

Provocări și soluții în educație



CENTRUL EUROPEAN PENTRU
EXCELENȚA ÎN E D U C A T I E

NUMĂRUL 10
VOLUMUL 1

ISSN 2972 - 2012,
ISSN-L 2972 - 2012

București, 2025

Tipul activității de perfecționare: Proiect Educațional Internațional Categoria în care se încadrează activitatea de perfecționare: Nivel Internațional

Proiect Educațional Internațional

“PREVENIREA BULLYINGULUI:

Metode și Tehnici de Intervenție”

Sesiunea de Comunicări Științifice

„Strategii educaționale pentru un

mediu școlar sigur și fără bullying”

Organizatori: CENTRUL EUROPEAN PENTRU EXCELENȚĂ ÎN EDUCAȚIE

Email: office@eueducenter.ro

Înscrierea și Regulamentul pe: www.euEduCenter.ro

Cuprins

Ababei Angelica.....	13
Aioanei Daneluta.....	15
Aioanei Razvan-Vasile	20
Albu Gabriela	25
Alexa-Chiroiu Maria-Corina.....	27
Ana Raluca Elena.....	30
Andronache Florin.....	32
Anghel Dorina	39
Antal Valentina.....	44
Antoni Maria	47
Aparaschivei Ovidiu.....	54
Apetrei Mirela	58
Apostolache Anca	67
Apostolache Georgian.....	70
Arustei Eugenia	74
Ary Eniko Cecilia.....	77
Atomei Oana-Liliana.....	81
Avacaritei Maria Roxana	85
Avarvari Ioana	88
Avram Rodica Camelia	94
Babiuc Iulia.....	96
Babo Brigitta Eniko	99
Bacaoanu Maria	100
Baciu Elena.....	104
Badura Iulia	107
Bajan Margareta.....	109
Balaban Rodica-Irina	111
Balog Adela	114
Banu Ana-Maria, Bercea Niculina	120
Barboni Rodica	129
Barbu Adriana, Barbu Nicolae Horia	131
Beca Mariana	134
Bejan Simona- Ecaterina	136
Birsan Sorin	138
Bobirsc Adriana.....	140

Boca Dandea Tiberiu	145
Boca-Zamfir Mioara	150
Bodea Doru Catalin	162
Bodea Emilia	164
Bogdan Mariana, Tudor Florentina	168
Bogdan Mihaela	171
Boldea Petria-Elena.....	174
Boldor Elena.....	187
Boranescu Nicoleta – Loredana	189
Borosanu Anca	194
Brai Viorica	197
Bucur Danuta	199
Bucuroiu Violeta.....	201
Budur Ionut Eduard.....	203
Budur Mihaela	205
Bugariu Ioan Florin.....	207
Burneiu Andreea Sabina	210
Burtica Gabriela	215
Buta Bianca Georgeta.....	220
Calcan Madalina, Opran Felicia.....	228
Caldare Cristina	231
Canut Luiza – Maria	234
Capota Costel	237
Caprita Nadia Corina	241
Carausu Claudia	244
Carp Dorina	251
Catanescu Adela.....	254
Catrinoiu Gianina-Maria.....	257
Cega Elena Laura	260
Ceru Loredana Ramona	262
Cetean Ioan Emil	264
Chiac Teodora Valentina.....	269
Chinde Elena Mihaela	275
Chirila Alexandra	277
Chisu Georgeta Ilinca	281
Ciaus Liliana.....	283
Ciobanasu Mariana	285

Ciobanu Valentina	286
Cioboata Cecilia.....	291
Cioconea Dilaila Dilara	292
Ciorba Pavel	294
Cirstocea Carmen	297
Clopotaru Loredana	307
Coman Ioana Codruta	310
Corbea Florina.....	312
Corici Maria.....	323
Cornaciu Bianca	327
Coroiu Liana Ioana	329
Costachel Nicoleta.....	335
Costin Iulia-Andreea.....	338
Covasa Aurora	340
Craciun Ionela	355
Crainic Marioara.....	363
Creciun Mihaela – Oana.....	366
Cret Nicoleta	369
Crijinovschi Jeanina.....	374
Crisan Felicia	377
Cristescu Mihaela, Racareanu Paulina	379
Cucea Ramona	382
Damaschin Gianina	387
Danescu Procoian Maria Manuela.....	390
Dascalu Vasile, Maraciuc Eliza.....	392
Dat Liana	395
Demian Claudia.....	397
Derban Florentina	399
Dicu Flori Andra.....	404
Diculescu Anca Loredana	408
Dima Elena Cristina	412
Dimitriu-Mihail Maria-Aura.....	415
Dinca Alin	417
Dinca Iuliana Emilia	420
Dinica Mariana	423
Dogaru Anca.....	426
Dragan Carmen	432

Dragan Elena	434
Draghescu Cristina	436
Dragnea Adrian Catalin	439
Dragnoiu Alice-Gabriela	445
Dragomir Cristina-Aura	449
Dragomir Ruxanda Madalina	451
Dragos Anamaria Monica.....	453
Dragos Cristina	455
Dragoslav Denisa.....	459
Dramba Simona.....	462
Dulma Daniela-Iuliana.....	468
Dumbrava Maria	471
Dumitrescu Codruta.....	475
Dumitru Francisca Ioana	479
Dumitru Sfetcu Violeta Ioana, Gulica Ana Mihaela.....	482
Ene Nicusor	485
Fanica Daniel.....	486
Felhert Monica	489
Flora Roxana.....	492
Florea Elena.....	496
Florica Madalina Cristina.....	499
Foit Ecaterina-Daniela	503
Fuciu Cristina Laura.....	506
Gabor Gabriel.....	509
Galbenu Razvan, Lupu Razvan	513
Gavrila Maria.....	516
Gavrilenco Mihaela Cristina	518
Georgiu Alexandru	522
Gheorghe Maria-Cornelia	528
Ghinea Micu Carmen Mirela	531
Giuchici Minodora.....	536
Gombos Cornelia-Ionela	539
Gombos Diana Elena.....	541
Gratianu Marcela	544
Grigore Cornel.....	547
Grosu Gabi Antoanela.....	550
Grumajel Gina	552

Gugeanu Laura	554
Harcau Daniel.....	556
Hatiegan Ioana Maria.....	559
Hetriuc Maria-Cristina.....	562
Hojda Ioana	563
Holban Dana	568
Hrehorciuc Maria	570
Hudrea Daniela	574
Iacob Meda Elena.....	577
Ianculescu Filip Raul.....	579
Iasinovschi Andreea	581
Ifrim Monica-Marilena	584
Iftodi Marian Liviu	588
Ignat Carmen Liliana	591
Ion Lenica	595
Ionita Alina	598
Iordache Liliana.....	601
Irascu Ingrid.....	605
Irimia Ofelia-Jeanina	609
Irimie Andreea, Rat Daniela	611
Istrate Ioana Madalina	614
Iurescu Nicoleta	618
Ivan Doina	621
Izsak Cristina Stefania.....	632
Jelea Carmen.....	636
Jipa Daniela	638
Joldes Nicolae Traian.....	641
Julan Cosmin Mircea	648
Jurca Floarea	650
Jurca Mirela, Medrea Alina Maria.....	654
Kosa Tibor Attila	657
Kovacs Eniko.....	660
Lascuzeanu Emine.....	662
Lendel Ioana Maria	664
Libu Gabriela	667
Lipciuc Bianca.....	670
Logigan Daniela.....	672

Lorincz Eniko	675
Lumperdean Cornelia.....	678
Lungu Monica Doina	681
Lupan Carmen Elisabeta	683
Mahu Felicia.....	687
Manea Angelica.....	691
Maniu Laura Emilia	693
Mardale Andreina Daniela	695
Mares Titiana	698
Marian Angela.....	700
Marin Daniela.....	702
Marin Monica Justina.....	705
Marin Verona	707
Marinescu Gina Adriana	710
Martin Amelia Andreia.....	712
Matei Diana.....	719
Matei Georgeta	722
Matei Smaranda Maria	725
Mates Olivia	728
Maties Doru Marian.....	730
Mereacre Liliana	733
Miclea-Priporan Georgiana	737
Mihai Ilona	739
Mihai Violeta.....	741
Mihailescu Alina.....	745
Mihalachi Oana	747
Mihes Sorina	751
Mirlogeanu Anemona, Stocheci Iulian	753
Miron Cristina	756
Mitreă Ana-Maria	759
Modoranu Iulia Claudia.....	764
Moldovanu Elisabeta.....	767
Morar Marius	771
Moraru Dorina-Claudia	776
Morosan Corina Elena.....	779
Murgoi Nicoleta	783
Muscariu Simona	785

Mustaca Delia	788
Muthi Anamaria	790
Nacev Liliana	794
Nae Livia.....	796
Naita Caramida Ileana.....	798
Nastase Manuela Ioana	801
Neag Simina-Aurelia.....	805
Neciu Ileana	809
Neculcea Gabriela	811
Negrea Daniela.....	815
Negrutiu Dora, Tripe Carmen	818
Nica Elena Loredana.....	820
Nica Liviu	822
Nica Mihaela Carmen.....	824
Nicola Victoria Daniela.....	826
Nicolaidi Catalin, Covrig Alexandra	828
Niga Gabriela.....	831
Nita Danut.....	833
Oglagi Lavinia	840
Oncescu Manuela	844
Oprea Daniela	850
Oprea Elena-Diana	853
Oprea Mara Andreea	856
Paladache Daniela.....	865
Parasca Mirela Loredana.....	867
Paraschiv Luiza Florina	872
Parvescu Ionela	874
Patru Elena Diana.....	876
Paun Ana-Maria	881
Paun Corina Constanta.....	884
Paun Cristiana	896
Paun Georgiana.....	899
Paval Constantin.....	903
Pertea Cristina-Adriana	906
Petrea Alina.....	912
Petrescu Anamaria	914
Petruse Mariana Sanda.....	918

Pipa Ana	921
Piroi Viorica	923
Pomparau Iuliana	926
Ponyori Nicolae	929
Pop Delia Anca	940
Pop Florea Lacramioara	943
Pop Ileana	955
Pop Laura Teodora	959
Pop Roxana Melania.....	962
Popa Dana Maria.....	967
Popa Elena Isabela	969
Popa Ion	970
Popa Orieta	974
Popescu Maria Daniela	976
Popescu Tamara – Vasti.....	978
Porca Adriana.....	981
Preda Angelica	983
Preda Ionela	984
Prihoi Ana-Lucretia.....	986
Prodana Madalina Cristina.....	989
Pruna Nicoleta Daniela.....	994
Purcarescu Oana Angela	996
Racheru Tincuta	1002
Radu Camelia Ionela	1005
Radu Irina, Marin Cerasela.....	1008
Radu Mihaela	1010
Reut Violeta.....	1012
Rit Bianca	1014
Roman Anca	1016
Roman Anca Mariana.....	1020
Rus Mirela	1024
Rusu Claudia.....	1028
Rusu Elena.....	1032
Rusu Elena, Mihalca Andreia	1038
Sabau Carmen.....	1041
Sava Andra-Maria.....	1044
Schinteie Isabela-Nona	1048

Schipor Nicoleta, Moloci Lucica Cristina	1051
Scutelnicu Ana-Sorana	1057
Selyem Alexandru Cornel, Sturza Ioana Monica	1060
Serfezeu Florica	1064
Simon Maria-Magdolna	1071
Slincu Doina-Gabriela.....	1073
Smocot Mihaela	1075
Smuleac Gabriela Iuliana	1077
Soare Anda	1081
Socoteanu Adriana-Constantina	1083
Spirea Elena Laura.....	1086
Spiridon Elena	1090
Stanescu Iulia	1092
Stecoza Paula Ramona	1095
Stoi Anca	1097
Stoian Mirela.....	1106
Stoica Diana	1112
Suciu Ecaterina Cristina.....	1117
Sut Adriana Otilia	1124
Szakacs Simona Nicoleta	1126
Sztranyiczki Tunde.....	1131
Sztreleńczuk Iolanda	1136
Tabacaru Miruna	1139
Tacoi Maria Diana.....	1144
Tanase Victorita Maria	1146
Teutsch Tunde	1148
Toader Angelica.....	1151
Toader Gabriela.....	1155
Toba Lucretia.....	1157
Todor Ileana Cristina	1162
Toia Alina.....	1167
Toma Camelia Lorena.....	1169
Tonea Anca Saviana.....	1174
Toth Ildiko.....	1178
Tranca Georgiana Corina.....	1186
Trandafir Nicoleta.....	1188
Tresina Daniela.....	1192

Tudor Luminita	1199
Tudoran Olivia – Alexandra	1203
Tudose Ionica Oana	1210
Turica Natalia	1211
Uhl Timea	1214
Urs Marcela Andrea	1217
Ursutu Nicoleta	1220
Valea Anica	1223
Vancea Vasile Gabriel	1226
Vasilica Mihai-Valentin	1229
Vasiu Luminita	1233
Velicu Niculina	1236
Vilcea Elena	1238
Vilceanu Cristian	1242
Vladutu Mihaita	1245
Voinea Dana	1248
Voinea Elena	1251
Vosloban Gabriela	1256
Zaicescu Mirela	1259
Zestreanu Daniela	1262
Zmole Corina	1266
Zota Floricica	1271

Prevenirea bullyingului : metode și tehnici de intervenție

Bullyingul este un comportament agresiv, repetitiv și intenționat, prin care o persoană sau un grup de persoane exercită putere asupra altora pentru a le provoca suferință fizică, emoțională sau psihologică. Acest comportament poate lua diferite forme și are drept scop umilirea, intimidarea sau excluderea victimei.

Prevenirea bullyingului implică măsuri proactive pentru a crea un mediu sigur și respectuos în școli și comunități. Strategiile eficiente includ educația, intervențiile timpurii și promovarea unui climat pozitiv.

Pentru prevenirea bullyingului este nevoie de programe anti-bullying- introducerea de cursuri și ateliere despre bullying, empatie și respect, campanii de sensibilizare, afișe, videoclipuri și activități care să evidențieze efectele negative ale bullyingului. Formarea cadrelor didactice și instruirea lor pentru a recunoaște și interveni eficient în cazurile de bullying. Crearea unui mediu sigur include stabilirea unor reguli anti-bullying cu sancțiuni bine definite, promovarea respectului reciproc și a colaborării între elevi, monitorizarea zonelor unde bullyingul este mai probabil să apară.

Implicarea comunității și a familiei este un punct primordial :

-colaborarea cu părinții-informarea părinților despre semnele bullyingului și importanța sprijinului oferit acasă.

-parteneriate cu organizații- colaborarea cu ONG-uri și instituții care oferă resurse și suport pentru prevenirea bullyingului.

-intervenția timpurie și sprijinul emoțional-raportarea incidentelor și crearea unui sistem sigur și anonim pentru raportarea bullyingului.

-consiliere psihologică și asigurarea accesului la consilieri pentru victime și agresori.

-activități restaurative și medierea conflictelor prin tehnici care să repare relațiile și să promoveze responsabilitatea.

-monitorizarea activității online precum și supravegherea activităților digitale ale copiilor și aplicarea de filtre de siguranță.

Bullyingul necesită un efort comun între școală , familie și comunitate. Prin educație , implicare activă și sprijin adecvat, se poate construi un mediu sigur și incluziv pentru toți copiii. Metodele educaționale pot fi un real ajutor în prevenirea bullyingului precum:

-jocuri de rol și scenarii-exersarea unor situații în care elevii învață cum să răspundă bullyingului în mod pozitiv sau simulări care arată perspectivele victimei, agresorului și martorului.

-campanii de sensibilizare-programe anti-bullying organizate în școli, cu implicarea profesorilor, părinților și elevilor. Intervenția fermă a profesorilor sau a adulților pentru a opri orice comportament dar și stabilirea de reguli clare privind sancționarea bullyingului.

-medieri- dialoguri structurate între victimă și agresor, sub supravegherea unui consilier sau consiliere individuală /grup pentru a ajuta victimele sa-și recapete încrederea. Activitățile de grup reduc izolarea și nesiguranța , încurajează colaborarea și comunicarea între elevi și adulți cât și workshop-uri pentru părinți despre cum să identifice semnele bullyingului și să-și sprijine copiii necondiționat.

Elevii pot completa periodic sondaje anonime despre mediul școlar și incidentele neplăcute și repetate ,analizarea rezultatelor pentru a identifica zonele cu probleme și a adapta strategiile de remediere. Trebuie revizuirea anuală a eficientizării măsurilor anti-bullying prin feedback de la elevi și părinți cât și implementarea aplicațiilor mobile sau site-urilor unde elevii pot semnala bullyingul fără teamă de represalii.

