabilități pe care le pot avea copiii, luându-se în considerare și nevoile copiilor vulnerabili.

Notă: asemenea fișe de monitorizare utilizate în școli permit analiza particularităților fenomenului de bullying, prin identificarea „hotspoturi"-lor de bullying; grupuri emergente – cei susceptibili să manifeste agresiune, cei care privesc/susțin și cei care devin ținta comportamentelor de agresiune; noi tipuri de agresiune; cele mai reușite și cele mai puțin reușite acțiuni imediate și strategii anti-bullying; nivelul implicării părinților/îngrijitorilor; nivelul de contact cu agențiile externe și serviciile de asistență etc.

Model

FIȘĂ DE MONITORIZARE A CAZURILOR DE BULLYING

☐ **Numele** copilului asupra căruia a fost aplicat bullying-ul și clasa

Nume_____ Clasa_____

☐ **Numele** elevului/ copiilor, clasei/ claselor implicați în situația de bullying

Nume, prenume	Clasa

☐ **Sursa** care a semnalat incidentul (bifați):

Un elev îngrijorat	
Alți copii	
Un părinte	
Un profesor	
Altcineva (specificați)	

☐ **Locația** incidentului (bifați)

Terenul de sport	
Curtea școlii	
Sala de clasă	
Coridorul	
Subsolul	
Toaleta	
Altundeva (specificați)	

☐ Numele persoanei/ persoanelor care au raportat incidentul

_____

☐ Forma de bullying (bifați sau specificați)

Agresiune fizică		Bullying cibernetic	
Distrugerea proprietății		Intimidare/tachinare	
Izolare/excludere		Bârfe/zvonuri	
Poreclire/etichetare		Altceva (specificați)	

☐ Dacă bullying-ul a fost bazat pe identitate, indicați categoria relevantă:

Homofobie	
Dezabilitate/necesități speciale	
Etnie/rasă	
Comunitate confesională	
Altfel de minoritate (specificați)	
Alt criteriu identitar (specificați)	

☐ Descriere succintă a comportamentului de bullying și a impactului produs

☐ Detalii privind acțiunile întreprinse

Numele prenumele cadru didactic _____

Data _____ Semnătura _____

Data expedierii către Administrația școlii _____

DIPLOMA DE SUPER COLEG

Se acordă această diploma elevului ..... pentru efortul de a se comporta ca un Super coleg.

În această săptămână ..... (el/ea) a făcut următoarele comportamente prietenoase față de colegii săi:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Data:

Anexa nr 6

INSTRUMENTE SCREENING[102]

SECȚIUNEA A

Pe parcursul anului trecut de câte ori ai făcut următoarele lucruri unui alt elev din școală? Încercuiește numărul care se potrivește răspunsului tău:

Anul trecut la școală eu:	Niciodată	1-2 ori/ lună	1 data/ săptămână	De foarte multe ori/ săptămână	În fiecare zi
• Am necăjit un coleg, spunând lucruri care îl deranjau.	1	2	3	4	5
• Am împins un coleg fără să îmi fi făcut nimic.	1	2	3	4	5
• Am spus lucruri urâte despre el (cum arată, cum vorbește, cu merge etc.).	1	2	3	4	5
• Am făcut ca prietenii lui să nu mai vorbească cu el.	1	2	3	4	5
• Am făcut glume pe seama cuiva, astfel încât ceilalți din clasă să râdă.	1	2	3	4	5
• Am bătut un coleg pentru că nu îmi plăcea de el.	1	2	3	4	5
• Am spus lucruri despre cum arată un alt coleg, pentru că nu îmi plăcea.	1	2	3	4	5
• Am spus lucruri colegilor mei despre un alt coleg, astfel încât să îi creez acestuia probleme.	1	2	3	4	5
• Am râs de cum arată un alt coleg și acest lucru nu a fost pe placul lui.	1	2	3	4	5
• Am făcut pe alți colegi să vorbească urât despre un alt coleg de clasă.	1	2	3	4	5
• Am lovit fără niciun motiv un alt coleg de clasă.	1	2	3	4	5
• Făcut pe colegii mei să nu stea în preajma unui alt coleg sau să nu îl accepte în grupul nostru.	1	2	3	4	5
• Am râs de un coleg punându-i porecle.	1	2	3	4	5
• Am aruncat cu obiecte într-un coleg pentru a-l răni.	1	2	3	4	5
• Am lăsat intenționat pe dinafara pe un coleg într-un joc sau într-o activitate.	1	2	3	4	5
• Am intrat intenționat într-un alt elev, atunci când el trecea pe lângă mine.	1	2	3	4	5
• Am ținut un coleg la distantă, uitându-mă urât la el.	1	2	3	4	5
• Am amenințat un coleg cu rănirea fizică sau l-am rănit, fără ca el să îmi fi făcut ceva.	1	2	3	4	5

[102] Parada, R. (2000). *Adolescent Peer Relations Instrument: A theoretical and empirical basis for the measurement of participant roles in bullying and victimisation of adolescence: An interim test manual and a research monograph: A test manual.* Publication Unit, Self-concept Enhancement and Learning Facilitation (SELF) Research Centre, University of Western Sydney.

