

# PRACTICI INTEGRATIVE PENTRU PREVENIREA ȘI COMBATEREA FENOMENULUI BULLYING ÎN ORGANIZAȚIILE ȘCOLARE

Profesor gradul I: **Vlădescu Mirela-Felicia**  
Liceul Teoretic Radu Vlădescu, Pătârlagele

Bullying-ul este una dintre cele mai complexe forme de comportament agresiv care se manifestă în relațiile dintre elevi, fiind intenționate, repetate, jignitoare, manifestate prin cuvinte sau comportamente, precum: numire, amenințare, intimidare, comise de unul sau mai mulți copii împotriva altuia, răspândirea zvonurilor, atacare fizică sau verbală, excludere intenționată a unui copil dintr-un grup.

Bullying-ul se deosebește de un conflict între colegi prin trei elemente esențiale:

- este un comportament agresiv făcut cu intenția de a răni, nu este accidental sau rezultatul furiei;
- implică un dezechilibru de putere observat sau perceput.

Elevii care agresează, rănesc, umilesc intenționat, folosindu-și puterea lor (forța fizică, accesul la informații jenante sau popularitatea, pentru a controla sau a face rău altora).

- se repetă sau există potențial de repetare a comportamentelor agresive de intimidare.

**Bullying-ul poate fi:**

- **direct sau indirect;**

Cel **direct** implică contact direct cu elevul supus bullying-ului. De exemplu: un elev aruncă un obiect asupra unui coleg sau îi strigă cuvinte jignitoare.

Cel **indirect** nu presupune un contact direct dintre copilul țintă a bullying-ului și cel care manifestă un comportament de bullying. De exemplu: răspândirea zvonurilor despre un coleg.

- **fizic;**

(Implică un contact corp la corp sau aruncarea obiectelor, împiedicarea sau provocarea altora la agresiune fizică asupra unui elev.) De exemplu: îmbrânciri, lovituri, piedici, distrugere, furt de obiecte etc.

- **verbal;**

(Implică forme de limbaj pentru a provoca suferință celorlalte persoane.) De exemplu: porecle, jignire, umilire, amenințare, tachinare etc.

- **emoțional;**

(Implică utilizarea modalităților de a provoca suferințe emoționale unei alte persoane, spunând sau scriind lucruri dureroase, făcându-i pe ceilalți să se alăture unui individ, ignorând intenționat pe altul sau să răspândească zvonuri.) De exemplu: răspândirea minciunilor, a bârfelor, a zvonurilor etc.

- **sexual;**

(Implică orice tip de bullying legat de sexul sau sexualitatea unei persoane.) De exemplu: forțarea cuiva să comită acte intime, formularea de comentarii cu tentă sexuală sau atingeri nedorite.

- **cibernetice;**

(Implică orice tip de bullying care are loc în mediul online prin utilizarea tehnologiei moderne.) De exemplu: comentarii umilitoare pe rețelele de socializare, imagini sau informații personale transmise pe internet, mesaje private înșelătoare etc.

- **Factori de risc**

În mediul școlar, există factori de risc pentru dezvoltarea de comportamente neadecvate în rândul elevilor:

- sunt percepuți ca slabi/incapabili să se apere;
- sunt mai puțin populari, au puțini prieteni;

- sunt percepuți ca diferiți de colegii lor ( De exemplu: poartă ochelari, îmbrăcăminte diferită, sunt supraponderali/subponderali etc.);

- sunt anxioși, depresivi sau cu o stimă de sine scăzută;

- nu se înțeleg bine cu ceilalți, fiind provocatori pentru a capta atenția.

Există două tipuri de copii mai predispuși să-i supună pe alții la bullying:

- copiii conectați cu colegii lor, populari, cu influență, având plăcerea să domine pe alții;

- copiii izolați de colegii lor, ce pot fi deprimati, anxioși, neimplicați în activități școlare, care pot fi ușor presați de colegi.

Principalii factori care indică elevii mai predispuși să-i supună la bullying pe alții sunt:

- privesc violența într-un mod pozitiv;

- au dificultăți în respectarea regulilor;

- sunt agresivi sau frustrați;

- au probleme acasă, simțindu-se neimplicarea părinților;

- au prieteni care-i supun bullying-ului pe alții.

Copiii care inițiază comportament de bullying pot avea una sau mai multe dintre aceste caracteristici.

**Consecințele acțiunilor de bullying** pot fi serioase, influențând sănătatea mentală și emoțională a victimelor. Acestea pot include: anxietate, depresie, scăderea stimei de sine și chiar gânduri suicidare. De aceea, prevenirea și gestionarea bullying-ului sunt aspecte cruciale.

Printre consecințele majore se numără:

**-impactul emoțional;**

(Victimele de bullying pot dezvolta anxietate, depresie și stres emoțional. Acest impact poate persista și afecta viitoarele relații și starea generală de bine.)

**-scăderea stimei de sine;**

(Bullying-ul poate eroda încrederea în sine a victimelor, conducând la o scădere a stimei de sine și la sentimente de inferioritate.)

**-probleme academice;**

(Experiența bullying-ului poate afecta performanțele școlare ale victimelor, ducând la absențe frecvente, dificultăți în concentrare și scăderea motivației școlare.)