Aceste metode și tehnici pot fi personalizate în funcție de specificul comunității sau al instituției școlare pentru a asigura o intervenție eficientă.

Prevenirea bullyingului este un proces continuu, ce necesită implicare activă și colaborare între toți actorii implicați.

Prof învă. primar, Ababei Angelica

Prevenirea bullying-ului. Metode și tehnici de intervenție

prof. Aioanei Daneluța
CSEI suceava

Bullying-ul reprezintă un comportament nedorit sau agresiv manifestat de către o persoană (agresorul) față de o altă persoană (victima), comportament care reflectă un dezechilibru real sau perceput de putere între cele două

Despre bullying

Literatura de specialitate prezintă trei tipuri clasice de bullying:

- bullying **verbal** (insulte, etichetări);
- bullying **social** (lezarea reputației sociale sau a relațiilor prin practici precum izolarea sau umilirea publică);
- bullying **fizic** (vătămare corporală).

Strategii de bază în prevenirea bullying-ului

Recent, în literatura de specialitate găsim referințe cu privire la **bullying-ul virtual** sau **cyberbullying**, aceasta presupunând utilizarea tehnologiei moderne, precum rețelele de socializare, cu scopul de a răni pe cineva. Exemple de cyberbullying sunt ironizarea unei persoane pe rețele de socializare, trimiterea unor emailuri cu mesaje negative etc.

Se estimează că în jur de 30% dintre elevi au trecut prin experiențe de bullying fie ca victime, fie ca agresori, unii elevi având rolul dual de victimă-agresor. Majoritatea copiilor agresați fac parte din categorii de populație defavorizate (copiii supraponderali, copiii cu dizabilități sau elevii cu orientare sexuală LGBT).

Printre consecințele bullying-ului asupra dezvoltării psihologice normale a elevului agresat se numără: nivelul ridicat de anxietate și depresie, performanțe școlare slabe, probleme generale de sănătate, repetarea experienței de bullying prin agresarea altor elevi percepuți ca fiind mai slabi decât el.

Prevenirea acestui fenomen este un proces la care trebuie să contribuie actorii principali ai educației, respectiv părinții, profesorii și persoanele calificate (consilierul școlar, medicul școlar etc.).

Majoritatea metodelor de prevenție a bullying-ului au la bază angajamentul acestora în asigurarea condițiilor necesare creării unui mediu liniștit și prosper pentru dezvoltarea normală pe plan social și academic a copiilor.

Acest angajament se clădește pe dorința adulților-îngrijitori de a fi alături de copil și de a-l ajuta să se exprime deschis fără a se simți stânjenit sau rușinat. Un copil ai cărui părinți îi ignoră problemele sau tind să-l critice pentru greșelile sale, va avea tendința de a evita să aducă în discuție experiențele sale negative din teama de a fi ridiculizat sau ignorat.

Strategii de bază în prevenirea bullying-ului

Oferiți informații generale și specifice despre bullying

Un prim pas în prevenirea bullying-ului îl reprezintă oferirea de informații către elevi despre fenomenul de bullying, cauzele acestui fenomen, caracteristicile agresorului și victimei și consecințele bullying-ului asupra dezvoltării fizice și psihice armonioase. Această strategie presupune, de asemenea, și organizarea unor activități de învățare și exersare a unor metode de identificare și de combatere a bullying-ului, precum oferirea de ajutor copiilor-victimă, cererea de ajutor sau evitarea situațiilor posibil conflictuale. Activitățile de informare se pot realiza prin discuții individuale, dezbateri despre bullying, ore de consiliere și dirigenție, distribuirea de materiale media (filme, imagini) cu mesaje antibullying, campanii de informare locale sau naționale.

Îmbunătățiți comunicarea cu copiii

Specialiștii în sănătate mentală afirmă că o comunicare eficientă dintre copil și părinte, respectiv elev și profesor, reprezintă o măsură eficientă de prevenire a efectelor negative ale agresării. Relația pozitivă dintre părinți și copil, respectiv profesori și elevi, presupune construirea unui climat de încredere, asigurarea copilului că opinia sa este importantă, practicarea ascultării active, oferirea de sfaturi și sugestii pentru probleme copilului și reasigurarea că nu va fi criticat în timp ce acesta își exprimă problemele personale.

Încurajați identificarea intereselor și hobby-urilor

Părinții și profesorii îi pot încuraja pe copii să-și identifice interesele și activitățile preferate și să se implice în acestea. Activitățile extrașcolare, sportive, culturale sau de tip voluntariat îi permit copilului să construiască relații sociale cu persoane care au aceleași interese.

Oferiți modele comportamentale pozitive și dezirabile social

Această strategie presupune educarea atât a victimelor, cât și a agresorilor cu privire la ce înseamnă comportament pozitiv și așteptat, respectiv comportament negativ și nedorit. Strategia presupune două etape:

- prezentarea comportamentelor și a consecințelor acestora și
- aplicarea imediată a consecințelor pentru comportamente, respectiv recompense pentru comportamentele pozitive și pedepse pentru comportamentele negative.

Învățarea devine mai eficientă atunci când copilul îl observă pe adult punând în practică aceste comportamente în relație cu alții.

În continuare vom prezenta câteva sugestii de strategii sau metode de prevenire și de diminuare a bullying-ului atât pentru părinți, cât și pentru profesori sau pentru alte categorii de persoane care se ocupă de îngrijirea și educarea copilului.

Metode de prevenire a bullying-ului pentru părinți

Observați semnele care indică experimentarea bullying-ului

Aceste semnale pot fi fizice (răni, haine rupte, recuzită școlară distrusă), cât și psihocomportamentale (apetit alimentar scăzut, insomnie, momente de tristețe, depresie, anxietate, teama de a frecventa școala). Odată ce ați observat aceste semne, încercați să purtați o discuție sinceră și deschisă cu copilul dvs. despre experiențele sale școlare și despre persoanele cu care are interacțiuni sociale pozitive sau negative. În timpul discuțiilor, încercați să-i transmiteți copilului mesajul că-l sprijiniți necondiționat și că nu-l veți blama pentru cele întâmplate.

Stabiliți limite cu privire la utilizarea tehnologiei

Această strategie presupune atât supravegherea activității copilului în mediul online, cât și educarea acestuia cu privire la utilizarea lor. Părinții îi pot învăța pe copii cunoștințe și deprinderi precum: protejarea datelor personale (parola de acces la rețelele de socializare), pasivitatea constructivă (a ignora mesajele sau emailurile cu conținut jignitor sau amenințător), utilizarea responsabilă a timpului liber și a tehnologiei multimedia. Totodată, părinții au sarcina de a monitoriza și limita accesul la aceste tehnologii cu scopul protejării copilului de informații periculoase prin strategii precum: utilizarea parolei de acces pentru calculator sau telefonul mobil, utilizarea filtrelor de restricționare a accesului la anumite pagini web, stabilirea unei perioade de timp în care copilul nu are voie să utilizeze aceste tehnologii.

Interacționați zilnic cu copilul dvs

Comunicați liber și deschis cu copilul dvs. Discutați cu acesta despre experiențele sale școlare sau extrașcolare. Interesul ar trebui exprimat prin formulări specifice și nu generale (în loc de „Cum a fost azi la școală?” putem întreba „Te-ai simțit bine în pauză?”, „Ce ai învățat astăzi nou?”). Întrebările trebuie formulate într-o manieră care să comunice copilului deschidere și interes din partea dvs. față de preocupările și experiențele sale.

Fiți la rândul dvs. un model pozitiv pentru copil

Nu este suficient să-i comunicați copilului despre ce presupune un comportament dezirabil sau indzirabil social. Un copil nu-și va însuși un comportament pozitiv, așteptat, atunci când acesta va observa că propriii părinții nu pun în practică comportamentul respectiv sau se comportă, la rândul lor, nepotrivit (un elev este încurajat să practice un sport de un părinte cu stil de viață sedentar). Prin urmare, încercați să implementați la rândul dvs. modele de comportament potrivite și pozitive pe plan social. Aceste comportamente includ: utilizarea responsabilă a tehnologiei, comunicarea asertivă, rezolvarea conflictelor pe cale amiabilă, păstrarea calmului în trafic sau în situațiile tensionate.

Asigurați copilului experiențe sociale pozitive

Acestea includ excursiile, implicarea în proiecte de voluntariat, realizarea unor activități plăcute sau crearea de noi relații de prietenie. Ajutarea propriului copil în identificarea intereselor și hobby-urilor sale și în implicarea în relații noi de prietenie poate contribui la minimizarea consecințelor bullying-ului pentru victimă sau la diminuarea frecvenței acestora pentru agresor.

Învățați-vă copilul să devină rezilient

Acest lucru presupune învățarea de strategii de evitare sau de oferire de răspunsuri adecvate pentru comportamentele de bullying. Strategiile potrivite de răspuns la bullying sunt:

- evitarea situației sau a persoanei agresare;
- exersarea comunicării asertive și a deprinderii de a spune Nu;
- cererea de ajutor din partea colegilor, profesorilor sau a unui profesionist;
- învățarea unor tehnici de autoapărare.

De asemenea, încercați să-i învățați pe copii să nu răspundă la comportamentele agresive într-o manieră similară cu cea a agresorului.

Metode de prevenire a bullying-ului pentru profesori

Identificați posibilele situații în care pot apărea experiențe de bullying

Comportamentele de bullying apar în general în locurile în care nivelul de supraveghere este limitat, precum băile, locul de joacă, coridoarele înguste, sălile de clasă de la ultimele etaje ale școlii sau în mediul virtual. Sporirea supravegherii acestor medii va limita semnificativ frecvența actelor de agresiune.

Intervențiți imediat ce observați un fenomen de bullying

Intervenția profesorului constă atât în oprirea imediată a comportamentului, cât și raportarea acestui eveniment conducerii școlii. Profesorii pot organiza ședințe separate de interviu a agresorului și a victimei cu scopul de a afla mai multe despre natura incidentului. Nu este recomandată organizarea unei întruniri atât cu agresorul cât și cu victima, întrucât elevul agresat se poate simți stânjenit și intimidat de prezența agresorului și va fi mai puțin motivat să denunțe evenimentul respectiv.

Realizați și prezentați elevilor un regulament al activității elevilor

Regulamentul va include rubrici precum drepturile și obligațiile elevilor (de exemplu, statutul elevului), regulile școlii, comportamentele așteptate și comportamentele nedorite sau interzise, consecințele acestora (recompensarea comportamentelor pozitive și pedepsirea celor negative).

Implementați un sistem de raportare a bullying-ului

Acest sistem presupune antrenarea profesorilor și a elevilor în depistarea semnalelor de apariție a actelor de bullying și raportarea sau relatarea acestora către profesori sau directori. Raportarea cazurilor de bullying va fi facilitată de factori precum: posibilitatea de a raporta cazurile de bullying în anonim, utilizarea unor grile de observare a fenomenului în timp sau ușurința cu care se poate prezenta un caz.

Derulați campanii de informare a elevilor cu privire la bullying

Aceste campanii au ca scop prevenirea comportamentelor negative de tip bullying și promovarea comportamentelor pozitive și dezirabile social și se pot derula prin activități precum: organizarea de ore de dirigenție sau consiliere pe tema bullying-ului și a efectelor sale,

organizarea de dezbateri pe tema bullying-ului, realizarea unui concurs de eseuri, discutarea unor cazuri de bullying din literatură, seriale TV, filme, precum și organizarea de sesiuni de brainstorming împreună cu clasa pentru a identifica posibile soluții pentru stoparea fenomenului.

Bibliografie

(1) Strategii de prevenție a bullyingului în școli - șase abordări majore

<https://www.apa.org/helpcenter/bullying.aspx>

(2) Prevenirea bullyingului

<https://www.stopbullying.gov/prevention/index.html>

(3) Intervenție și prevenție în cazul bullyingului

<https://www.americanhumane.org/children/stop-child-abuse/fact-sheets/bullying-prevention-and-intervention.html?referrer=https://www.google.ro/>

(4) Strategii de intervenție în cazul bullyingului pentru familii

<https://www.adl.org/assets/pdf/education-outreach/Bullying-Prevention-and-Intervention-Tips-for-Families.pdf>

(5) Strategii de prevenire a bullyingului pentru profesori și părinți

<https://www.edutopia.org/blog/bullying-prevention-tips-teachers-parents-anne-obrien>

Prevenirea bullying-ului. Provocări.

prof. Aioanei Răzvan
CSEI suceava

Bullying-ul reprezintă un comportament nedorit sau agresiv manifestat de către o persoană (agresorul) față de o altă persoană (victima), comportament care reflectă un dezechilibru real sau perceput de putere între cele două

Despre bullying

Literatura de specialitate prezintă trei tipuri clasice de bullying:

- bullying **verbal** (insulte, etichetări);
- bullying **social** (lezarea reputației sociale sau a relațiilor prin practici precum izolarea sau umilirea publică);
- bullying **fizic** (vătămare corporală).

Strategii de bază în prevenirea bullying-ului

Recent, în literatura de specialitate găsim referințe cu privire la **bullying-ul virtual** sau **cyberbullying**, aceasta presupunând utilizarea tehnologiei moderne, precum rețelele de socializare, cu scopul de a răni pe cineva. Exemple de cyberbullying sunt ironizarea unei persoane pe rețele de socializare, trimiterea unor emailuri cu mesaje negative etc.

Se estimează că în jur de 30% dintre elevi au trecut prin experiențe de bullying fie ca victime, fie ca agresori, unii elevi având rolul dual de victimă-agresor. Majoritatea copiilor agresați fac parte din categorii de populație defavorizate (copiii supraponderali, copiii cu dizabilități sau elevii cu orientare sexuală LGBT).

Printre consecințele bullying-ului asupra dezvoltării psihologice normale a elevului agresat se numără: nivelul ridicat de anxietate și depresie, performanțe școlare slabe, probleme generale de sănătate, repetarea experienței de bullying prin agresarea altor elevi percepuți ca fiind mai slabi decât el.

Prevenirea acestui fenomen este un proces la care trebuie să contribuie actorii principali ai educației, respectiv părinții, profesorii și persoanele calificate (consilierul școlar, medicul școlar etc.).

Majoritatea metodelor de prevenție a bullying-ului au la bază angajamentul acestora în asigurarea condițiilor necesare creării unui mediu liniștit și prosper pentru dezvoltarea normală pe plan social și academic a copiilor.

Acest angajament se clădește pe dorința adulților-îngrijitori de a fi alături de copil și de a-l ajuta să se exprime deschis fără a se simți stânjenit sau rușinat. Un copil ai cărui părinți îi ignoră problemele sau tind să-l critice pentru greșelile sale, va avea tendința de a evita să aducă în discuție experiențele sale negative din teama de a fi ridiculizat sau ignorat.

Strategii de bază în prevenirea bullying-ului

Oferiți informații generale și specifice despre bullying

Un prim pas în prevenirea bullying-ului îl reprezintă oferirea de informații către elevi despre fenomenul de bullying, cauzele acestui fenomen, caracteristicile agresorului și victimei și consecințele bullying-ului asupra dezvoltării fizice și psihice armonioase. Această strategie presupune, de asemenea, și organizarea unor activități de învățare și exersare a unor metode de identificare și de combatere a bullying-ului, precum oferirea de ajutor copiilor-victimă, cererea de ajutor sau evitarea situațiilor posibil conflictuale. Activitățile de informare se pot realiza prin discuții individuale, dezbateri despre bullying, ore de consiliere și dirigenție, distribuirea de materiale media (filme, imagini) cu mesaje antibullying, campanii de informare locale sau naționale.

Îmbunătățiți comunicarea cu copiii

Specialiștii în sănătate mentală afirmă că o comunicare eficientă dintre copil și părinte, respectiv elev și profesor, reprezintă o măsură eficientă de prevenire a efectelor negative ale agresării. Relația pozitivă dintre părinți și copil, respectiv profesori și elevi, presupune construirea unui climat de încredere, asigurarea copilului că opinia sa este importantă, practicarea ascultării active, oferirea de sfaturi și sugestii pentru probleme copilului și reasigurarea că nu va fi criticat în timp ce acesta își exprimă problemele personale.

Încurajați identificarea intereselor și hobby-urilor

Părinții și profesorii îi pot încuraja pe copii să-și identifice interesele și activitățile preferate și să se implice în acestea. Activitățile extrașcolare, sportive, culturale sau de tip voluntariat îi permit copilului să construiască relații sociale cu persoane care au aceleași interese.