SECȚIUNEA B

Te rugăm să spui cât de des unul sau mai mulți elevi din școala ta ți-au făcut următoarele lucruri pe parcursul anului școlar. Încercuiește numărul care se potrivește răspunsului tău:

Anul trecut la școală	Niciodată	1-2 ori/ lună	1 data/ săptămână	De foarte multe ori/ săptămână	În fiecare zi
• Am fost tachinat de colegi, spunând lucruri urâte despre mine.	1	2	3	4	5
• Am fost împins sau îmbrâncit fără motiv.	1	2	3	4	5
• Cineva nu a vrut să fie prieten cu mine, pentru că ceilalți colegi nu mă plăceau.	1	2	3	4	5
• Un coleg a făcut remarci răutăcioase la adresa mea.	1	2	3	4	5
• Am fost lovit, fără să fi făcut înainte ceva persoanei respective.	1	2	3	4	5
• Un coleg mă ignora, când era cu prietenii lui.	1	2	3	4	5
• Colegii făceau glume pe seama mea.	1	2	3	4	5
• Unii copii mă împingeau intenționat, atunci când treceam pe lângă ei.	1	2	3	4	5
• Un coleg i-a făcut pe prietenii lui să se întoarcă împotriva mea.	1	2	3	4	5
• Cineva mi-a distrus intenționat obiectele personale.	1	2	3	4	5
• Colegii spuneau lucruri neplăcute mie despre cum arăt.	1	2	3	4	5
• Eu nu am fost invitat la zilele de naștere ale colegilor mei, pentru că nu mă plac.	1	2	3	4	5
• Am fost ridiculizat de colegi, spunând lucruri urate despre mine,	1	2	3	4	5
• Un coleg i-a determinat pe alți colegi să răspândească zvonuri despre mine.	1	2	3	4	5
• Un elev a aruncat cu ceva în mine, să mă rănească.	1	2	3	4	5
• Am fost amenințat cu rănirea fizică sau am fost rănit fizic de un alt coleg.	1	2	3	4	5
• Am fost lăsat pe dinafară la jocurile sociale sau în activitățile din clasă.	1	2	3	4	5

Punctaj:

Secțiune A – *cuprinde itemi care se referă la comportamentul de bullying.*

Secțiunea B – *are itemi care se referă la rolul de persoană țintă a bullying-ului.*

Itemii vizează comportamente de Bullying social, verbal, fizic.

Punctajul se obține simplu, prin aducerea numerelor asociate răspunsurilor.

- **18 puncte la secțiune A** înseamnă cu nu a manifestat niciodată un comportamente de bullying în relație cu colegii lui.
- **18 puncte la secțiunea B** înseamnă că nu a avut niciodată o experiență de victimizare.

VIGNETE BULLYING PENTRU CADRELE DIDACTICE[103]

Va rog să citiți următoarele scenarii și să încercuiți numărul care corespunde răspunsului dvs. pentru fiecare întrebare.

Vigneta 1

Pe terenul de sport auziți un copil care îi spune unui alt copil: „ Ești cățelușul învățătoarei și pupincurist". Copilul țintă încearcă să ignore remarcile și pleacă supărat în clasă. În zilele următoare vezi că această scenă se repetă.

În ce măsură apreciezi:	Deloc	Mica	Moderat	Mare	Foarte mare
Această situație ca fiind o situație serioasă (urmări grave).	1	2	3	4	5
Crezi că situația ar trebui abordată la finalul zilei de școală?	1	2	3	4	5
Te-ai simțit deranjat de remarcile acelui elev și ai simțit simpatie pentru elevul care a fost tachinat?	1	2	3	4	5
Ai simțit nevoia să ajuți elevul care a fost ținta acestor remarci?	1	2	3	4	5
Ai încredere că ai putea face ceva să îl ajuți?	1	2	3	4	5
Probabilitatea de a interveni în această situație.	1	2	3	4	5
Este o situație de bullying?	1	2	3	4	5

Vigneta 2

Clasa ta este pregătită să iasă în pauza mare. Copiii stau la ușă în rând, așteptând să iasă afară. Auzi un copil că îi spune unui alt copil: „Dă-mi pachetul pe care îl ai la tine, pentru că altfel o să regreți, când vom ieși de la ore". Copilul îi dă pachețelul pe care îl are în mână. Această situație s-a mai repetat, nu e prima data, când observi aceasta.