**-probleme sociale;**

(Copiii care sunt supuși bullying-ului pot avea dificultăți în formarea și menținerea relațiilor sociale sănătoase. Izolarea socială poate deveni o consecință comună.)

**-comportamente autodestructive;**

(În unele cazuri, victimele pot dezvolta comportamente autodestructive, cum ar fi automutilarea sau gânduri suicidare ca răspuns la stresul și suferința provocate de bullying.

**-impactul asupra agresorilor;**

(Agresorii pot suferi și ei consecințe, incluzând probleme de adaptare socială și posibile repercursiuni disciplinare.)

Prevenirea și gestionarea bullying-ului în școli implică o abordare holistică, inclusiv educație, consiliere, implicarea părinților și aplicarea unor politici antibullying eficiente. Este esențial să se creeze un mediu școlar sigur și incluziv, în care să se simtă protejați și sprijiniți.

**Exemple de activități școlare:**

**1. Ateliere de sensibilizare;**

(Organizarea de ateliere interactive pentru elevi, în care se discută despre consecințele bullying-ului, despre empatie și despre respect reciproc.)

**2. Program de mentorat;**

(Implementarea unui program de mentorat, în care elevii mai mari îi sprijină și îi ghidează pe cei mai mici, promovând astfel legăturile pozitive între elevi.)

### **3. Campanii de conștientizare;**

(Lansarea de campanii în școală pentru a crește gradul de conștientizare asupra bullying-ului, cu postere, cu afișe etc.)

### **4. Săptămâna antibullying;**

(Organizarea unei săptămâni dedicate combaterii bullying-ului, cu activități tematice zilnice, precum: discuții, prezentări sau ateliere creative.)

### **5. Dezbateri și roluri;**

(Desfășurarea de dezbateri în clasă sau simulări de rol pentru a încuraja discuțiile deschise despre cauzele și soluțiile la problemele bullying-ului.)

### **6. Proiecte artistice;**

(Încurajarea elevilor să creeze proiecte artistice, precum, colaje, desene, poezii, care să reflecte mesajul împotriva bullying-ului.

### **7. Formare pentru cadrele didactice;**

(Asigurarea unor sesiuni de formare pentru cadrele didactice pentru a le îmbunătăți abilitățile în prevenirea și gestionarea bullying-ului în clasă.)

### **8. Ziua prieteniei;**

(Organizarea unei zile dedicate prieteniei, în care se promovează relațiile pozitive și activitățile care încurajează colaborarea și sprijinul între elevi.)

Aceste activități pot contribui la crearea unei culturi școlare care dezaprobă bullying-ul și încurajează respectul și empatia între elevi.

### **Exemple de ateliere de teatru pentru prevenirea bullying-ului:**

#### ➤ **Jocuri de rol;**

(Organizarea de exerciții în care participanții interpretează scenarii de bullying și găsesc soluții alternative și nonviolente pentru rezolvarea conflictelor.)

#### ➤ **Dezvoltarea empatiei;**

(Se pot folosi exerciții de improvizație pentru a-i ajuta pe participanți să înțeleagă perspectivele diferite și să dezvolte empatie față de cei din jur.)

#### ➤ **Dezvoltarea abilităților de comunicare;**

(Se pot îmbunătăți abilitățile de comunicare prin intermediul jocurilor și al activităților care încurajează exprimarea deschisă și ascultarea activă.)

#### ➤ **Crearea unui spațiu sigur;**

(Se pune accentul pe importanța unui mediu sigur și prietenos în cadrul atelierului, pentru a încuraja participanții să împărtășească experiențe și să creeze legături pozitive.)

#### ➤ **Sensibilizarea la diversitate;**

(Se pot utiliza exerciții care promovează acceptarea diversității și încurajează respectul față de diferențele culturale, sociale și personale.)

#### ➤ **Dezvoltarea încrederii;**

(Se pot folosi tehnici de improvizație și jocuri care să sporescă încrederea în sine a participanților, ajutându-i să se simtă mai confortabili în propriul corp și să-și exprime gândurile și sentimentele.)

#### ➤ **Crearea de scenarii pozitive;**

(Participanții pot lucra împreună la crearea de scenarii care evidențiază comportamente pozitive și soluții constructive pentru situațiile de conflict.)

#### ➤ **Dezvoltarea abilităților de rezolvare a conflictelor;**

(Se pot aborda modalități constructive de gestionare a conflictelor și se pot oferi participanților instrumente practice pentru a face față situațiilor tensionate.)

➤ **Sesiuni de discuții deschise;**

(Se pot organiza momente în care participanții pot împărtăși experiențe și sentimente legate de bullying, facilitând astfel schimbul de idei și sprijinul reciproc.)

➤ **Campanii de conștientizare;**

(Participanții sunt încurajați să dezvolte și să implementeze campanii de conștientizare în școlile lor sau comunitățile locale, pentru a spori înțelegerea și prevenirea bullying-ului.)

**Stop bullying! Fii eroul care schimbă jocul  
prin bunătate și înțelegere!**

**Cuvintele noastre construiesc sau  
distrug, alege să construiești!**

**Spune NU agresiunii, spune DA  
empatiei și înțelegerii!**

**Împreună construim un mediu în care  
fiecare contează și nimeni nu este singur!**

**Alege să fii un prieten, nu un agresor!**

**Luptă contra violenței școlare!**