Oferiți modele comportamentale pozitive și dezirabile social

Această strategie presupune educarea atât a victimelor, cât și a agresorilor cu privire la ce înseamnă comportament pozitiv și așteptat, respectiv comportament negativ și nedorit. Strategia presupune două etape:

- prezentarea comportamentelor și a consecințelor acestora și
- aplicarea imediată a consecințelor pentru comportamente, respectiv recompense pentru comportamentele pozitive și pedepse pentru comportamentele negative.

Învățarea devine mai eficientă atunci când copilul îl observă pe adult punând în practică aceste comportamente în relație cu alții.

În continuare vom prezenta câteva sugestii de strategii sau metode de prevenire și de diminuare a bullying-ului atât pentru părinți, cât și pentru profesori sau pentru alte categorii de persoane care se ocupă de îngrijirea și educarea copilului.

Metode de prevenire a bullying-ului pentru părinți

Observați semnele care indică experimentarea bullying-ului

Aceste semnale pot fi fizice (răni, haine rupte, recuzită școlară distrusă), cât și psihocomportamentale (apetit alimentar scăzut, insomnie, momente de tristețe, depresie, anxietate, teama de a frecventa școala). Odată ce ați observat aceste semne, încercați să purtați o discuție sinceră și deschisă cu copilul dvs. despre experiențele sale școlare și despre persoanele cu care are interacțiuni sociale pozitive sau negative. În timpul discuțiilor, încercați să-i transmiteți copilului mesajul că-l sprijiniți necondiționat și că nu-l veți blama pentru cele întâmplate.

Stabiliți limite cu privire la utilizarea tehnologiei

Această strategie presupune atât supravegherea activității copilului în mediul online, cât și educarea acestuia cu privire la utilizarea lor. Părinții îi pot învăța pe copii cunoștințe și deprinderi precum: protejarea datelor personale (parola de acces la rețelele de socializare), pasivitatea constructivă (a ignora mesajele sau emailurile cu conținut jignitor sau amenințător), utilizarea responsabilă a timpului liber și a tehnologiei multimedia. Totodată, părinții au sarcina de a monitoriza și limita accesul la aceste tehnologii cu scopul protejării copilului de informații periculoase prin strategii precum: utilizarea parolei de acces pentru calculator sau telefonul mobil, utilizarea filtrelor de restricționare a accesului la anumite pagini web, stabilirea unei perioade de timp în care copilul nu are voie să utilizeze aceste tehnologii.

Interacționați zilnic cu copilul dvs

Comunicați liber și deschis cu copilul dvs. Discutați cu acesta despre experiențele sale școlare sau extrașcolare. Interesul ar trebui exprimat prin formulări specifice și nu generale (în loc de „Cum a fost azi la școală?” putem întreba „Te-ai simțit bine în pauză?”, „Ce ai învățat astăzi nou?”). Întrebările trebuie formulate într-o manieră care să comunice copilului deschidere și interes din partea dvs. față de preocupările și experiențele sale.

Fiți la rândul dvs. un model pozitiv pentru copil

Nu este suficient să-i comunicați copilului despre ce presupune un comportament dezirabil sau indzirabil social. Un copil nu-și va însuși un comportament pozitiv, așteptat, atunci când acesta va observa că propriii părinții nu pun în practică comportamentul respectiv sau se comportă, la rândul lor, nepotrivit (un elev este încurajat să practice un sport de un părinte cu stil de viață sedentar). Prin urmare, încercați să implementați la rândul dvs. modele de comportament potrivite și pozitive pe plan social. Aceste comportamente includ: utilizarea responsabilă a tehnologiei, comunicarea asertivă, rezolvarea conflictelor pe cale amiabilă, păstrarea calmului în trafic sau în situațiile tensionate.

Asigurați copilului experiențe sociale pozitive

Acestea includ excursiile, implicarea în proiecte de voluntariat, realizarea unor activități plăcute sau crearea de noi relații de prietenie. Ajutarea propriului copil în identificarea intereselor și hobby-urilor sale și în implicarea în relații noi de prietenie poate contribui la minimizarea consecințelor bullying-ului pentru victimă sau la diminuarea frecvenței acestora pentru agresor.

Învățați-vă copilul să devină rezilient

Acest lucru presupune învățarea de strategii de evitare sau de oferire de răspunsuri adecvate pentru comportamentele de bullying. Strategiile potrivite de răspuns la bullying sunt:

- evitarea situației sau a persoanei agresare;
- exersarea comunicării asertive și a deprinderii de a spune Nu;
- cererea de ajutor din partea colegilor, profesorilor sau a unui profesionist;
- învățarea unor tehnici de autoapărare.

De asemenea, încercați să-i învățați pe copii să nu răspundă la comportamentele agresive într-o manieră similară cu cea a agresorului.

Metode de prevenire a bullying-ului pentru profesori

Identificați posibilele situații în care pot apărea experiențe de bullying

Comportamentele de bullying apar în general în locurile în care nivelul de supraveghere este limitat, precum băile, locul de joacă, coridoarele înguste, sălile de clasă de la ultimele etaje ale școlii sau în mediul virtual. Sporirea supravegherii acestor medii va limita semnificativ frecvența actelor de agresiune.

Intervențiți imediat ce observați un fenomen de bullying

Intervenția profesorului constă atât în oprirea imediată a comportamentului, cât și raportarea acestui eveniment conducerii școlii. Profesorii pot organiza ședințe separate de interviu a agresorului și a victimei cu scopul de a afla mai multe despre natura incidentului. Nu este recomandată organizarea unei întruniri atât cu agresorul cât și cu victima, întrucât elevul agresat se poate simți stânjenit și intimidat de prezența agresorului și va fi mai puțin motivat să denunțe evenimentul respectiv.

Realizați și prezentați elevilor un regulament al activității elevilor

Regulamentul va include rubrici precum drepturile și obligațiile elevilor (de exemplu, statutul elevului), regulile școlii, comportamentele așteptate și comportamentele nedorite sau interzise, consecințele acestora (recompensarea comportamentelor pozitive și pedepsirea celor negative).

Implementați un sistem de raportare a bullying-ului

Acest sistem presupune antrenarea profesorilor și a elevilor în depistarea semnalelor de apariție a actelor de bullying și raportarea sau relatarea acestora către profesori sau directori. Raportarea cazurilor de bullying va fi facilitată de factori precum: posibilitatea de a raporta cazurile de bullying în anonim, utilizarea unor grile de observare a fenomenului în timp sau ușurința cu care se poate prezenta un caz.

Derulați campanii de informare a elevilor cu privire la bullying

Aceste campanii au ca scop prevenirea comportamentelor negative de tip bullying și promovarea comportamentelor pozitive și dezirabile social și se pot derula prin activități precum: organizarea de ore de dirigenție sau consiliere pe tema bullying-ului și a efectelor sale,

organizarea de dezbateri pe tema bullying-ului, realizarea unui concurs de eseuri, discutarea unor cazuri de bullying din literatură, seriale TV, filme, precum și organizarea de sesiuni de brainstorming împreună cu clasa pentru a identifica posibile soluții pentru stoparea fenomenului.

Bibliografie

(1) Strategii de prevenție a bullyingului în școli - șase abordări majore

<https://www.apa.org/helpcenter/bullying.aspx>

(2) Prevenirea bullyingului

<https://www.stopbullying.gov/prevention/index.html>

(3) Intervenție și prevenție în cazul bullyingului

<https://www.americanhumane.org/children/stop-child-abuse/fact-sheets/bullying-prevention-and-intervention.html?referrer=https://www.google.ro/>

(4) Strategii de intervenție în cazul bullyingului pentru familii

<https://www.adl.org/assets/pdf/education-outreach/Bullying-Prevention-and-Intervention-Tips-for-Families.pdf>

(5) Strategii de prevenire a bullyingului pentru profesori și părinți

<https://www.edutopia.org/blog/bullying-prevention-tips-teachers-parents-anne-obrien>

Antibullying prin cultivarea empatiei

Bullyingul reprezintă o problemă tot mai frecventă în rândul elevilor și poate avea efecte devastatoare asupra sănătății emoționale și psihologice ale victimelor. Din acest motiv, educația pentru empatie devine un instrument esențial în combaterea acestui fenomen, contribuind la crearea unui mediu sigur și incluziv pentru toți copiii. Empatia este abilitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele altor persoane. Cultivarea acesteia încă din copilărie ajută la prevenirea comportamentelor agresive, deoarece copiii devin mai conștienți de impactul negativ al acțiunilor lor asupra celorlalți. Prin jocuri de rol, discuții deschise și activități creative, elevii pot învăța să se pună în locul celorlalți, să recunoască suferința și să ofere sprijin în loc de excludere.

Educația pentru empatie trebuie să fie o parte integrantă a programelor școlare. Profesorii joacă un rol-cheie în acest proces, oferind modele pozitive de comportament și promovând respectul reciproc. În plus, școlile pot organiza ateliere de conștientizare, unde elevii învață să recunoască semnele bullyingului și să intervină într-un mod constructiv.

Părinții, la rândul lor, trebuie să colaboreze cu școala și să promoveze empatia acasă, discutând deschis despre respectul față de ceilalți și gestionarea emoțiilor. Printr-o abordare unitară, între școală, familie și comunitate, este posibil să construim generații care să respingă bullyingul și să adopte comportamente bazate pe solidaritate și înțelegere.

Antibullyingul nu este doar o acțiune punctuală, ci un proces de educație continuă. Investind în empatie, creăm o societate mai tolerantă, în care fiecare individ se simte valorizat și protejat. Acesta este pasul spre un viitor în care violența și excluderea nu mai au loc.

Iată câteva exemple de bune practici antibullying care pot fi aplicate atât în școli, cât și în comunități:

1. Programe educaționale de conștientizare

- Organizarea de ateliere, seminare sau campanii de informare pentru elevi, profesori și părinți despre impactul bullyingului.
- Utilizarea materialelor multimedia (filme, postere, povești) pentru a ilustra consecințele bullyingului și pentru a promova empatia.

2. Reguli clare și politici antibullying

- Elaborarea unui regulament școlar care să includă sancțiuni pentru bullying.
- Crearea unui ghid pentru profesori și elevi despre cum să identifice, să raporteze și să intervină în cazurile de bullying.

3. Formarea cadrelor didactice

- Instruirea profesorilor pentru a recunoaște semnele de bullying și pentru a gestiona situațiile conflictuale.
- Crearea unor cursuri despre medierea conflictelor și promovarea respectului în clasă.

4. Implicarea părinților

- Organizarea de întâlniri periodice cu părinții pentru a discuta despre prevenirea bullyingului.
- Încurajarea părinților să își educe copiii despre empatie și respectul față de ceilalți.

5. Activități care promovează empatia și incluziunea

- Jocuri de rol sau scenete în care elevii experimentează situații de excludere sau marginalizare pentru a înțelege impactul acestor experiențe.
- Proiecte de echipă în care copiii colaborează cu colegi diferiți, dezvoltând abilități de comunicare și acceptare.

6. Consiliere psihologică și sprijin individual

- Asigurarea accesului la consilieri școlari pentru victimele bullyingului și pentru agresori, pentru a înțelege cauzele comportamentului lor.
- Crearea unor grupuri de sprijin pentru elevii afectați.

7. Monitorizarea și raportarea incidentelor

- Implementarea unor mecanisme anonime prin care elevii pot raporta cazuri de bullying (de exemplu, cutii de sugestii sau platforme online).
- Monitorizarea constantă a interacțiunilor dintre elevi, mai ales în locurile vulnerabile (coridoare, curtea școlii).

8. Crearea unui mediu pozitiv în școală

- Promovarea valorilor de respect și toleranță prin activități tematice regulate.
- Organizarea de zile tematice, cum ar fi „Ziua prieteniei” sau „Ziua diversității”.

Aceste bune practici pot contribui semnificativ la prevenirea și combaterea bullyingului, construind o cultură a respectului și empatiei.

Construirea unei culturi anti-bullying în școală

Prof.ALEXA-CHIROIU MARIA-CORINA
COLEGIUL ECONOMIC „NICOLAE KRETZULESCU”
București

Ce este bullying-ul?

Bullying-ul este un comportament agresiv, repetitiv, care implică un dezechilibru de putere și vizează o persoană vulnerabilă, incapabilă să se apere. Intenția este de a răni sau a intimida o altă persoană. Este o problemă serioasă, care poate avea efecte pe termen lung asupra victimelor.

Studiile Salvați Copiii România arată că 1 din 4 elevi devine victimă a bullying-ului, mai ales în pauze, sub forme variate de abuz fizic sau verbal. Bullying-ul nu este doar un termen folosit de mass-media, ci o realitate care afectează direct sau indirect numeroși copii. Această problemă afectează profund viața și bunăstarea copiilor, având consecințe negative pe termen lung asupra dezvoltării lor emoționale și academice.

Cum se manifestă bullying-ul în școală?

Poreclirea unui copil, precum „aragaz cu patru ochi” din cauza ochelarilor, poate fi interpretată diferit în funcție de context. Dacă este realizată de câțiva copii, este agresiune verbală, iar dacă implică întreaga clasă, devine bullying, având la bază un dezechilibru de putere. O organizație pentru drepturile copilului ar putea considera acest comportament drept discriminare pe criterii de disfuncționalitate fizică.

- Conform studiului național Salvați Copiii România (2016), bullying-ul în școli include:
- **Excluderea socială:** 31% dintre copii au fost frecvent excluși din activitățile de grup, iar 20% au raportat excluderi repetate.
- **Umilirea:** 24% au fost umiliți în mod constant, iar 37% au fost victime ale zvonurilor negative.
- **Bullying fizic:** 13% au avut bunuri personale distruse, iar 30% au fost agresați fizic în mod repetat.
- **Cyberbullying:** 68% dintre copii au confirmat existența bullying-ului pe rețele sociale.
- În total, 78% dintre elevi au asistat la cel puțin o situație de bullying în școala lor.
- 73% dintre elevi au fost martorii unei situații de bullying în mediul școlar;
- 3 din 10 copii sunt excluși în mod constant din grupul de colegi;
- 3 din 10 copii sunt amenințați cu bătaia sau lovirea de către colegi;
- 1 din 4 copii a fost umilit în fața colegilor.

Care sunt cauzele?

Oamenii pot deveni agresori dacă, încă din copilărie, au fost expuși la lucruri precum:

- Abuz emotional și fizic;
- Lipsa de atenție de la familie;
- Influența unui grup sau a unei persoane cu un statut social mai înalt.

Urmarile bullyingului:

1. Izolare socială
2. Răni produse la nivel fizic și efectele acestora la nivel psihic: lovituri, contuzii, care contribuie la un nivel de stres ridicat; anxietate; depresie;

3. Afecțiuni ale pielii, problemele cu stomacul și inima, care pot fi agravate din cauza stresului resimțit atunci când un copil este agresat;
4. Un sistem imunitar scăzut și alte afecțiuni cauzate de anxietate și stres;
5. Tulburări ale somnului;
6. Modificări ale obiceiurilor alimentare;
7. Scăderea stimei de sine;
8. Performanțe școlare reduse din cauza scăderii capacității de concentrare.