În ce măsură apreciezi:	Deloc	Mica	Moderat	Mare	Foarte mare
Această situație ca fiind o situație serioasă (urmări grave).	1	2	3	4	5
Crezi că situația ar trebui abordată la finalul zilei de școală?	1	2	3	4	5
Te-ai simțit deranjat de remarcile acelui elev și ai simțit simpatie pentru elevul care a fost tachinat?	1	2	3	4	5
Ai simțit nevoia să ajuți elevul care a fost ținta acestor remarci?	1	2	3	4	5
Ai încredere că ai putea face ceva să îl ajuți?	1	2	3	4	5
Probabilitatea de a interveni în această situație.	1	2	3	4	5
Este o situație de bullying?	1	2	3	4	5

Vigneta 3

Un copil aduce la școală o radieră în formă de navă spațială. El se laudă că a primit-o cadou de la un prieten de familie. Un coleg îl lovește peste cap și îi spune să îi dea radiera. Copilul refuză la început și apoi i-o dă.

În ce măsură apreciezi:	Deloc	Mica	Moderat	Mare	Foarte mare
Această situație ca fiind o situație serioasă (urmări grave).	1	2	3	4	5
Crezi că situația ar trebui abordată la finalul zilei de școală?	1	2	3	4	5
Te-ai simțit deranjat de remarcile acelui elev și ai simțit simpatie pentru elevul care a fost tachinat?	1	2	3	4	5
Ai simțit nevoia să ajuți elevul care a fost ținta acestor remarci?	1	2	3	4	5
Ai încredere că ai putea face ceva să îl ajuți?	1	2	3	4	5
Probabilitatea de a interveni în această situație.	1	2	3	4	5
Este o situație de bullying?	1	2	3	4	5

[103] BAQ-M Revised Bullying Vignettes BAQ-M (Yoon & Kerber, 2003). Instrumentul măsoară percepțiile cadrelor didactice privind nivelul de gravitate pe care îl asociază diferitelor comportamente de bullying (fizic, relațional și verbal), nivelul de empatie față de copiii țintă, încrederea în propria capacitate de a interveni (autoeficiența personală) și probabilitatea de a interveni.

Vigneta 4

Copiii se întorc în clasă din pauză. Vezi un copil care lovește un alt copil, fără ca copilul lovit să îi fi făcut ceva. Ai mai asistat și altă data la această situație.

În ce măsură apreciezi:	Deloc	Mica	Moderat	Mare	Foarte mare
Această situație ca fiind o situație serioasă (urmări grave).	1	2	3	4	5
Crezi că situația ar trebui abordată la finalul zilei de școală?	1	2	3	4	5
Te-ai simțit deranjat de remarcile acelui elev și ai simțit simpatie pentru elevul care a fost tachinat?	1	2	3	4	5
Ai simțit nevoia să ajuți elevul care a fost ținta acestor remarci?	1	2	3	4	5
Ai încredere că ai putea face ceva să îl ajuți?	1	2	3	4	5
Probabilitatea de a interveni în această situație.	1	2	3	4	5
Este o situație de bullying?	1	2	3	4	5

Vigneta 5

În timpul pauzei mari auzi un copil că îi spune altui copil: „ Dacă nu îmi dai stiloul tău, nu o să te invit la ziua mea”. Nu e prima dată când l-ai auzit pe acel copil, spunând aceste lucruri.

În ce măsură apreciezi:	Deloc	Mica	Moderat	Mare	Foarte mare
Această situație ca fiind o situație serioasă (urmări grave).	1	2	3	4	5
Crezi că situația ar trebui abordată la finalul zilei de școală?	1	2	3	4	5
Te-ai simțit deranjat de remarcile acelui elev și ai simțit simpatie pentru elevul care a fost tachinat?	1	2	3	4	5
Ai simțit nevoia să ajuți elevul care a fost ținta acestor remarci?	1	2	3	4	5
Ai încredere că ai putea face ceva să îl ajuți?	1	2	3	4	5
Probabilitatea de a interveni în această situație.	1	2	3	4	5
Este o situație de bullying?	1	2	3	4	5

Vigneta 6

În pauza mare copiii se joacă în curtea școlii. Auzi o fetiță care îi spune unei alte fetițe: „Tu nu ai voie să te joci cu noi. Nu ești prietena noastră”.