Măsuri și activități anti bullying în școală

Pentru combaterea bullying-ului în școli, este esențial să se implementeze măsuri concrete:

- Creșterea gradului de conștientizare: Elevii, părinții și personalul școlii trebuie informați despre fenomenul bullying-ului, modalitățile de recunoaștere și pașii de intervenție.
 - Supraveghere eficientă: Monitorizarea atentă a zonelor predispușe la acte de bullying, cum ar fi curtea școlii sau coridoarele, poate preveni astfel de comportamente.
 - Formarea cadrelor didactice: Profesorii trebuie pregătiți pentru a detecta, monitoriza și interveni în cazuri de bullying, prin sesiuni de training specializate.
 - Regulamente clare: Adoptarea și aplicarea fermă a unor politici anti-bullying oferă un cadru clar pentru prevenție și sancționare.
 - Sistem de raportare confidențială: Elevii trebuie să aibă acces la un mecanism sigur prin care să poată semnala cazurile de bullying fără teama de represalii.
 - Activități pentru dezvoltare personală: Organizarea de activități care să crească respectul de sine al elevilor și să promoveze relațiile bazate pe încredere și empatie.
 - Educația pentru empatie și respect: Elevii trebuie să înțeleagă importanța tratării celorlalți cu respect și bunătate. Activitățile educaționale, jocurile de rol, discuțiile în grup despre diversitate și toleranță sunt excelente pentru dezvoltarea empatiei. Acestea îi ajută să conștientizeze impactul bullying-ului asupra victimelor și să învețe comportamente de susținere și respect față de colegi.
 - Proiecte și campanii de sensibilizare: Organizarea de evenimente și campanii care să promoveze un comportament pozitiv și respectuos este un alt mod de a preveni bullying-ul. De exemplu, zilele de „fără violență” sau concursuri de mesaje anti-bullying pot stimula schimbarea atitudinii elevilor și întărirea relațiilor pozitive între colegi.
 - Reguli și politici clare de comportament: Este important ca școlile să stabilească și să aplice reguli clare privind comportamentele inacceptabile, precum bullying-ul. Crearea unui regulament intern care să includă sancțiuni specifice pentru comportamentele agresive contribuie la prevenirea acestora. Elevii trebuie să fie educați în legătură cu aceste norme încă de la începutul anului școlar.
 - Medierea conflictelor: Medierea este o metodă eficientă pentru a rezolva conflictele între elevi. Un mediator imparțial, fie că este un profesor, un consilier sau un elev instruit, poate ajuta părțile implicate să comunice deschis și să găsească soluții acceptabile pentru toți. Medierea poate reduce tensiunile și poate preveni escaladarea conflictelor.
 - Grupuri de suport: Crearea grupurilor de suport pentru victimele bullyingului poate oferi acestora un spațiu sigur pentru a-și exprima sentimentele și pentru a primi sprijin emoțional. Grupurile de suport pot fi coordonate de consilieri școlari sau de profesori și pot include activități terapeutice, discuții și exerciții de dezvoltare a încrederii în sine.
 - Intervenția directă: Profesorii și personalul școlar trebuie să fie pregătiți să intervină imediat în cazurile de bullying. Intervenția directă poate include separarea părților implicate, documentarea incidentului și aplicarea sancțiunilor corespunzătoare conform politicilor școlare. Este important ca intervenția să fie rapidă și fermă pentru a descuraja comportamentele negative.
 - Programe de consiliere: Victimele și agresorii bullyingului pot beneficia de consiliere psihologică. Consilierii școlari pot lucra cu elevii pentru a identifica cauzele comportamentului agresiv

și pentru a dezvolta strategii de gestionare a furiei și a stresului. Consilierea poate ajuta victimele să-și recâștige încrederea în sine și să depășească traumele emoționale.

- Monitorizarea și evaluarea continuă: Este esențial ca școlile să monitorizeze constant incidența bullyingului și să evalueze eficacitatea strategiilor implementate. Colectarea de date și feedback de la elevi, părinți și profesori poate ajuta la identificarea punctelor slabe și la ajustarea măsurilor de prevenire și intervenție.

Aceste strategii educaționale și tehnici de intervenție pot contribui semnificativ la crearea unui mediu școlar sigur și fără bullying.

Este responsabilitatea întregii comunități școlare să colaboreze pentru a proteja elevii și pentru a promova un climat educațional sănătos și pozitiv. Gestionarea bullying-ului este o responsabilitate comună a școlii, familiei și comunității. Prin implementarea unor metode eficiente de prevenire și intervenție, putem contribui la crearea unui mediu mai sigur și mai sănătos pentru toți elevii.

În concluzie, este important să conștientizăm faptul că acțiunile noastre, mai ales cele negative îndreptate către ceilalți au efecte enorme asupra vieții lor. Atunci când nu avem ceva bun de zis despre celălalt, mai bine să nu spunem nimic, decât să spunem ceva negativ și dureros.

Bibliografie:

Manual "Strategii pentru o clasă fără bullying" - Animus Association. Acest manual oferă strategii și instrumente pentru prevenirea și intervenția în cazurile de bullying în școli.

- "Un mediu sigur și incluziv prin combaterea bullying-ului" - Prof. Mihaela Anca Coroian. Studiu de caz care evidențiază o inițiativă de succes în crearea unui mediu sigur și incluziv pentru toți elevii.

- "Metode de cercetare în psihologie" - Universitatea Alexandru Ioan Cuza din Iași. Manual care include strategii pentru prevenirea bullying-ului în mediul școlar.

Webografie:

<https://www.kinderpedia.co/ro/activitati-anti-bullying-in-scoala.html>

<https://legalthour.ro/ce-este-bullying-si-cum-poate-fi-combatut-in-scoala/>

<https://wushukinetics.ro/solutii-activitati-anti-bullying/#Activitati-de-prevenire-si-stopare-a-bullying-ului>

<https://www.doc.ro/sanatatea-copilului/bullying-ul-la-scoala-solutii-pentru-victime-cat-si-pentru-agresori>

Bullyngul pe băncile școlii

Prof.înv.primar Ana Raluca-Elena

Școala Gimnazială „Explorator Teodor Gheorghe Negoită” Sascut, Bacău

Bullyngul este un fenomen întâlnit din ce în ce mai des în societatea noastră dar și în mediul școlar, din păcate. Dacă ne oprim pentru un moment de reflecție, ne vom da seama că acest *comportament* există totuși, de când lumea, doar că, în ultima perioadă a luat amploare și tinde să se manifeste și în rândul copiilor cu vârstă școlară din ce în ce mai mică. Cu toții ne-am întrebat, și nu de puține ori: ce îi determină pe copii să provoace suferință fizică, emoțională, psihologică? de ce apare acest fenomen? dar mai ales, cum putem interveni pentru descurajarea acestuia?

Gestionarea situațiilor de bullyng este adesea un proces dificil și complex care necesită intervenții la nivel familial, individual și/sau de grup.

Din păcate, nu există o metodă magică care funcționează de fiecare dată și în fiecare caz de bullyng, Trăim într-o lume în care fiecare copil, individ sau grup, este unic, cu caracteristici proprii iar tehnicile antibullyng aplicate trebuie adaptate conform particularităților fiecăruia pentru a putea fi eficiente. Iar înainte de a aplica tehnica, trebuie să cunoaștem foarte bine *rădăcina* care susține problema bullyngului: factorii de mediu (familie disfuncțională, grupurile de prieteni), neglijență, abuz, atitudinile celor din jur față de acest comportament, dorința de afirmare, dezvoltarea morală etc. Pentru aplicarea unor tehnici eficiente, cadrul didactic trebuie să-și cunoască foarte bine colectivul de elevi, pentru că ce funcționează la altă clasă, nu va funcționa automat și la clasa sa. Programele educative care promovează empatia, educația morală, educația emoțională, activități interactive de cunoaștere a colegilor, jocuri de conștientizare a consecințelor comportamentelor lor, crearea unui climat pozitiv în sala de clasă și în afara ei, colaborarea cu familia sunt doar câteva exemple de instrumente de luptă contra bullyngului. Iar cel mai important pas, cu cel mai mare impact asupra reducerii bullyngului este bineînțeles, intervenția timpurie.

O metodă prin care putem atenua fenomenul de bullyng între elevi este participarea la diferite *activități extracurriculare* prin care le putem dezvolta abilitățile sociale și emoționale: jocuri și concursuri sportive, culturale, piese de teatru etc. Toate acestea necesită implicare, cooperare, lucru în echipă, sprijin și încurajare. De altfel, putem organiza sesiuni de povești cu caracter

moralizator, din care elevii pot învăța despre iertare, compasiune sau puterea cuvintelor. O altă metodă ce poate fi folosită în sala de clasă este *Jocul de rol*. Aceasta îi ajută pe copii să rezolve conflictele în mod pașnic, să se pună în pielea colegului/personajului, să identifice emoțiile prin care trec copiii agresați, să exerseze folosirea comunicării nonviolente. Un rol important în reducerea bullyingului în școală îl au și *lecțiile educaționale* prin care elevii învață ce este bullyingul, ce pot face pentru a rămâne în siguranță, să facă diferența dintre comportamentele de bullying și alte tipuri de comportamente agresive, cum pot ajuta pe colegii care sunt agresați, cum pot deveni super-eroi în lupta contra acestui fenomen. Și cum prea bine știm, *puterea exemplului* are un impact covârșitor în rândul copiilor. Să le oferim zilnic, un model de compasiune, iubire, acceptare, sprijin necondiționat (pentru că majoritatea copiilor cu probleme de comportament întâmpină diferite greutăți în sânul familiei).

Așadar, stoparea bullyingului nu este o acțiune solitară, ci necesită efort colectiv. Adesea le spun elevilor mei, să reflecteze asupra vorbelor “*Fii tu schimbarea pe care vrei să o vezi în lume*” – *Mahatma Gandhi*.

Bibliografie:

www.kinderpedia.co

www.unicef.org

www.stopbullyng.md

MITURI ȘI REALITĂȚI DESPRE BULLYING

MIT: Bullying-ul este un ritual de inițiere prin care trebuie să treacă toată lumea.

REALITATE: Unii oameni pretind că hărțuirea, discriminarea, rasismul, violența, atacul, urmărirea, abuzul fizic, abuzul sexual, molestarea, violul și violența domestică sunt ritualuri de inițiere, dar toate sunt de neacceptat.

MIT: Uneori agresorii de fapt își ajută victimele împingându-i să învețe să se apere.

REALITATE: Frica nu este propice pentru a învăța să te aperi. Trebuie să-I învățăm pe copii abilitățile de care au nevoie pentru a fi autoritari într-un mediu înțelegător și susținător, nu prin coerciție și amenințări.

MIT: Elevii vor depăși victimizarea. Victimizarea de obicei se termină atunci când un elev se duce la liceu, adesea după primul an.

REALITATE: Efectele victimizării sunt profunde și pot ajunge până la maturizare. Traumatizarea gravă a persoanelor victimizate a fost legată de depresie, neputință și, în anumite cazuri, suicid. Putem preveni victimizarea identificând semnalele de alarmă și înțelegând efectele sale de durată.

MIT: Durează de un an. Ce mai contează acum? Copilul poate să gestioneze.

REALITATE: Doar pentru că respectivul copil a îndurat o situație dureroasă, asta nu înseamnă că situația este în regulă. Efectul cumulativ al hărțuirii poate fi copleșitor. Orice incident de bullying poate fi elemental declanșator al unui comportament reprobabil provocând boală, evitarea școlii și chiar violență dacă persoana victimizată se răzbună.

MIT: Este în regulă să lovești pe cineva care te agrează, acest lucru îl va opri.

REALITATE: Este de înțeles că poți să fii furios, dar dacă ai deveni agresiv sau violent, lucrurile s-ar putea înrăutăți pentru că și tu poți avea probleme.

MIT: Doar băieții care sunt efeminați și mici sunt agresați; doar fetele care sunt nesigure și supraponderale sunt agresate.

REALITATE: Victimizarea nu se limitează la elevii care afișează caracteristici de pasivitate (precauție, sensibilitate, tăcere, anxietate și nesiguranță). Efectele victimizării afectează atât elevii care afișează caracteristici de pasivitate cât și pe cei care acționează provocator, pentru că unele victime ale bullying-ului caută un mod de a se apăra prin comportament provocator.

MIT: Victimele bullying-ului nu știu cum să se apere verbal sau fizic.

REALITATE: Societatea, părinții și școlile nu îi învață pe copii abilitățile autoapărării fizice, psihice, emoționale și verbale. Acest lucru se întâmplă pentru că majoritatea adulților nu știu cum să facă acest lucru.

MIT: Agresorii și copiii care sunt agresați sunt două tipuri total diferite de copii.

REALITATE: Majoritatea copiilor care sunt agresați, la rândul lor îi agrează pe alții.

MIT: Agresorii sunt puternici din punct de vedere psihologic

REALITATE: Agresorii compensează pentru slăbiciunea lor cu agresiune. Ceea ce unii oameni văd în mod greșit drept „tărie psihică” este de fapt o determinare agresivă de a încălca granițele altor oameni fără respect sau considerație pentru ceilalți, fără a te gândi la consecințe, și un fond infinit de scuze și motivații goale pentru agresiunea lor. O motivație este o încercare de a pune o față acceptabilă social unui comportament inacceptabil social. Mulți adulți sunt păcăliți de această înșelătorie și manipulare.

MIT: Violența la televizor și jucarea jocurilor video violente îi face pe copii să fie violenți

REALITATE: Muli copii joacă jocuri video violente, dar doar puțini copii sunt violenți. De aceea, jocurile video violente nu sunt o cauză, altfel toată lumea care joacă jocuri video violente ar fi violentă, lucru care nu se întâmplă. Totuși, trebuie remarcat că interacțiunea repetată cu jocurile violente poate desensibiliza tinerii, în special tinerii în anii de formare.

MIT: Poți detecta un agresor după cum arată și se poartă.

REALITATE: Nu există așa ceva, și anume modul în care un agresor arată sau se poartă. Nu există o ținută sau un comportament anume.

MIT: Bullying-ul online nu implică rănire fizică, atunci care este problema?

REALITATE: De fapt, unii oameni s-au sinucis pentru că nu au văzut o cale de ieșire din hărțuire, amenințări și abuz continuu. Cicatricile emoționale rămân mult mai mult timp și uneori o persoană nu va reuși să treacă peste ele. Unele website-uri le permit oamenilor să posteze anonim ceea ce înseamnă că este foarte dificil să oprești acest abuz. Este important să se ia un screenshot al oricăror conversații, mesaje și posturi pe care le percepeți ca bullying, pentru a avea o dovadă.

MIT: Este ușor să identifici semnele bullying-ului

REALITATE: Nu este ușor să identifici semnele bullying-ului, pentru că nu este întotdeauna fizic și evident. Bullying-ul emoțional, verbal și online poate lăsa adesea cicatrici pe care oamenii nu le văd.

MIT: Copiii scapă de bullying când cresc

REALITATE: Destul de des, copiii care agresează cresc și devin adulți care agresează sau care folosesc comportamentul negativ pentru a obține ce doresc, dacă respectivul lor comportament nu a fost contestat de către autoritățile relevante, fie ele școală sau părinți, etc.

MIT: Uneori copiii o cer.

REALITATE: Niciun copil nu cere să fie agresat. Fiecare copil face tot ce poate și nu merită să fi victimizat. Unii copii pot acționa sau arăta într-un anumit fel care atrage bullying-ul; sarcina noastră e să ne adresăm bullying-ului și să ajutăm victima să învețe abilitățile pentru a gestiona într-un mod mai eficient bullying-ul.

MIT: Agresorii nu au prieteni.

REALITATE: Chiar dacă agresorii nu se gândesc la sentimentele altora, ei au prieteni care cred că bullying-ul este amuzant și grozav.

MIT: Bullying-ul implică doar făptași și victime

REALITATE: Mulți părinți, profesori și elevi văd bullying-ul ca o problemă care se limitează la agresori și victime. Dar bullying-ul implică mai mult decât dinamica agresor-victimă. Spre exemplu, incidentele de bullying sunt evenimente care au loc în public în mod tipic (mai degrabă decât în particular) care au martori. Studiile bazate pe observații de la locul de joacă au descoperit că în cazul majorității incidentelor, cel puțin alți patru semenii au fost prezenți ca martori, observatori pasivi, ajutoare ai agresorilor, susținători sau apărători ai victimelor. Un studiu a descoperit că în peste 50% din incidentele de bullying observate, semenii îi susțin pe agresori prin observare pasivă. În doar 25% din incidente, martorii au sprijinit victima prin intervenții directe, distragere sau descurajare a agresorului.

MIT: Copiii și tinerii care sunt agresați vor spune unui adult aproape întotdeauna.

REALITATE: Adulții adesea nu sunt conștienți de bullying — în parte pentru că mulți copii nu îl raportează. Doar 1/3 din elevii care au fost agresați au raportat acest lucru unui adult. Băieții și copiii mai mari sunt mai puțin predispuși decât fetele și copiii mai mici să spună unui adult despre bullying. De ce sunt copiii rezervați în a raporta bullying-ul? Ar putea să le fie frică de răzbunarea agresorilor. De asemenea, ar putea să le fie teamă că adulții nu vor lua în serios preocupările lor sau vor gestiona neadecvat situația de bullying.

How teachers, parents and kids can take action to prevent bullying

Preventing and stopping bullying involves a commitment to creating a safe environment where children can thrive, socially and academically, without being afraid.

Bullying is aggressive behavior that is intentional and involves an imbalance of power or strength. It is a repeated behavior and can be physical, verbal, or relational. While boys may bully others using more physical means, girls often bully others by social exclusion. Bullying has been part of school, and even workplaces, for years. More recently, though, technology and social media have created a new venue for bullying that has expanded its reach.

Cyberbullying is bullying that happens online and via cell phones. Websites like YouTube, Instagram, and Snapchat allow kids to send hurtful, ongoing messages to other children 24 hours a day. Some sites, such as Instagram, allow messages to be left anonymously.

Preventing and stopping bullying involves a commitment to creating a safe environment where children can thrive, socially and academically, without being afraid. APA recommends that teachers, parents, and students take the following actions to address bullying.

Teachers

Teachers and administrators need to be aware that although bullying generally happens in areas such as the bathroom, playground, crowded hallways, and school buses as well as via cell phones and computers (where supervision is limited or absent), it must be taken seriously. Teachers and administrators should emphasize that telling is not tattling. If a teacher observes bullying in a classroom, he/she needs to immediately intervene to stop it, record the incident, and inform the appropriate school administrators so the incident can be investigated. Having a joint meeting with the bullied student and the student who is bullying is not recommended—it is embarrassing and very intimidating for the student that is being bullied.

Involve students and parents

Students and parents need to be a part of the solution and involved in safety teams and antibullying task forces. Students can inform adults about what is really going on and also teach adults about new technologies that kids are using to bully. Parents, teachers, and school administrators can help students engage in positive behavior and teach them skills so that they know how to intervene when bullying occurs. Older students can serve as mentors and inform younger students about safe practices on the internet.

Set positive expectations about behavior for students and adults

Schools and classrooms must offer students a safe learning environment. Teachers and coaches need to explicitly remind students that bullying is not accepted in school and such behaviors will have consequences. Creating an antibullying document and having both the student and the parents/guardians sign and return it to the school office helps students understand the seriousness of bullying. Also, for students who have a hard time adjusting or finding friends, teachers and administrators can facilitate friendships or provide “jobs” for the student to do during lunch and recess so that children do not feel isolated or in danger of becoming targets for bullying.

Parents

Observe your child for signs they might be being bullied

Children may not always be vocal about being bullied. Signs include: ripped clothing, hesitation about going to school, decreased appetite, nightmares, crying, or general depression and anxiety. If you discover your child is being bullied, don't tell them to “let it go” or “suck it up.” Instead, have open-ended conversations where you can learn what is really going on at school so that you can take the appropriate steps to rectify the situation. Most importantly, let your child know you will help them and that they should try not to fight back

Teach your child how to handle being bullied

Until something can be done on an administrative level, work with your child to handle bullying without being crushed or defeated. Practice scenarios at home where your child learns how to ignore a bully and/or develop assertive strategies for coping with bullying. Help your child identify teachers and friends that can help them if they're worried about being bullied.

Set boundaries with technology

Educate your children and yourself about cyberbullying and teach your children not to respond or forward threatening emails. “Friend” your child on Facebook and other social media platforms and set up proper filters on your child’s computer. Make the family computer the only computer for children, and have it in a public place in the home where it is visible and can be monitored. If you decide to give your child a cell phone think carefully before allowing them to have a camera option. Let them know you will be monitoring their text messages. As a parent, you can insist that phones are stored in a public area, such as the kitchen, by a certain time at night to eliminate nighttime bullying and inappropriate messaging. Parents should report bullying to the school, and follow up with a letter that is copied to the school superintendent if their initial inquiry receives no response. Parents should report all threatening messages to the police and should document any text messages, emails, or posts on websites.

Stop bullying before it starts

Educate your children about bullying. It is possible that your child is having trouble reading social signs and does not know what they are doing is hurtful. Remind your child that bullying others can have legal consequences.

Make your home “bully free”

Children learn behavior through their parents. Being exposed to aggressive behavior or an overly strict environment at home makes kids more prone to bully at school. Parents/caregivers should model positive examples for your child in your relationships with other people and with them.

Look for self esteem issues

Children with low self-esteem often bully to feel better about themselves. Even children who seem popular and well-liked can have mean tendencies. Mean behavior should be addressed by parents and disciplined.

Students

It is important for students to report any bullying to a parent or an adult they trust. Often kids don’t report cyberbullying because they fear their parents will take away their phone or computer. Parents will support their child’s reports of bullying and not take away their phones as a consequence. It is important for kids to remember that bullying is wrong and should be handled by an adult.

Don't bully back

It may be difficult to not bully back, but as the saying goes, two wrongs don't make a right. Try not to show anger or tears. Either calmly tell the bully to stop bullying or simply walk away.

Avoid being alone

Whenever possible, avoid situations where there are no other students or teachers. Try to go to the bathroom with a friend or eat lunch in a group. When riding the bus, sit near the front. If you know a student who likes to bully others is in an area where you normally walk to lunch or class, try to use alternative hallway routes.

Remember, report bullying of yourself or other students to your teacher, coach, principal, and/or parent.

Conclusion

Students who experience bullying may feel overwhelmed, depressed, or anxious. If your child or student is having trouble at school or with friends as a result of bullying, a mental health professional, such as a psychologist, can help your child develop resilience and confidence. This will enable your child to be more successful both socially and academically.

Narațiunea digitală

ca instrument de dezvoltare a empatiei și prevenire a cyberbullying-ului

Dorina Anghel, Liceul Teoretic „Mihail Sebastian”, Brăila

INTRODUCERE

În era digitală contemporană asistăm la o schimbare profundă în ceea ce privește modul în care tinerii interacționează, comunică și își construiesc relațiile sociale. Tehnologia digitală, deși oferă oportunități fără precedent pentru conectare și comunicare, a devenit și un spațiu propice pentru manifestarea comportamentelor agresive și lipsite de empatie. Fenomenul cyberbullying-ului, odată considerat un set de incidente izolate, a evoluat într-o problemă de sistem care afectează serios dezvoltarea psihosocială a adolescenților.

Statisticile recente sunt alarmante: aproximativ 40% dintre adolescenți declară că au fost victime ale cyberbullying-ului, iar pandemia de COVID-19 a agravat semnificativ această problemă (Anderson, 2023). Mai mult, cercetările longitudinale evidențiază o corelație semnificativă între expunerea prelungită la mediul digital și scăderea capacității de empatie. Un studiu realizat de Thompson și colaboratorii (2022) pe un eșantion de 5000 de adolescenți din mai multe țări europene arată o reducere cu 15% a scorurilor de empatie măsurate în ultimii zece ani.

În acest context, devine crucială identificarea unor instrumente educaționale inovatoare care să reconcilieze beneficiile tehnologiei cu nevoia dezvoltării competențelor socio-emoționale. *Narațiunea digitală* se conturează ca o soluție promițătoare, oferind un cadru structurat pentru exprimarea emoțională și promovarea empatiei în mediul digital. Acest instrument pedagogic îmbină forța *storytelling*-ului tradițional cu versatilitatea tehnologiei moderne, creând un spațiu unic pentru explorarea și împărtășirea experiențelor personale.

Narațiunea digitală depășește simpla utilizare a tehnologiei pentru a spune povești. Este o abordare holistică, ce combină elementele narrative clasice (structură, conflict, rezoluție) cu instrumentele multimedia moderne (imagini, sunete, efecte vizuale), oferind experiențe de învățare imersive și transformatoare. Potențialul său în dezvoltarea empatiei derivă din capacitatea de a construi conexiuni emoționale autentice într-un spațiu virtual adesea predispus la depersonalizare.

Acest articol își propune să analizeze fundamentele teoretice ale utilizării narațiunii digitale ca instrument pentru dezvoltarea empatiei și prevenirea cyberbullying-ului. Obiectivele includ:

- Analiza cadrului teoretic care susține eficiența narațiunii digitale în dezvoltarea competențelor socio-emoționale;
- Explorarea mecanismelor psihologice prin care narațiunea digitală stimulează empatia;
- Identificarea modalităților concrete de integrare a acestei metode în strategiile de prevenire a cyberbullying-ului;
- Evaluarea impactului său potențial asupra climatului școlar și a relațiilor interpersonale din mediul digital.

Relevanța acestei cercetări este justificată de necesitatea unor intervenții educaționale care să abordeze nu doar manifestările, ci și cauzele profunde ale cyberbullying-ului. Prin aprofundarea mecanismelor prin care narațiunea digitală poate cultiva empatia, educatorii pot dezvolta programe mai eficiente de prevenire și intervenție. Mai mult, această abordare răspunde unei provocări majore din educația contemporană: cum putem folosi tehnologia nu doar ca un instrument de transmitere a informației, ci ca un mediu pentru formarea competențelor socio-emoționale esențiale. În era digitală, capacitatea de a înțelege și de a rezona cu experiențele emoționale ale celorlalți este esențială pentru crearea unor comunități online sănătoase și sigure.

FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A NARAȚIUNII DIGITALE

Narațiunea digitală reprezintă o formă avansată de storytelling, care combină elementele narrative tradiționale cu tehnologia multimedia digitală, oferind un cadru unic pentru exprimarea și procesarea experiențelor personale. Explorarea fundamentelor teoretice ale acestui instrument pedagogic este esențială pentru a înțelege potențialul său transformativ în dezvoltarea empatiei și prevenirea cyberbullying-ului.

Lambert și Hessler (2018) identifică șapte elemente esențiale ale unei narațiuni digitale eficiente, care contribuie la crearea conexiunilor emoționale autentice: perspectiva personală, dramatismul întrebării, conținutul emoțional, puterea vocii personale, impactul coloanei sonore, economia narativă și ritmul prezentării. Aceste elemente, integrate armonios, generează experiențe de învățare imersive și transformatoare.

Din perspectiva teoriei constructiviste sociale a lui Vîgotski, narațiunea digitală facilitează învățarea prin interacțiune socială și co-construirea sensului. Prin crearea și partajarea poveștilor digitale, elevii nu doar transmit informații, ci participă activ la formarea unei înțelegeri comune asupra experiențelor emoționale și impactului comportamentelor online. Această dimensiune socială este crucială pentru dezvoltarea empatiei.

Studiile neuroscientifice (Robin, 2016) arată că procesul de creare și receptare a poveștilor digitale activează simultan zonele creierului responsabile de procesarea emoțiilor (amigdala), înțelegerea perspectivei celorlalți (cortexul prefrontal) și memoria autobiografică (hipocampusul). Această activare multiplă favorizează empatia și înțelegerea interpersonală.

Teoria învățării sociale a lui Bandura subliniază rolul narațiunii digitale în modelarea comportamentală. Elevii observă și interiorizează exemple de exprimare emoțională și comportament empatic, iar procesul creativ stimulează auto-eficacitatea, consolidând încrederea în capacitatea lor de a influența pozitiv comunitatea online.

Conform teoriei procesării informației sociale (Crick și Dodge), narațiunea digitală, prin natura sa multimodală, facilitează procesarea indicilor sociali, dezvoltând scheme cognitive mai complexe despre relațiile interpersonale și impactul comportamentelor online.

Un alt aspect cheie este conceptul de "prezență socială" (Garrison și Anderson), care este amplificat de narațiunea digitală. Elementele multimedia creează un spațiu virtual imersiv, unde experiențele emoționale sunt tangibile și partajabile, depășind limitările comunicării digitale tradiționale.

În psihologia dezvoltării, narațiunea digitală contribuie la construirea identității personale și sociale a adolescenților. Crearea poveștilor digitale devine un proces de auto-explorare, esențial pentru înțelegerea propriilor emoții și a celorlalți. De asemenea, expunerea la narațiuni stimulează teoria minții (Theory of Mind), abilitatea de a înțelege că ceilalți au gânduri și emoții distincte. Această abilitate este esențială pentru dezvoltarea empatiei și prevenirea cyberbullying-ului, care deseori rezultă din lipsa percepției impactului emoțional al propriilor acțiuni asupra altora.

RELAȚIA DINTRE NARAȚIUNEA DIGITALĂ ȘI DEZVOLTAREA EMPATIEI

Procesul prin care narațiunea digitală facilitează dezvoltarea empatiei este complex și multidimensional, implicând mai multe mecanisme psihologice și cognitive. Pentru a înțelege această relație, este necesar să analizăm atât componentele de bază ale empatiei digitale, cât și modul în care narațiunea digitală activează și consolidează aceste elemente.

Componentele de bază ale empatiei digitale

Modelul propus de Davis (2019) identifică trei procese interconectate esențiale pentru dezvoltarea empatiei digitale: **recunoașterea emoțională**, **adoptarea perspectivei** și **rezonanța afectivă**. În contextul narațiunii digitale, aceste procese sunt amplificate de utilizarea elementelor multimedia și de caracterul participativ al procesului creativ.

Recunoașterea emoțională

Această componentă este stimulată prin procesul de selectare și integrare a elementelor vizuale și sonore în narațiunea digitală. Atunci când elevii aleg imagini, muzică sau efecte vizuale pentru a reprezenta stări emoționale, ei își dezvoltă un vocabular emoțional mai bogat și o capacitate mai fină de a identifica și exprima emoții. Cercetările efectuate de Martinez și Cohen (2022) arată că acest proces de „traducere” a emoțiilor în elemente multimedia întărește conexiunile neurale legate de inteligența emoțională.

Adoptarea perspectivei

Aceasta este facilitată prin structura narativă a poveștilor digitale. Atunci când elevii creează narațiuni despre experiențe personale sau ale altora, ei sunt nevoiți să exploreze perspective diferite și să exprime aceste experiențe într-un mod coerent și autentic. Studiile neurologice arată că acest proces activează zonele creierului asociate cu teoria minții și gândirea perspectivală, mai intens decât storytelling-ul tradițional.

Rezonanța afectivă

Această componentă este amplificată prin natura imersivă a narațiunii digitale. Combinația dintre povestea personală, elementele vizuale și sunetele alese creează o experiență multisenzorială care facilitează conexiuni emoționale puternice. Williams și Taylor (2023) au arătat că vizionarea narațiunilor digitale generează răspunsuri empatice mai intense decât citirea poveștilor în format text, evidențiate prin markeri fiziologici și auto-raportare.

Empatia în interacțiunile online

Un aspect deosebit de important este modul în care narațiunea digitală poate dezvolta empatia în mediul online. Studiile lui Thompson (2023) sugerează că expunerea frecventă la narațiuni digitale autentice contracarează efectul de dezinhibiție online – tendința de a manifesta comportamente lipsite de empatie în mediul virtual. Prin umanizarea experiențelor online și facilitarea împărtășirii vulnerabilităților, narațiunea digitală reduce distanța psihologică ce favorizează comportamentele de cyberbullying.

Dimensiunea reflexivă și impactul pe termen lung

Procesul de creare a narațiunilor digitale implică o reflecție metacognitivă profundă. Elevii nu doar împărtășesc experiențe, ci reflectează asupra impactului emoțional al acestora, atât asupra lor, cât și asupra altora. Această reflecție este esențială pentru dezvoltarea unei empatii durabile, capabilă să contracareze tendințele de dezumanizare din mediul digital.

Rezultate observate

Studiile longitudinale ale lui Peterson și colaboratorii (2023) demonstrează că participarea constantă la activități de narațiune digitală produce schimbări semnificative în empatia adolescenților, reflectate prin:

- Creșterea scorurilor la testele standardizate de empatie;
- Îmbunătățirea capacității de recunoaștere a emoțiilor în comunicarea online;
- Dezvoltarea unui vocabular emoțional mai bogat și mai nuanțat;
- Creșterea comportamentelor prosociale în mediul digital.

Aceste rezultate subliniază potențialul transformator al narațiunii digitale în dezvoltarea empatiei și prevenirea comportamentelor problematice online.

CONCLUZII ȘI IMPLICAȚII EDUCAȚIONALE

Analiza teoretică realizată subliniază potențialul semnificativ al narațiunii digitale în dezvoltarea empatiei și prevenirea cyberbullying-ului. Integrarea acestui instrument în strategiile educaționale anti-bullying poate genera rezultate promițătoare, mai ales datorită capacității sale de a facilita conexiuni emoționale autentice într-un spațiu digital.

Implicațiile practice pentru educatori includ necesitatea creării unui mediu sigur și structurat în care elevii să poată împărtăși povești digitale. În același timp, este important ca elevii să fie ghidați pe parcursul procesului creativ pentru a maximiza beneficiile emoționale și sociale asociate acestui demers. Prin îndrumare, elevii pot învăța să exprime emoțiile mai nuanțat, să adopte perspective diferite și să dezvolte o înțelegere mai profundă a impactului comportamentelor lor în mediul digital.

De asemenea, monitorizarea și evaluarea impactului intervențiilor bazate pe narațiunea digitală asupra climatului școlar și asupra comportamentului online al elevilor sunt esențiale. Această monitorizare poate ajuta la ajustarea programelor educaționale pentru a răspunde mai bine nevoilor specifice ale comunității școlare și pentru a asigura eficiența pe termen lung a acestor strategii.

Integrarea narațiunii digitale în educație nu doar că sprijină prevenirea cyberbullying-ului, dar contribuie și la dezvoltarea unor competențe socio-emoționale esențiale pentru elevi, pregătindu-i să interacționeze responsabil și empatic în lumea digitală și dincolo de ea.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Anderson, M. (2023), *Digital empathy in the age of cyberbullying. Journal of Educational Psychology*, 45(2), 112-128.
2. Davis, R. (2019), *Understanding digital empathy: A comprehensive framework. Educational Technology Research and Development*, 67(3), 778-796.
3. Lambert, J., & Hessler, B. (2018), *Digital storytelling: Capturing lives, creating community* (5th ed.). Routledge.
4. Martinez, S., & Cohen, A. (2022), *Neural correlates of digital storytelling and empathy development. Neuroscience & Education*, 15(4), 245-262.
5. Robin, B. R. (2016), *The power of digital storytelling to support teaching and learning. Digital Education Review*, 30, 17-29.