În ce măsură apreciezi:	Deloc	Mica	Moderat	Mare	Foarte mare
Această situație ca fiind o situație serioasă (urmări grave).	1	2	3	4	5
Crezi că situația ar trebui abordată la finalul zilei de școală?	1	2	3	4	5
Te-ai simțit deranjat de remarcile acelui elev și ai simțit simpatie pentru elevul care a fost tachinat?	1	2	3	4	5
Ai simțit nevoia să ajuți elevul care a fost ținta acestor remarci?	1	2	3	4	5
Ai încredere că ai putea face ceva să îl ajuți?	1	2	3	4	5
Probabilitatea de a interveni în această situație.	1	2	3	4	5
Este o situație de bullying?	1	2	3	4	5

ATITUDINILE PĂRINȚILOR CU PRIVIRE LA BULLYING[104]

Subscala atitudinii față de comportamentul copilului țintă

În ce măsură sunteți de acord cu:	Deloc	Mica	Moderat	Mare	Foarte mare
1. Este amuzant să văd oameni care sunt tachinați de alții.	1	2	3	4	5
2. Nu sunt surprins că ciudații sunt adesea vizați.	1	2	3	4	5
3. Când cineva este împins sau lovit, el nu ar trebui să lovească înapoi. (r)	1	2	3	4	5
4. Îngrijorarea mea este ca să nu i se întâmple ceva rău copilului meu. (r)	1	2	3	4	5
5. Unii copiii sunt tachinați pentru că o cer.	1	2	3	4	5
6. Este amuzant să văd oameni care sunt tachinați de alții.	1	2	3	4	5

Subscala atitudinii față de comportamentul copiilor care manifestă bullying

În ce măsură sunteți de acord cu:	Deloc	Mica	Moderat	Mare	Foarte mare
1. Pot înțelege de ce unora dintre copii le face plăcere să îi chinuie pe alții. (r)	1	2	3	4	5
2. O persoană care îi chinuie pe alții este un laș.	1	2	3	4	5
3. Cei mai mulți dintre copiii care îi chinuie pe alții au un motiv pentru care o fac. (r)	1	2	3	4	5
4. Admir oamenii care pot, de obicei, să meargă pe calea lor.	1	2	3	4	5
5. Bullying-ul va fi întotdeauna în școală, face parte din natura umană.	1	2	3	4	5
6. Pot înțelege de ce unora dintre copii le face plăcere să îi chinuie pe alții. (r)	1	2	3	4	5

Subscala atitudinii fața de responsabilitatea personală (nevoia de intervenție din partea adulților)

În ce măsură sunteți de acord cu:	Deloc	Mica	Moderat	Mare	Foarte mare
1. Oricine ar trebui să fie capabil să se descurce singur.	1	2	3	4	5
2. Câteva experiențe de bullying sunt bune pentru că ajută copiii să se maturizeze.	1	2	3	4	5
3. Nu îmi place bullying-ul și nu e treaba mea să mă bag în asta.	1	2	3	4	5
4. Este drept ca cei mai slabi copii să beneficieze de un ajutor mai mare în scoală. (r)	1	2	3	4	5
5. Copiii nu ar trebui să se ducă de fiecare data la cadrul didactic atunci când cineva îi tachinează.	1	2	3	4	5
6. Orice copil ar trebui să fie capabil să se descurce singur.	1	2	3	4	5

[104] The Parental Attitudes to Bullying (PAB) scale

ATITUDINILE COPIILOR CU PRIVIRE LA BULLYING (7-12 ANI)[105]

În ce măsură sunteți de acord cu:	Deloc	Mica	Moderat	Mare	Foarte mare
1. Copiii care sunt tachinați merită asta.	1	2	3	4	5
2. Este amuzant să văd alți copii care sunt tachinați.	1	2	3	4	5
3. Copiii slabi mă scot din sărite.	1	2	3	4	5
4. Când cineva este tachinat sau lovit, ar trebui să lovească și el.	1	2	3	4	5
5. Unii dintre prietenii meu au fost ținte ale bullying-ului.	1	2	3	4	5

Subscala atitudinii față de comportamentul copiilor care manifestă bullying

În ce măsură sunteți de acord cu:	Deloc	Mica	Moderat	Mare	Foarte mare
1. O persoană care îi chinuie pe alții este un laș.	1	2	3	4	5
2. Cei mai mulți dintre copiii care îi chinuie pe alții au un motiv pentru care o fac. (r)	1	2	3	4	5
3. Unii copii întotdeauna îi vor agresa pe alții, școala nu poate să facă nimic.	1	2	3	4	5
4. Îmi place să cred despre mina că sunt un dur.	1	2	3	4	5