BULLYING – O PROVOCARE URIAȘĂ

prof. Antal Valentina, Școala Gimnazială *Szalardi Janos* Sălard

Apartenența la grup este una din nevoile speciale ale copiilor în căutarea identității proprii, grup care în mod ideal ar trebui să-i ajute să se integreze, dezvolte sau individualizeze. Din păcate, grupul nu are întotdeauna cele mai bune influențe asupra copiilor, nu puține fiind cazurile în care aceștia sunt abuzați fizic sau verbal.

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil/de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Cuvântul „bullying” nu are o traducere exactă în limba română, însă poate fi asociat cu termenii de intimidare, terorizare, brutalizare. Bullying-ul nu presupune existența unui conflict bazat pe o problemă reală, ci pe dorința unor persoane de a-și câștiga puterea și autoritatea, punându-i pe alții într-o lumină proastă. Fenomenul bullying poate fi prezent în orice tip de comunitate, în grupuri sociale, unde persoanele interacționează unele cu altele: la școală, la locul de muncă, în familie, în cartiere, în biserică, în mass-media, chiar între țări etc. Se creează astfel o stare de conflict, care nu poate fi depășită decât dacă se conștientizează existența fenomenului.

Printre cele mai frecvente tipuri de bullying se pot enumera:

-*bullying verbal* caracterizat de acțiuni verbale rău intentionate, cum ar fi tachinarea, folosirea pore-clelor, comentariile neadecvate, sarcasm, insulte, jigniri, amenințarea de a face rău

-*bullying fizic* - în acest caz vorbim de intimidare fizică, vătămare, atac asupra unei persoane într-un grup, invadarea spațiului personal, hărțuire sexuală, furtul obiectelor etc.

-*bullying social*, uneori denumit bullying relațional, se referă la lezarea reputației sau a relațiilor unei persoane presupunând excluderea și izolarea intenționată a acesteia; influențarea altor persoane de a nu fi prieteni cu acea persoană; bârfa, lansarea și răspândirea unor calomnii despre persoana respectivă; punerea persoanei într-o situație stânjenitoare în public

Acest tip de bullying are efecte devastatoare la nivel emoțional, fiind vorba despre latura socială a unei persoane. Bullying-ul social are ca scop distrugerea reputației și în principal a legăturilor sociale pe care le creează cineva. Mai precis, poate să însemne: înlăturarea și izolarea voită dintr-un grup, implicarea elevului în situații neplăcute în public, sarcasm dus la extrem, compromiterea stării de bine și a fericirii acestuia etc.

-*bullying electronic (cyberbullying)* - pe fondul dezvoltării tehnologiei a apărut o nouă formă de bullying, fiind implicate rețelele de socializare și alte aplicații ale mediului digital. În acest caz, sunt asociate acțiuni specifice bullying-ului verbal și social, ele desfășurându-se în mediul

online. În cele mai multe situații este vorba de imagini compromițătoare ale unui elev pe social media, propagarea unor informații false despre acesta, furtul de identitate și realizarea unor acțiuni în numele lui etc.

Câteva din cele mai întâlnite motive pentru care copiii au fost hărțuiți: aspectul fizic, statutul social, interesele și pasiunile, situația școlară foarte bună, situația școlară mediocră, nevoile speciale sau dizabilitățile, etnia, religia și orientarea sexuală. Problemele copiilor pot fi de multe ori oglinda dezechilibrului din familie. Familiile în care există violență oferă un mediu optim pentru formarea agresorilor. Copiii își copiază părinții, bunicii, rudele apropiate făcând uz de forță în rezolvarea conflictelor sau a situațiilor percepute ca dificil de controlat. Din aceste considerente, violența domestică naște agresori. Copiii agresori au învățat că a fi puternic înseamnă ca ceilalți să se teamă de tine.

Un copil aflat în postura de agresor trebuie învățat să-și gestioneze frustrările, cum să-și exprime nemulțumirile și așteptările. De aceea cele mai potrivite recomandări ar fi discuțiile prin care să înțeleagă postura în care se expune și să conștientizeze consecințele grave pe care le poate avea agresiunea; exemplele de bună practică (în funcție de vârsta copilului poate primi exemple din viața reală sau imaginată); exerciții pentru a-l învăța pe copil să își controleze propriile reacții, modalități acceptabile prin care poate să își exprime furia; exemple de comportare pozitivă în situații de stres; activități sportive care să-l ajute să se autodisciplineze și să elimine emoțiile negative și frustrările; tratarea copilului cu respect.

Copilul care este victima bullying-ului trebuie sfătuit să nu accepte niciun tip de comportament agresiv din partea nimănui. Această idee trebuie întărită atât în mediul școlar cât și acasă. Este de dorit ca cel agresat să ceară ajutorul unei persoane adulte sau să fie învățat cum să facă față unor situații conflictuale cu agresorul.

Ce trebuie să facă un copil care este agresat?

- să ignore comportamentul agresiv (doar în faza inițială!)
- să se distanțeze de situația și locul respectiv
- să reacționeze ferm, să nu se lase intimidat
- să caute protecția (unei persoane adulte, de exemplu)

Ce să nu facă un copil care este agresat: să se înfurie/să plângă; să se comporte agresiv (să lovească, să înjure etc.), să cheme «ajutoare» care să îi facă dreptate, să răspundă cu «aceeași monedă».

Bullying-ul în școală este un fenomen care a luat amploare în rândul elevilor, fiind tot mai greu de combătut. Pe fondul agresiunii, copii se lovesc de probleme emoționale pe care nu știu să le gestioneze, consecințele resimțindu-se și în viața de adult. Școala nu mai este doar

instituția în care elevii sunt instruiți și educați ci este și cadrul în care aceștia sunt nevoiți să-și exerseze abilitățile socio-emoționale. Tocmai pentru aceasta ar fi indicat să se asigure un climat educațional optim procesului educativ dar și dezvoltării relațiilor sociale pozitive între elevi.

Webografie

<https://www.clinicaserenity.net/adolescenta-apartenenta-la-grup-si-anxietatea/>

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Bullying>

<https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/bullying-ul-si-efectele-unui-fenomen-distrugator>

FENOMENUL DE BULLYING IN MEDIUL SCOLAR

Violenta în școli este una dintre cele mai vizibile forme de violență asupra copiilor. Școlile nu pot îndeplini rolul important de învățare și socializare, dacă acestea sunt un mediu în care se manifestă agresivitatea, intimidarea (bullying), violența.

Bullying reprezintă o formă de abuz, în detrimentul stării de bine și dezvoltării sănatoase și armonioase a elevilor. Poate fi o formă simplă de neglijare sau se poate extinde la forme complexe de abuz fizic, emoțional și sexual. Unii specialiști consideră problemei bullying-ului, comportamentul sau atitudinea de „intimidare” în mod repetat și intenționat, ca modalitate de a câștiga puterea asupra altei persoane.

Bullying este de fapt tot o formă de violență, care se pare că a crescut destul de mult în ultimii ani. Au apărut incidente, mai ales la nivelul școlilor și a crescut gradul de conștientizare a fenomenului bullying. Se concretizează în: apelarea numelui într-un anumit fel, excluderea din activități, discriminarea, nerespectarea drepturilor, abuzul de orice tip, agresivitatea verbală sau scrisă.

Se consideră că cei care provoacă „bullying” sunt acele persoane care nu primesc suficientă atenție, care doresc astfel să iasă în evidență, să braveze și acționează în consecință. Lipsa de afectiune, de aprobare, de îndrumare, de feedback pozitiv, lipsa iubirii, neglijarea, încurajarea unor noi stiluri de viață, noi moduri de impunere, de a câștiga bani (droguri, prostituție, gaști) sunt factori facilitatori pentru bullying. Nevoia de putere și de dominare fac din victimă o țintă, iar agresorii vor răni fizic, social sau emoțional pe ceilalți. De cele mai multe ori, cei care harțuiesc, au fost harțuiți sau sunt ei înșiși harțuiți, de colegi, de familie.

Copiii sau persoanele care sunt agresori (în limba engleză *bullies*) sunt de fapt cei care vor să demonstreze, în forță, din păcate, că au o bună stime de sine, că dețin controlul și sunt superiori celorlalți. Familiile unde se folosește adesea pedeapsa corporală, constituie un mediu „prielnic” pentru dezvoltarea comportamentelor deviate de tip bullying, inadecvate adaptării la cerințele sociale, incapabile de înțelegere a disciplinei pozitive și respectării unor reguli pentru bună funcționare. Multe studii conchid că invidia și resentimentele pot fi motive care produc bullying. Există dovezi care sugerează că un deficit de stime de sine contribuie semnificativ la actele de tip bullying, ca și stările de anxietate sau de vinovăție. Lipsa abilităților sociale, utilizarea forței, dependența de comportamente agresive, mânia și furia, statutul în grupul de apartenență, existența unor antecedente de acest tip în copilărie sunt factori de risc. Precizăm că de multe ori, bullying-ul nu implică neapărat criminalitate sau violență fizică, ci funcționează ca abuz psihologic sau verbal.

Psihologul norvegian Dan Olweus, recunoscut ca pionier și fondator al conceptului, consideră bullying, atunci când o persoană este expusă, în mod repetat și în timp, la acțiuni negative, fizice și psihologice, de una sau mai multe persoane. Se aduce astfel un prejudiciu intenționat, direct sau indirect, prin crearea unui stări de disconfort în diferite moduri: cuvinte jignitoare, sicane, umilințe, injurii, altercații, ofense, admonestări, constrângeri, batjocoriri, tipete, săcăieli, bravari, reproșuri, atingeri nepotrivite, obstrucții, loviri, hartuiri etc. Aruncarea lucrurilor personale (caiete, ghiozdane, pixuri, pachetul cu mâncare etc.), trasul de păr, de mâneca, zgârieturile, ciupitul, ruperea unor obiecte dragi, sufocarea cu diverse obiecte, eliminarea din clasă, imitarea, luarea în derâdere sunt alte manifestări de bullying (Ross, 1998).

În cartea lui, publicată în 1993, *Bullying at school: What we know and what we can do?* (Bullying-ul în școală: Ce trebuie să știm și ce trebuie să facem?), identifică caracteristicile elevilor, care sunt mai susceptibili de a fi agresori (*bullies*), precum și cele care sunt cele mai susceptibile de a fi victime (în limba engleză *bullied*) ale harțuirii, intimidării, abuzurilor, adică bullying-ului.

Iată caracteristicile generale ale agresorilor și victimelor:

Agresori vs. Victime

- manifesta puternic nevoia de a conduce, de a domina și „subjugă” alticolegi;
- sunt impulsivi, ușor de înfuriat;

ANTONI MARIA
ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.4 LUGOJ

- sunt provocatori, nu respecta regulile;
- sunt agresivi cu colegii, parintii, profesorii;
- nu au remuscari si capacitatea de a înțelege emotiile celorlalti (empatie);
- au deficit de atentie: în timpul orelor deseneaza, arunca hârtii, dorm, comenteaza;
- au o parere foarte buna, uneori exagerata despre sine: se considera sefi , smecheri, boss, printese etc.
- instiga la absentism scolar si-I abuzeaza pe cei care nu se supun „noii” reguli;
- apar în unor anturaje/ grupuri dubioase;
- percep actiuni ostile acolo unde nu exista, sunt antisociali.
- sunt pasivi în comportament si comunicare, izolati social;
- sunt precauti, sensibili, retrasi, timizi;
- manifesta nesiguranta, anxietate, sensibilitate exacerbata;
- au o stima de sine scazuta;
- au putin prieteni sau deloc;
- nu sunt capabili sa dezvolte relatii sociale;
- sunt perceputi ca incapabili de a se apara, de a avea puncte de vedere personale, de a argumenta;
- au diferite forme de dizabilitati: fizice, de vorbire, locomotorii etc.
- afiseaza o atitudine de învins si un comportament depresiv;
- nu fac fa_ a presiunii grupului;
- arata ca drepturile lor nu conteaza, sunt ignorate;
- nu iau atitudine în fata actelor de agresie.

În SUA, într-un raport publicat în 2002, se precizeaza ca intimidarea, ca forma principala de bullying, a jucat un rol semnificativ în împuscaturile cu autori elevi care s-au întâmplat în unele scoli. Izolarea sociala, lipsa prietenilor, încredere de sine scazuta, performanțe slabe la scoala pot fi consecințe ale bullying-ului. Manipularea, bârfa, constrângerile, criticile, minciunile, zvonurile, satirizarea, comicul exagerat adresat unei persoane sau unui grup de persoane (în clasa, în cancelarie, pe holuri, în curtea scolii etc.), diferentelor pe care acestea le prezinta (înaltime, greutate, culoarea ochilor, culoarea parului, nivel cognitiv, potential de învățare, rasa, etnie, religie, dizabilitate, tip de familie, nivel de cultura etc.) constituie comportament de tip bullying.

Efectele bullyingului pot fi grave, chiar fatale. Se indica faptul ca persoanele, indiferent daca sunt copii sau adulți, care sunt supuse permanent comportamentului abuziv, prezinta risc de stres, îmbolnaviri si chiar sinucidere. Victimele harțuirii pot suferi pe termen lung probleme emoționale, probleme de comportament, probleme sociale, singuratate, depresie, anxietate, stima de sine scazuta, o crestere a frecvenței îmbolnavirilor.

Este important sa se depuna eforturi pentru eliminarea acestui comportament. Se afirma ca, de multe ori, în scoala româneasca, înca nu exista si nu se întâmpla astfel de fenomene, dar trebuie sa fim pregătiți si sa se previna apariția acestora.

Fenomenul bullying poate fi prezent în orice tip de comunitate, în grupuri sociale, unde persoanele interactioneaza unele cu altele: la scoala, la locul de munca, în familie, în cartiere, în biserica, în mass media, chiar între _ari etc. Se creeaza astfel o stare de conflict, care nu poate fi depasita decât daca se constientizeaza existența fenomenului.

Fenomenul bullying apare atunci când o persoana/un grup de persoane (elevi, profesori, parinti, directori, personal administrativ, persoane semnificative din viata personala sau profesionala, necunoscuti):

- striga pe nume într-un anumit fel (răstăit sau mioros) care deranjeaza, folosind un anumit ton, un anumit subînțeles sau porecle;
- pune în încurcatura în mod intentionat sau neintentionat (la lectie, în afara scolii, pe terenul de sport, la discoteca, la magazin etc.);
- loveste, împinge, sicaneaza, supara (în timpul orei, pe holurile scolii, pe terenul de sport, în activitatile extrascolare etc.);
- bârfeste, ignora, exclude, eticheteaza persoane;
- santajeaza, minte, însala, intimideaza, fura bani, obiecte, idei;

ANTONI MARIA ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.4 LUGOJ

- produce teama de a se duce la scoala si prefera sa stea acasa sau sa chiuleasca, sa se duca la scoala din cauza atmosferei confl ictuale de acasa;
- contrazice în mod vehement, foarte agresiv, ataca opiniile, punctele de vedere, credintele, convingerile, fara în_elegere si toleranta;
- îndeparteaza cunostin_ele si prietenii, practic „rupe” rețeaua sociala;
- posteaza mesaje nepotrivite pe Internet cu adresa exacta, da telefoane în mod abuziv, trimite mesaje inadecvate pe telefon;
- foloseste un limbaj trivial si vulgar sau pastreaza tacerea;
- face pe ceilalti sa se teama, pentru a se simti mai puternic;
- face comentarii (cuvinte, remarci, glume rautacioase sau binevoitoare etc.) despre: aspectul fizic: greutate, înal_ime, culoarea parului, culoarea ochilor, vestimentatie; familie: tip de familie (monoparentala), divort, nivel de cultura (lipsa cartilor din casa, educația parintilor, durata si calitatea petrecerii timpului liber împreuna), lipsa parintilor (plecati la munca în strainatate, fara timp liber, decesul unuia dintre parinti etc.), aparitia unui no membru în familie; o activitatea scolara: performante, prezenta/absenta, abandon scolar, interese, hobby/pasiunii, aptitudini, atitudini, evolu_ie scolara; comportament: specific adolescentilor (piercing, popularitate); nevoi speciale: dizabilitati motorii, alte tipuri de dizabilitati, cum ar fi: dislexie, ADHD, sau saracie, religie, etnie etc. alte diferente: stil de învatare (vizual, auditiv, tactil kinestezic), stil de munca (rapid, lent, sintetic, analitic, experien_ial), stare de sanatate, obiective de cariera, dorinte.