Subscala atitudinii fața de responsabilitatea personală (nevoia de intervenție din partea adulților)

În ce măsură sunteți de acord cu:	Deloc	Mica	Moderat	Mare	Foarte mare
1. Oricine ar trebui să fie capabil să se descurce singur.	1	2	3	4	5
2. Câteva experiențe de bullying sunt bune pentru că ajută copiii să se maturizeze.	1	2	3	4	5
3. Dacă aș vedea pe cineva că este ținta bullying-ului, aș încerca să îl ajut.	1	2	3	4	5
4. Este drept ca cei mai slabi copii să beneficieze de un ajutor mai mare în școală. (r)	1	2	3	4	5
5. Copiii nu ar trebui să se ducă de fiecare data la cadrul ,atunci când cineva îi tachinează.	1	2	3	4	5
6. Orice copil ar trebui să fie capabil să se descurce singur.	1	2	3	4	5
7. Urăsc copiii care merg la cadrul didactic de fiecare data când cineva face glume pe seama lor.	1	2	3	4	5

[105] The Children's Attitudes to Bullying (CAB) scale – 7-12 ani de Rigby and Slee. Pupil and parent attitudes towards bullying in primary schools. Author(s): Mike Eslea and Peter K. Smith Source: European Journal of Psychology of Education, Vol. 15, No. 2 (JUNE 2000), p. 207- 219.

SCALA DE EVALUARE A ATITUDINII ADOLESCENȚILOR FAȚĂ DE SITUAȚIA DE BULLYING

Bully Attitude Scale ABS: Reynolds & Craven 2012

Enunțurile de mai jos descriu modul în care copiii se percep pe sine și percep pe ceilalți copii. **Te rugăm să evaluezi măsura în care ești de acord cu fiecare enunț.** **Răspunde cum te simți, de fapt, nu cum crezi tu că ceilalți ar crede că trebuie să te simți.**	**Deloc**	**Puțin**	**Mare**	**Foarte mare**
Este bine să împingi alți copii care trec pe lângă tine.	1	2	3	4
A face glume pe seama altora este parte din a fi elev.	1	2	3	4
Mă deranjează să văd copii care sunt puși la pământ.	1	2	3	4
Este distractiv să vezi copii care sunt tachinați.	1	2	3	4
Este ok să interzici unor copii să intre într-un grup.	1	2	3	4
Este ok să tachinezi copiii care nu sunt prietenii tăi.	1	2	3	4
Cel mai important este să faci parte dintr-un grup, chiar dacă aceasta înseamnă că trebuie să fii răutăcios cu alți copii.	1	2	3	4
Este ok să poreclești pe cineva de care nu îți place ca persoană.	1	2	3	4
Nu e mare lucru să faci glume pe seama cuiva.	1	2	3	4
Unii copii merită să fie agresați.	1	2	3	4
Este ok să tachinezi alți copii, legat de modul în care ei merg sau arată.	1	2	3	4
Este greșit să începi să te bați cu cineva.	1	2	3	4
Unii copii merită să fie lăsați pe dinafară.	1	2	3	4
Mă supără când alți copii sunt bătuți.	1	2	3	4
Este în regulă să tachinezi, dacă și alți copii o fac.	1	2	3	4
Mă supără când vad că alți copii sunt tachinați.	1	2	3	4
Răspândirea de zvonuri despre cineva este o bună cale de a ajunge la acea persoană.	1	2	3	4
Este greșit să lovești pe alți copii.	1	2	3	4
A pune copiii la pământ este un mod de a obține respectul celorlalți.	1	2	3	4