Bune practici de prevenire a bullying-ului

Problema violentei/a bullying-ului necesita în mod special, o rezolvare holistica, deoarece cauzele acestui fenomen nu se rezuma numai la aspecte singulare. În acest context trebuie actionat la urmatoarele niveluri:

- în_elegerea mecanismelor care declanseaza fenomenul bullying sau al violentei;
- stilul si calitatea practicilor de gestionare a conflictelor, actelor de violenta si situatiilor de bullying;
- calitatea programelor scolare si modul de predare la clasa;
- implicarea în activita_ile de timp liber si calitatea programului extracurricular;
- formalizarea strategiilor, tehnicilor si procedurilor care fac fata cel mai bine incidentelor;
- dezvoltarea de rela_ii pozitive cu ceilalti si cu sine însusi.

Prezentam în continuare astfel de bune practici:

O buna practica este un proiect din Austria în care elevii interesati au participat la cursuri interactive de mediere a conflictelor, prin metode, cum ar fi: exercitii de grup, joc de rol, tehnici de prezentare, tehnici art-creative. Obiectivul principal este încurajarea elevilor în asumarea responsabilitatii pentru o rezolvare a conflictelor din viata lor fara violenta. În tematica se înscriu: *teorie si practica despre conflicte, comunicare si înțelegere, dezvoltarea abilitațiilor emotionale si sociale*, cum ar fi: autocunoasterea, asertivitatea, recunoasterea si exprimarea emotiilor, empatia si oferirea de ajutor.

Un alt proiect de succes este „Împreuna împotriva violentei”, aplicat în 22 de scoli din Viena, Austria, care a avut ca obiectiv prevenirea violentei prin medierea conflictelor de catre copii de aceeasi vârsta („*peer conflict mediation*”). Ipoteza de lucru a fost aceea ca tinerii aleg violența ca metoda de rezolvare a conflictelor nu pentru ca este cea mai buna, ci pentru ca nu cunosc alte alternative pentru situațiile cu care se confrunta si astfel acționeaza „cu ce le este mai usor si mai la îndemâna”. S-a introdus aceasta practica educationala, deoarece s-a constatat ca elevii cu aceeasi vârsta si cu aceleasi interese sunt mai usor acceptati decât adultii de catre ceilalti elevi. Medierea oferita de elevi este adesea, mult mai eficienta decât interventia adultilor, mesajele sunt mai bine „receptionate” si aplicate, atunci când sunt transmise de colegii lor. Pentru pregatirea elevilor mediatori se propun activități despre: autocunoastere si intercunoastere, experien_e de rezolvare a conflictelor, cauze si tipuri de conflicte, experimentare si analiza a propriului stil de rezolvare a conflictelor, exersare a neutralității si a abilitațiilor de ascultare activa.

ANTONI MARIA ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.4 LUGOJ

În Japonia, într-o școală, în urma constatării creșterii nivelului de violență/ bullying între elevi și între elevi și cadre didactice, o profesoară de desen a inițiat și implementat proiectul „Creativitate plastică contra violenței” (de exemplu: decupaje creative de primăveră sau dedicate apei, într-o abordare transdisciplinară), prin care elevii acesteia au fost implicați în decorarea școlii și implicit în crearea unui mediu pozitiv de învățare. Sarcina elevilor era de a desena/ picta cu acuarele, vopsele, culori speciale peretii, ferestrele, ușile, dulapurile școlii din incintă și din afara acesteia, în funcție de anotimp, subiecte, interese, aptitudini, abilități etc. în timpul activităților școlare (unde tema sau subiectul lecției favorizau exprimarea plastică), dar și în timpul pauzelor sau vacanțelor. Școala a devenit astfel prietenoasă, mai frumoasă, rezultatul muncii în echipă, împreună a „angajaților”. Dacă inițial a fost doar un experiment, ulterior s-a extins la nivelul tuturor copiilor și cadrelor didactice din școală.

Rezultatele au fost benefice: scăderea incidentelor de tip bullying/ violență, scăderea numărului de absente, îmbunătățirea relațiilor interpersonale dintre elevi și cadre didactice, implicarea părinților în educația copiilor, obținerea unor performanțe academice școlare, creșterea stimei de sine, optimizarea comunicării, negocierea conflictelor, luarea deciziilor, dezvoltarea creativității, experimentarea lucrului în echipă, promovarea imaginii școlii în comunitate și în lume.

Un program foarte util și apreciat a fost derulat în Marea Britanie, prin implicarea comunității sportive de rugby în prevenirea combaterii violenței/ bullying-ului în școli și licee. Programul se numește: „WAB” („Warriors Against Bullying” sau „Războinici împotriva violenței”) și a fost implementat în 2002 – 2004, în Wigan, pentru elevii de gimnaziu și de liceu, pentru a deveni „jucători fair play” la școală și în viața cotidiană. Printre activitățile proiectului s-au numărat: training cu elevii care vor face parte din echipa WAB, training cu profesorii, crearea unor materiale publicitare, competiția posterelor, discuții asupra unor povestiri și situații reale, lecții susținute de personalități marcante ale echipei naționale de rugby, active sau „în rezervă”, dar foarte implicate în viața comunității educaționale.

Rezultatele au fost deosebite: au scăzut în proporție de 60% manifestările de tip bullying din școlile și liceele implicate în program. Tot în Marea Britanie, „Buddy Bench” („Bancile prieteniei”) constituie un alt exemplu de bună practică pentru prevenirea și combaterea violenței/ bullying în școală. „Bancile prieteniei”, în număr de două până la cinci, sau la alegere, sunt decorate de elevi, cât mai creativ, după ce în prealabil au fost achiziționate. Acestea funcționează ca niște „insule” ale unei bune comunicări sau „oaze” de încredere în sine și în ceilalți pe care copiii/cadrele didactice, orice angajat al școlii le pot „accesa”. Cum? Pur și simplu se așează pe bancă, în momentul în care se confruntă cu o problemă, o dificultate sau un conflict, pentru care nu au soluții de rezolvare. Acesta este un punct cheie, de fapt, prima fază în rezolvarea unui conflict, recunoașterea existenței unei probleme. Concomitent cu amenajarea bancilor se realizează un program de formare al profesorilor și elevilor din școală (criterii de selecție: pe baza unor scrisori de intenție și de recomandare sau cine dorește, în mod voluntar, respectarea echității de gen: fete și băieți, a diversității: minorități, cu diverse dizabilități etc.) în medierea conflictelor, cu un curriculum practic aplicativ: autocunoaștere, intercunoaștere, tehnici de comunicare, tehnici de rezolvare și negociere a conflictelor, luarea deciziilor, inteligența emoțională. Persoanele participante la programul de training devin astfel resurse în rezolvarea conflictelor și medierea unor situații de violență/bullying. Impactul programului se monitorizează prin măsurarea frecvenței actelor de violență/ bullying, numărul de participanți, gradul de satisfacție și de utilitate la nivelul beneficiarilor.

În România a fost implementat programul 10 zile ale păcii (1-10 iunie), derulat de Centrul Municipal de Asistență Psihopedagogică București în perioada 2003/ 2005. Printre activități amintim:

- Lecții anti-volență din Ghidul „Toleranță zero pentru violență în familie”;
- Lecții de dirigenție și activități de consiliere școlară: stima de sine, încrederea în sine,
- comunicarea, rezolvarea și negocierea conflictelor, luarea deciziilor, managementul clasei, dezvoltarea carierei, dezvoltarea creativității etc.
- Piese de teatru pe teme date sau la alegere: *Flori și box*, *Comunicare fără violență*, *Parola: OK*, *Culturi de stea*, *Simfonia fulgilor de nea*, *tipatul mut* etc
- Activități de formare cu părinții, cadrele didactice;

ANTONI MARIA ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.4 LUGOJ

- Ateliere de lucru cu grupuri mixte formate din elevi, parinti, cadre didactice;
- Interven_ii la consiliile profesionale si sedintele cu parintii;
- *Carta antiviolenta* (Se creeaza o carte din foi de flipchart îndoite, din carton A2 saucoli mari de desen. Elevii, cadrele didactice, managerii, parintii realizeaza timp de 10zile, Carta Antiviolenta sau pot gasi un titlu cât mai original, creativ, unic la carenimeni sa nu se fi gândit. Ei aleg numarul de pagini si modalitatea în care oconstruiesc: povesti, ce spun expertii, date statistice, ghicitori, desene, poze, imagini, caricaturi. Pentru ca toata scoala sa participe se pot trage la sorti clasele si grupurilecare doresc sa se implice: de exemplu, 1 Iunie – clasa a V-a C, clasa a VIII-a B,profesorii, 2 Iunie – clasele a VI a si managerii scolari etc. Rezultatul produs, respectiv,„Carta Antiviolenta” va fi prezentata astfel încât sa fi e „vizionata” de toti membriiscolii: elevi, cadre didactice, parinti etc. Se vor acorda premii.
- Evenimente educative: seminarii, simpozioane, ateliere de lucru, concursuri;
- Crearea unui spațiu antiviolenta în scoala: o vacuta creata de elevi si pictata apoi de elevi si profesori, expunerea unor rezultate din alte proiecte si bune practici, desene pe un perete al scolii (hol, clasa etc.), desene pe dulapurile din clasa sau pe usile claselor (personalizare), decora_iuni interioare, aranjamente florale si colturi verzi în scoala;
- Brosuri, ghiduri antiviolenta, postere, fluturase, afise, muzica, dans, poezie, carti de vizita, povesti, povestiri;
- Concursuri, competitii sportive;
- Festival de umor, caricaturi - *O tara, o traditie, un popor, o etnie, un grup* (managementul diversitatii);
- Ora de tacere (cadrele didactice si elevii comunica folosind numai limbajul nonverbal), vizionarea pieselor de teatru „Costumele”, „Toujour l’amour”;
- Ziua complimentelor „Cuvântul magic” (pe foi de flipchart, clasele își adreseaza complimente, afi sate pe exteriorul usilor de clasa);
- Stafeta antiviolenta (scoli si gradinite, schimb de experinta între scoli; de exemplu, scoala. X primeste în vizita Liceul Y, o echipa formata din profesori si elevi).

Un program de succes implementat în Italia a fost „Perechea/ Reteaua de amici”, ca experienta de promovare a valorilor non-violentei, prin implicarea directa a elevilor. „Amicii”sunt elevi voluntari de aceeasi vârsta sau mai mari, pregatiti în domeniul: metodelor de rezolvare a conflictelor, ascultarii active, empatiei, afirmarii de sine si leadership-ului si care ofera suport în spațiul formal/ nonformal/ informal. S-a observat ca relatiile interpersonale aflate în dezacord se dezamorseaza, incidentele comportamentelor agresive se diminueaza, episoadele de intimidare se raresc, se dezvoltata empatia cu victimele, se amelioreaza calitatea relatiilor interpersonale în clasa, creste gradul de responsabilizare a spectatorilor.

În urma medierii, experientele sunt pozitive, de tip „win – win” (câstig – câstig) pentru partile aflate în conflict. Activitatea de cooperare în echipa, perechea de amici se aplica pe parcursul întregii scolaritati, pe când medierea/rezolvarea conflictelor si ascultarea intensa de catre pereche este compatibila dupa 9 ani, respectiv, 11 ani. O conditie esentiala pentru success este suportul acordat de personalul care asigura în aceeasi masura proiectului, cel puțin 2 persoane: consilier scolar, psiholog, cadre didactice, parinti, dar este important si sustinerea din partea echipei manageriale a scolii.

„Profesori sustinatori” este un program implementat în Irlanda si se refera la acei profesori, în mod special formati, care ofera suport celorlalti colegi cu norma întreaga, pentru a asigura dezvoltarea globala a elevilor. Concomitent s-au luat masuri pentru promovarea sigurantei fizice în scoli.

Atmosfera din scoala si modul în care scoala este organizata pot genera violenta sau nonviolenta. Un studiu realizat în Israel promoveaza ipoteza demonstrata conform careia climatul scolar este un indicator mai important pentru nivelul de violenta care exista într-o scoala prin comparatie cu factorii externi, cum ar fi statutul socio-economic-cultural al mediului (saracie, criminalitate, somaj).

La crearea mediului pozitiv din scoala contribuie în mod necesar: participarea elevilor la luarea deciziilor, existenta unor libertati si responsabilitati, arhitectura si infrastructura adecvate loca_iilor scolare, aplicarea în mod coerent a regulamentelor, regulilor, acordurilor si profesorilor, asigurarea necesitatilor de confort elementar (toaleta, apa, sapun, utilitati, caldura, apa calda, cantina,material didactic, conexiune Internet, etc.)

VIOLENTA - Aproape jumătate dintre copiii romani au fost victime ale fenomenului bullying

ANTONI MARIA ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.4 LUGOJ

Aproape jumătate dintre copiii din România au fost la un moment dat victime ale bullying-ului, iar peste 51% dintre copiii chestionați spun că școala nu ia în serios acest fenomen, arată studiul "Fenomenul bullying în unitățile de învățământ", publicat de Asociația Telefonul Copilului.

Bullyingul este o formă de abuz aparte care se manifestă printr-un comportament agresiv, intenționat, repetat asupra aceluiași copil, iar în relațiile interpersonale se caracterizează prin dezechilibru de forță. Studiul "Fenomenul bullying în unitățile de învățământ", primul de acest tip din România, arată că 46% dintre copiii români au fost la un moment sau altul victime ale bullying-ului, 53% fiind fete și 47% băieți.

Astfel, 72,14% dintre respondenții victime ale fenomenului spun că s-au confruntat cu un comportament de tip bullying indirect, caracterizat prin vorbe/ comentarii urate, neadeverate despre ei, familie, statut social sau etnie, 59,42% au primit porecle, 47,34% au fost ignorați /lasați în afara grupului, 43,32% au primit lovituri, palme, imbranceli, iar 32,29% au fost amenințați.

Trei sferturi dintre copiii care au fost victime au confirmat prezenta unui martor în situația de bullying în care s-au aflat, iar 53% dintre respondenți, în calitate de martori, au încercat să ajute un alt copil, în timp ce 14% nu au intervenit, 13% au spus profesorilor și 11% s-au temut să intervină. Studiul a mai arătat că în 76,49% dintre copii au experimentat stări negative în timpul acțiunilor de bullying, precum: furia, tristetea, singurătatea, rușinea, iar 22,06% au fost indiferenți sau chiar s-au distrat pe seama atitudinii celorlalți.

Jumătate dintre victimele bullyingului au fost agresate "de un singur copil", în timp ce 47,24% au fost agresate "de un grup de copii" și tot jumătate dintre copiii intervievați au afirmat că au fost agresate de câteva ori pe an, 17,23% în fiecare săptămână, 13,2% în fiecare zi și 11,92% în fiecare lună. "57,65% dintre respondenți au confirmat că acțiunea de bullying a avut loc în sala de clasă, 33,17% pe coridor, 32,53% în curtea unității de învățământ, 29,31% în apropierea unității de învățământ, 29,15% în mediul online, 20,77% pe terenul de sport, 14,17% pe telefonul mobil prin mesaje de tip SMS și 10,15% în grupul sanitar din unitatea de învățământ. De asemenea 51,80% dintre elevi au răspuns că au fost victime ale fenomenului bullying în mediul online (rețele de socializare, e-mail)", rezulta din studiu.

Directorul executiv al Asociației Telefonul Copilului, Catalina Florea, precizează că este alarmant faptul că mai mult de jumătate dintre copiii chestionați (51,45%) au răspuns că școala nu ia fenomenul bullying în serios, fapt identificat și în situațiile înregistrate la telefonul copilului - 116 111.

"S-a observat și că elevii nu sunt obișnuiți cu acțiuni de prevenire/ de informare cu privire la acest fenomen, ei nefăcând distincția între prevenire și sancțiune. Copiii au admis că sancțiunile au caracter temporar, însă nu rezolvă problemele pe termen lung. Mai mult decât atât, doar 2,15% dintre respondenți au considerat importantă prezenta consilierului școlar ca resursă de prevenire. (...) În consecință, apreciem drept vitală coagularea tuturor factorilor de decizie în vederea implementării în toate unitățile de învățământ din România a unui program eficient și continuu de prevenire a fenomenului bullying", a declarat Catalina Florea.