Bibliografie

1. Benedini, K. M., Fagan, A. A., & Gibson, C. L. (2016). The cycle of victimization: the relationship between childhood maltreatment and adolescent peer victimization. Child Abuse & Neglect, 59, 111–12
2. Bowers, F. E., McGinnis, J. C., Ervin, R. A., & Friman, P. C. (1999). Merging research and practice: The example of positive peer reporting applied to social rejection. Education and Treatment of Children, 22, 218-226.
3. Bowers, F. E., Woods, D. W., Carlyon, W. D., & Friman, P. C. (2000). Using positive peer reporting to improve the social interactions and acceptance of socially isolated adolescents in residential care: A systematic replication. Journal of Applied Behavior Analysis, 33, 239-242.
4. Boulton, M. J. (1997). Teachers' views on bullying: Definitions, attitudes and ability to cope. British Journal of Educational Psychology, 67, 223–233
5. Carden – Smith, L. K., & Fowler, S. A. (1984). Positive peer pressure: The effects of peer monitoring on children's disruptive behavior. Journal of Applied Behavior Analysis, 17, 213-227.
6. Caravita, S., DiBlasio, P., & Salmivalli, C. (2009). Unique and interactive effects of empathy and social status on inovlvement in bullying. *Social Development*, 18, 140–163.
7. Cook, C., Williams, K. R., Guerra, N. G., Kim, T., & Sadek, S. (2010). Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A meta-analytic investigation. *School Psychology Quarterly*, 25, 65–83.
8. Cozolino, J.L. (2017). Predarea bazată pe atașament. Cum să creezi o clasă tribală. Editura Trei, București.
9. Craig, W. M., Henderson, K., & Murphy, J. G. (2000). Prospective teachers' attitudes toward bullying and victimization. School Psychology International, 21, 5–21.
10. Dedousis-Wallace,A., Shute,R, Varlo, M.,Murrihy, R., Kidman.T.(2014). Predictors of teacher intervention in indirect bullying at school and outcome of a professional development presentation for teachers. Educational Psychology, Vol. 34, No. 7, 862–875
11. Ellis, A. A., & Shute, R. (2007). Teacher responses to bullying in relation to moral orientation and seriousness of bullying. British Journal of Educational Psychology, 77, 649–663.
12. Ervin, R. A., Johnston, E. S., & Friman, P. C. (1998). Positive peer reporting to improve the social interactions of a socially rejected girl. Proven Practice, 1, 17-21.
13. Ervin, R. A., Miller, P. M., & Friman, P. C. (1996). Feed the hungry bee: Using positive peer reports to improve the social interactions and acceptance of a socially rejected girl in residential care. Journal of Applied Behavior Analysis, 29, 251-253.
14. Feldman, R. A. (1992). The St. Louis experiment: Effective treatment of antisocial youths in prosocial peer groups. In J. McCord & R.E. Tremblay (Eds.), Preventing antisocial behavior: Interventions from birth through adolescence. Guilford Press, New York, 233-252.
15. Frise,A., Holmqvist,K. (2010): Adolescents' own suggestions for bullying interventions at age 13 and 16 University of Gothenburg, Sweden, Scandinavian Journal of Psychology, 51, 123–131
16. Gary W. Ladd, Becky J. Kochenderfer and Cynthia C. Coleman (1997): Classroom Peer Acceptance, Friendship, and Victimization: Distinct Relational Systems That Contribute Uniquely to Children's School Adjustment, Child Development, Vol. 68, No. 6, pp. 1181-1197

17. Gini, G., Pozzoli, T., & Hymel, S. (2014). Moral disengagement among children and youth: A metanalytic review of links to aggressive behavior. *Aggressive Behavior*, 40, 56–68.

18. Hodges, E. V. E., & Perry, D. G. (1999). Personal and interpersonal antecedents and consequences of victimization by peers. Journal of Personality and Social Psychology, 76, 677–685

19. Hoff, K. E., & Ronk, M. J. (2006). Increasing prosocial interactions using peers: Extension of positive peer-reporting methods. Journal of Evidence-Based Practices for Schools, 7, 27-46.

20. Karna, A., Voeten, M., Little, T. D., Poskiparta, E., Alanen, E., & Salmivalli, C. (2011). Going to scale: a nonrandomized nationwide trial of the KiVa antibullying program, for grades 1-9. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(6), 796–805

21. Ladd, D. W., & Burgess, K. B. (1999).Charting the relationship trajectories of aggressive, withdrawn and aggressive/ withdrawn children during early grade school. Child Development, 70, 919 – 929.

22. Lago-Delello, E. (1998). Classroom dynamics and the development of serious emotional disturbance. Exceptional Children, 64, 479-492.

23. Lereya, S. T., Samara, M., & Wolke, D. (2013). Parenting behavior and the risk of becoming a victim and a bully/ victim: A meta-analysis study. Child Abuse & Neglect, 37, 1091-1108.

24. Lowenstein, L. (2008) Assessment and treatment activities for children, adolescents, and families: practioners share their most effective techniques, Toronto, Canada

25. Menesini, E., Nocentini, A., Palladino, B. E., Frisén, A., Berne, S., Ortega, Smith, P. K. (2012). Cyberbullying Definition Among Adolescents: A Comparison Across Six European Countries. Cyberpsychology. *Behavior, And Social Networking*, 15, 455–463

26. Menesini E.,Salmivalli, C.(2017) Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions, Psychology, Health & Medicine, 22:sup1, 240-253.

27. Menesini, E., Salmivalli, C.(2012) Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions, Psychology, Health & Medicine, 22.

28. Mishna, F., Scarcello, I., Pepler, D., & Wiener, J. (2005). Teachers' understanding of bullying. *Canadian Journal of Education*, 4, 718-738.

29. Monks, C., & Smith, P. K. (2006). Definitions of bullying: Age differences in understanding of the term, and the role of experience. *British Journal of Developmental Psychology*, 24, 801–821.

30. Nocentini, A., Menesini, E., & Salmivalli, C. (2013). Level and change of bullying behavior during high school: A multilevel growth curve analysis. Journal of Adolescence, 36, 495–505.

31. Olthof, T., & Goossens, F. (2008). Bullying and the need to belong: Early adolescents' bullyingrelated behavior and the acceptance they desire and receive from particular classmates. *Social Development*, 17, 24–46.

32. 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.

33. Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.

34. Olweus, D. (1978). *Aggression in the schools: Bullies and whipping boys*. New York, NY: Hemisphere Publishing

35. Pellegrini, A. D., & Long, J. D. (2002). A longitudinal study of bullying, dominance, and victimization during the transition from primary school through secondary school. *British Journal of Developmental Psychology*, 20, 259–280.

36. Pepler, D. J., Craig, W. M., Ziegler, S., & Charach, A. (1994). An evaluation of an anti-bullying intervention in Toronto schools. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 13(2), 95-110.

37. Petrica, S., Petrovai, D.(2013). Cum îi ajutăm pe copii să meargă fericiți la școală. Ghid prcatic pentru cadrele didactice. Ed. MiniPed, București.

38. Pikas, A. (2002). New developments of the Shared Concern Method. School Psychology International, 23, 307-312.

39. Pouwels, J.L., Salmivalli, C.,Saarento, S., Van den Berg, Y. H. M., Lansu, T. A. M., Cillessen, A. H. N.(2017).Predicting Adolescents' Bullying Participation from Developmental Trajectories of Social Status and Behavior Child Development,1–20.

40. Pozzoli, T., & Gini, G. (2013). Why Do Bystanders of Bullying Help or Not? A Multidimensional Model. *The Journal of Early Adolescence*, 33(3), 315–340

41. Reijntjes, A., Vermande, M., Thomaes, S., Goossens, F., Olthof, T., Aleva, L., & Van der Meulen, M. (2016). Narcissism, bullying, and social dominance in youth: A longitudinal analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44, 63–74.

42. Rigby, K. (2011) The Method of Shared Concern: a positive approach to bullying in schools. Camberwell: ACER. This provides a detailed account of how the method works and can be implemented in schools.

43. Rigby, K., and Griffiths, C. (2010). Applying the Method of Shared Concern in Australian schools: an evaluative study. Canberra: Department of Education, Employment and Workplace Relations www.deewr.gov.au/Schooling/NationalSafeSchools/Documents/covertBullyReports/MethodOFSharedConcern.pdf

44. Rigby, K., and Griffiths, C. (2011). Addressing cases of bullying through the Method of Shared Concern. School Psychology International 32, pp. 345-357

45. Rigby, K. (2006). The Method of Shared Concern: a staff training resource for bullying.

46. Riley, P. L., & McDaniel, J.(2000): School violence prevention, intervention and crisis responses, Professional School Counselling, 4(2), 120-125

47. Robinson, G., Maines, B.(1997). Crying for help: the No Blame approach to bullying. Bristol (UK): Lucky Duck Publishing;

48. Rodkin, P. C., Espelage, D. L., & Hanish, L. D. (2015). A relational framework for understanding bullying developmental antecedents and outcomes. *American Psychologist*, 70, 311–321.

49. Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., Österman, K., & Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behavior*, 22, 1-15.

50. Salmivalli, C., & Voeten, M. (2004). Connections between attitudes, group norms, and behavior in bullying situations. *The International Society for the Study of Behavioural Development*, 28, 346-258

51. Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112–120

52. Salmivalli, C., & Peets, K. (2009). Bullies, victims, and bully-victim relationships in middle childhood and early adolescence. In K. Rubin, W. M. Bukowski, & B. Laursen (Eds.), Handbook of peer interactions, relationships, and groups (pp. 322–340). New York: Guilford.

53. 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.

54. Salmivalli, C., Voeten, M., & Poskiparta, E. (2011). Bystanders matter: Associations between reinforcing, defending, and the frequency of bullying in classrooms. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 40, 1–9.

55. Salmivalli, C., & Isaacs, J. (2005). Prospective Relations Among Victimization, Rejection, Friendlessness, and Children's Self- and Peer-Perceptions. *Child Development*, 76(6), 1161-1171.

56. Sentse, M., Kiuru, N., Veenstra, R., & Salmivalli, C. (2014). A social network approach to the interplay between adolescents' bullying and likeability over time. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 1409–1420

57. Sijtsema, J., Veenstra, R., Lindenberg, S., & Salmivalli, C. (2009). An empirical test of bullies' status goals: Assessing direct goals, aggression, and prestige. *Aggressive Behavior*, 35, 57–67.

58. Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). Understanding the psychology of bullying: Moving toward a social-ecological diathesis–stress model. *American Psychologist*, 70, 344–353.

59. Shelton, F., & Brownhill, S. (2008). Effective Behaviour Management in the Primary Classroom, Open University Press, McGraw ~ Hill Education, Berkshire, England.

60. Shinn, M., Walker, H., & Stoner, G. (2002). Behaviorally effective school environment. MD: National Association of School Psychologists, Bethesda.

61. Shindle, J. (2010).TRANSFORMATIVE CLASSROOM MANAGEMENT. Positive Strategies to Engage All Students and Promote a Psychology of Success, Jossey-Bass A Wiley Imprint, San Francisco.

62. Shores, R. E., Gunter, P. L., & Jack, S. L. (1993). Classroom management strategies: Are they setting events for coercion? Behavioral Disorders, 18, 92–102.

63. Skinner, C. H., Cashwell, T. H., & Skinner, A. L. (2000). Increasing tootling: The effects of a peer-monitored group contingency program on students' reports of peers' prosocial behaviors. Psychology in the Schools, 37, 263– 270.

64. Skinner, C. H., Neddenriep, C. E., Robinson, S. L., Ervin, R., & Jones, K. (2002). Altering educational environments through positive peer reporting: Prevention and remediation of social problems associated with behavior disorders. Psychology in the Schools, 39, 191-202.

65. Smith, P. K. (2014). *Understanding school bullying: Its nature and prevention strategies*. London: Sage.

66. Thompson and Smith (2011 The use and effectiveness of anti-bullying strategies in schools.

67. Toblin, R. L., Schwartz, D., Gorman, A. H., & Abou-ezzeddine, T. (2005). Social-cognitive and behavioral attributes of aggressive victims of bullying. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 26, 329–346.

68. Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: a systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*, 7, 27–56.

69. Van Acker, R., Grant, S. H., & Henry, D. (1996).Teacher and student behavior as a function of risk for aggression. Education and Treatment of Children, 19, 316-334.

70. Van Noorden, T. H. J., Bukowski, W. M., Haselager, G. J. T., & Cillessen, A. H. N. (2016). Disentanglinthe frequency and severity of bullying and victimization in the association with empathy. *Social Development*, 25, 176–192.

71. Vernon, A. (2008).Programul Pașaport pentru succes în dezvoltarea emoțională, socială, cognitivă și personală a adolescenților din clasele IX-XII, editu.ra RTS, Cluj-Napoca

72. Vernon, A. (2008).Programul Pașaport pentru succes în dezvoltarea emoțională, socială, cognitivă și personală a adolescenților din clasele VI-,VIII, editura RTS, Cluj-Napoca

73. Veron, A.(2002). Ce, Cum, Când în terapia copilului și adolescentului. Manual de tehnici de consiliere și psihoterapie, Editura RTS, Cluj-Napoca

74. Veenstra, R., Lindenberg, S., Oldehinkel, A. J., De Winter, A. F., Verhulst, F. C., & Ormel, J. (2008). Prosocial and antisocial behavior in preadolescence: Teachers' and parents' perceptions of the behavior of girls and boys. International Journal of Behavioral Development, 32, 243–251.

75. Whitney,I., Smith, P. K. (1993): A survey of the nature and extent of bullying in junior/middle and secondary schools, Educational Research, 35:1, 3-25

76. Yoon, J. S., & Kerber, K. (2003). Bullying: Elementary teachers' attitudes and intervention strategies. Research in Education, 69, 27–35

77. Young S. The support group approach to bullying in schools. Educational Psychology in Practice 1998;14:32–9.

78. Zych,I.,Farrington, D. P., Llorent, V. J., Ribeaud, D., Eisner, M.P. (2020) Childhood Risk and Protective Factors as Predictors of Adolescent Bullying Roles, International Journal of Bullying Prevention https://doi.org/10.1007/s42380-020-00068-1

79. Zych,I.,Farrington, D. P,Ttofi, M.M.(2018) Protective factors against bullying and cyberbullying: A systematic review of meta-analyses doi:10.1016/j.avb.2018.06.008

Terre des hommes

Sprijin copiilor.

www.stopbullying.md

unicef

HUB PROTECȚIA COPILULUI

Terre des hommes
Sprijin copiilor.