Studiul a mai arătat că două treimi dintre copii își doresc să beneficieze de sprijinul părinților într-o situație de bullying, însă la fel de mare este și procentul celor care nu le-ar cere ajutorul, iar un număr similar dintre victime au declarat că părinții lor nu cunosc situația cu care ei se confruntă și asta pentru că le este rușine, se tem de răzbunarea agresorilor, nu cred că adulții îi pot ajuta, nu vor să fie etichetați ca trădători sau pentru că le este teama de reacția părinților.

Trei sferturi dintre respondenți au afirmat că ar răspunde prin agresiune unei situații de tip bullying. Studiul "Fenomenul bullying în unitățile de învățământ din România" a fost realizat în cadrul proiectului "Bullying - de la hartuirea verbală la hartuirea fizică în rândul copiilor", finanțat de Petrom în cadrul competiției de proiecte "Idei din Tara lui Andrei". Colectarea datelor a avut loc în perioada martie - iunie 2014, pe un eșantion de 2.000 de elevi.

Bibliografie:

1. **Calineci, M., Pacurari O., Stoicescu D.**, *Dezvoltarea profesionala a cadrelor didactice prin activitati de mentorat*, Ministerul Educației, Cercetării și Inovării. Unitatea de Management a Proiectelor cu Finanțare Externă, București, 2009.
2. **Anderson, W.**, *Curs practic de încredere*, București, Editura Curtea Veche, 1999
3. **Fundația Copiii Noștri și UNICEF România**, *Agresivitatea copiilor, Înjurături, lovituri, batai, Sugestii pentru părinți și educatori.*
4. **Gittins, Chris**, *Reducerea violenței în școală, un ghid al schimbării, Copiii și violența*, COE, 2007

Prevenirea bullying-ului în liceele tehnologice: Soluții educaționale pentru un mediu școlar sănătos

*Prof. APARASCHIVEI Ovidiu
Liceul Tehnologic Silvic "Dr. N. Rucăreanu" Brașov*

În contextul liceelor tehnologice, unde elevii sunt adesea implicați în activități practice și de formare profesională, crearea unui mediu școlar sigur și fără bullying este esențială pentru dezvoltarea lor personală și academică. Bullying-ul reprezintă o problemă serioasă, ce afectează nu doar sănătatea mentală și fizică a elevilor, dar și progresul lor în învățatura și integrarea în colectiv. Așadar, instituțiile de învățământ trebuie să implementeze strategii educaționale eficiente pentru prevenirea și combaterea acestui fenomen. În acest sens, sunt necesare abordări inovative și proactive, adaptate specificității liceelor tehnologice

Educația pentru empatie și respect

O primă strategie este promovarea unui curriculum școlar care să includă teme de educație emoțională și socială. Liceele tehnologice ar trebui să organizeze sesiuni de formare care să ajute elevii să își înțeleagă mai bine emoțiile, dar și să conștientizeze importanța respectului reciproc. Lecțiile de educație emoțională pot contribui la dezvoltarea unor abilități de comunicare eficientă, gestionarea conflictelor și rezolvarea pașnică a divergențelor. În plus, profesorii trebuie să fie modele de comportament, demonstrând prin exemplu ce înseamnă respectul și empatia într-un cadru educațional.

Crearea unui climat școlar incluziv

Pentru a preveni bullying-ul, este esențial să existe un mediu școlar în care toți elevii să se simtă acceptați și susținuți, indiferent de statutul lor social, economic, etnic sau cultural. Activitățile extracurriculare pot fi folosite pentru a crea oportunități de socializare și înțelegere între elevi din medii diferite. Promovarea diversității și toleranței poate preveni excluziunea și marginalizarea, factori care adesea stau la baza fenomenului de bullying.

Proiecte de prevenire a bullying-ului

Implementarea unor proiecte educaționale care vizează prevenirea bullying-ului poate avea un impact semnificativ. Acestea pot include sesiuni de formare pentru profesori și elevi, în care să fie abordate atât cauzele fenomenului de bullying, cât și modalitățile de intervenție. De asemenea, liceele ar trebui să încurajeze crearea unor grupuri de elevi care să lucreze împreună pentru a promova un comportament respectuos în rândul colegilor. Proiectele de prevenire ar trebui să includă activități interactive, cum ar fi workshopuri, dezbateri sau jocuri de rol, pentru a ajuta elevii să înțeleagă mai bine efectele bullying-ului și cum pot contribui la prevenirea acestuia.

Programul de intervenție și suport psihologic

Un alt aspect important al combaterii bullying-ului este intervenția rapidă. Liceele tehnologice trebuie să dispună de consilieri școlari și psihologi care să fie accesibili elevilor care se confruntă cu astfel de probleme. Crearea unui sistem de raportare anonimă pentru cazurile de bullying poate contribui la reducerea fricii elevilor de a denunța abuzurile. Acest sistem poate fi sprijinit de o echipă de profesori și consilieri care să ofere suport emoțional și să intervină prompt pentru rezolvarea conflictelor.

Colaborarea între profesori, părinți și comunitate

Colaborarea activă între școală, familie și comunitate este esențială pentru a crea un mediu educațional sigur. Părinții trebuie să fie implicați în procesul educativ și să fie informați despre semnele de bullying, astfel încât să poată sprijini copii în cazul în care aceștia sunt victime sau autori ai bullying-ului. De asemenea, parteneriatele cu organizații locale și instituții de sănătate mintală pot ajuta liceele să ofere resurse suplimentare pentru prevenirea și gestionarea fenomenului de bullying.

Campanii de conștientizare

Campaniile de conștientizare sunt un instrument eficient pentru educarea elevilor și a întregii comunități școlare cu privire la impactul negativ al bullying-ului. Aceste campanii pot include afișe, pliante, sesiuni educaționale și discuții deschise despre cum bullying-ul afectează victimele și despre responsabilitatea fiecărei persoane de a contribui la un mediu școlar mai sigur. Implicarea activă a elevilor în aceste campanii poate ajuta la creșterea gradului de conștientizare și la reducerea fenomenului de bullying.

Utilizarea tehnologiei pentru prevenirea bullying-ului

Liceele tehnologice au avantajul de a putea utiliza tehnologia pentru a sprijini prevenirea bullying-ului. Platformele online și aplicațiile educaționale pot fi folosite pentru a educa elevii despre comportamentele adecvate și pentru a crea un spațiu sigur de discuție. De asemenea, tehnologia poate ajuta la crearea unor canale de comunicare rapide pentru raportarea incidentelor de bullying și la monitorizarea acestora.

Concluzii

Pentru a combate fenomenul de bullying în liceele tehnologice, este necesară o abordare holistică care să implice atât elevii, cât și cadrele didactice, părinții și întreaga comunitate.

Prin educația pentru empatie, promovarea respectului și includerea unor strategii de prevenire și intervenție eficiente, liceele pot crea un mediu școlar sigur, în care elevii să se simtă susținuți și încurajați să își dezvolte potențialul fără teama de a fi discriminați sau hărțuiți. Implementarea acestor strategii va duce, fără îndoială, la construirea unui climat educațional mai sănătos, în care elevii să își poată concentra energia asupra învățării și dezvoltării profesionale.

Acest articol pune în evidență importanța implicării tuturor factorilor din mediul educațional pentru a crea un mediu școlar fără bullying, care să sprijine învățarea și dezvoltarea personală a elevilor din liceele tehnologice.

Bibliografie

1. Bălan, C. (2019). Bullying-ul în școli: prevenire și intervenție. Editura Universitară.
2. Drăghicescu, C., & Cojocaru, D. (2021). Educația pentru dezvoltare personală și prevenirea bullying-ului în școlile din România. Editura Polirom.
3. Enache, C., & Stanescu, R. (2020). Prevenirea și combaterea bullying-ului în școlile românești: strategii și practici. Editura Didactică și Pedagogică.
4. Lupu, M. (2018). Managementul comportamentului elevilor: Cum prevenim bullying-ul în școală. Editura Trei.
5. Popescu, I., & Marin, S. (2017). Abordarea bullying-ului în contextul educațional românesc: instrumente și resurse. Editura Universității din București.
6. Săftoiu, R. (2016). Prevenirea bullying-ului în școlile tehnologice: bune practici și studii de caz. Editura Științifică.
7. Toma, S. (2020). Educația pentru toleranță și respect în școlile tehnice. Editura Pro Universitaria.
8. Țăranu, D. (2022). Mediul școlar incluziv și educația pentru non-violență. Editura Humanitas.

„Antibullying: Educație pentru Empatie”

Educația pentru empatie este o abordare esențială în prevenirea bullying-ului, având ca scop cultivarea respectului, înțelegerii și solidarității între elevi. În cadrul programelor antibullying, empatia devine un instrument puternic pentru a dezvolta conexiuni autentice între copii și a reduce comportamentele agresive.

1. Ce este empatia și de ce este importantă în combaterea bullying-ului?

Empatia reprezintă capacitatea de a înțelege și de a simți emoțiile altora, punându-te în locul lor. În contextul bullying-ului, aceasta ajută la:

- Prevenirea agresiunii: elevii empatici sunt mai puțin predispuși să agreseze sau să excludă alți colegi.
- Crearea unui mediu sigur: empatia stimulează solidaritatea și susținerea între colegi.
- Îmbunătățirea relațiilor sociale: promovează respectul și înțelegerea diversității.

2. Strategii de educație pentru empatie în școală

2.1. Activități de dezvoltare a empatiei

Jocuri de rol și scenarii

- Elevii sunt puși în situații fictive pentru a înțelege cum se simte o victimă, un martor sau un agresor.
- Ex.: „Cum te-ai simți dacă ai fi lăsat pe dinafară într-un joc de echipă?”

Lectura povestirilor cu mesaje morale

- Citirea unor povești sau texte care ilustrează situații de excludere, hărțuire sau solidaritate.
- Elevii discută despre emoțiile personajelor și despre cum ar putea acționa pentru a le ajuta.

„Scrisori ale empatiei”

- Fiecare elev scrie o scrisoare unui coleg imaginându-și că este într-o situație dificilă. Aceasta îi ajută să reflecteze asupra propriilor sentimente și reacții.

2.2. Discuții ghidate despre emoții și relații

Cercul empatiei

- Elevii se așază într-un cerc și răspund la întrebări precum:
 - „Când te-ai simțit ultima oară ignorat sau rănit?”
 - „Cum ai vrea să te simți într-o clasă în care toată lumea te respectă?”

Recunoașterea emoțiilor

- Profesorii organizează sesiuni în care elevii învață să identifice emoțiile celorlalți prin expresii faciale, tonul vocii sau comportament.

2.3. Implicarea în activități de voluntariat

- **Ajută un coleg în nevoie**
 - Încurajarea elevilor să se implice în activități care îi ajută pe colegii lor (ex.: sprijin pentru teme, integrarea noilor elevi).
- **Proiecte de solidaritate**

- Organizarea unor campanii sau evenimente prin care elevii să lucreze împreună pentru o cauză comună, cum ar fi ajutorarea copiilor dezavantajați. (Strategia Națională de Acțiune Comunitară – SNAC)

2. Rolul profesorilor în educația pentru empatie

Modele de comportament empatic

- Profesorii trebuie să fie exemple de empatie, ascultând elevii cu atenție și tratând toți copiii cu respect.

Intervenția promptă în cazurile de bullying

- Profesorii pot folosi situațiile de conflict pentru a discuta despre emoțiile implicate și despre modalitățile de soluționare empatică a problemelor.

Crearea unui mediu de sprijin

- Elevii trebuie să simtă că pot discuta liber cu profesorii despre problemele lor.

3. Programe școlare antibullying bazate pe empatie

„Ziua empatiei”

- Organizarea unei zile dedicate activităților de înțelegere și sprijin reciproc.

Grupuri de sprijin între colegi

- Elevii mai mari sunt învățați să devină mentori pentru cei mai mici, oferindu-le suport emoțional.

Formarea de „ambasadori ai empatiei”

- Elevii sunt aleși pentru a promova respectul și solidaritatea în clasă.

4. Beneficiile educației pentru empatie

- **Reducerea comportamentelor agresive:** Empatia ajută la diminuarea incidentelor de bullying prin creșterea conștientizării impactului acțiunilor proprii asupra celorlalți.
- **Îmbunătățirea relațiilor sociale:** Elevii empatici tind să fie mai prietenoși și mai incluzivi.
- **Crearea unui mediu școlar sigur:** O clasă empatică devine un loc în care elevii se simt protejați și respectați.

Concluzie

Educația pentru empatie este o strategie pe termen lung care contribuie la formarea unor generații mai responsabile, mai respectuoase și mai capabile să creeze relații sănătoase. Prin cultivarea empatiei, școala devine un mediu sigur, în care bullying-ul este descurajat, iar elevii învață să-și rezolve conflictele cu respect și înțelegere.

A. PREVENIREA BULLYINGULUI: Metode și Tehnici de Intervenție

Bullying-ul este o problemă socială care afectează dezvoltarea emoțională și psihologică a copiilor și adolescenților. Prevenirea acestui fenomen necesită strategii bine definite și o colaborare între școală, familie și comunitate. Iată câteva metode și tehnici de intervenție pentru prevenirea bullying-ului:

1. Crearea unui climat pozitiv în școală

- **Promovarea valorilor de respect și incluziune:** Profesorii și elevii pot lucra împreună pentru a stabili norme de comportament care încurajează respectul reciproc.
- **Organizarea activităților extracurriculare:** Activitățile care implică munca în echipă ajută la construirea unor relații pozitive între elevi.
- **Programe anti-bullying:** Implementarea unor programe educaționale, cum ar fi "Olweus Bullying Prevention Program", poate reduce semnificativ cazurile de bullying.

2. Educație emoțională și socială

- **Dezvoltarea empatiei:** Sesiunile de consiliere sau lecțiile dedicate empatiei îi ajută pe elevi să înțeleagă impactul acțiunilor lor asupra altora.
- **Gestionarea emoțiilor:** Învățarea unor tehnici de gestionare a furiei și stresului poate preveni comportamentele agresive.

3. Intervenție directă

- **Raportarea incidentelor:** Crearea unui sistem anonim de raportare a bullying-ului ajută victimele să vorbească fără teama de represalii.
- **Monitorizarea comportamentului:** Profesorii și personalul școlii trebuie să observe interacțiunile dintre elevi și să intervină imediat în cazurile de agresiune.
- **Medieri:** Situațiile conflictuale pot fi rezolvate prin sesiuni de mediere între părți, în prezența unui consilier.

4. Implicarea familiei

- **Comunicarea cu părinții:** Organizarea unor sesiuni de informare pentru părinți îi ajută să recunoască semnele bullying-ului și să știe cum să intervină.
- **Colaborarea cu școala:** Părinții și profesorii trebuie să colaboreze pentru a sprijini elevii afectați.

5. Utilizarea tehnologiei

- **Prevenirea cyberbullying-ului:** Educația digitală poate include lecții despre utilizarea responsabilă a tehnologiei și despre impactul cyberbullying-ului.
- **Aplicații pentru raportare:** Există aplicații dedicate pentru raportarea și monitorizarea cazurilor de bullying.

6. Consiliere și suport pentru victime

- **Acces la consiliere psihologică:** Victimele bullying-ului ar trebui să beneficieze de sprijin emoțional și terapie, dacă este necesar.
- **Grupuri de suport:** Organizarea unor grupuri unde elevii să-și împărtășească experiențele poate ajuta la vindecare și prevenire.

7. Legislație și politici anti-bullying

- **Reguli clare în școli:** Fiecare școală trebuie să aibă politici anti-bullying bine definite, cu sancțiuni pentru agresori.
- **Campanii de sensibilizare:** Acțiunile publice pot încuraja întreaga comunitate să se implice în prevenirea bullying-ului.

Prevenirea bullying-ului necesită un efort colectiv și o abordare strategică. Prin educație, intervenții rapide și sprijin emoțional, putem crea un mediu sigur și prietenos pentru toți elevii.

B. Utilizarea Tehnologiei pentru Prevenirea Bullying-ului

În era digitală, tehnologia joacă un rol dublu: poate fi un mediu prin care bullying-ul se amplifică (ex. **cyberbullying-ul**), dar și un instrument valoros pentru prevenirea și gestionarea acestuia. Iată cum poate fi utilizată tehnologia pentru a preveni bullying-ul:

Educația Digitală

- **Conștientizarea impactului cyberbullying-ului:** - Elevii trebuie să înțeleagă consecințele bullying-ului online, inclusiv efectele asupra victimelor și posibilele implicații legale. Campaniile de sensibilizare pot include ateliere interactive sau materiale educaționale, cum ar fi videoclipuri, simulări și jocuri educaționale.
- **Reguli de etichetă digitală:** - Profesorii și părinții pot oferi ghiduri despre utilizarea corectă a rețelelor sociale și despre cum să interacționeze respectuos online. De exemplu: "Nu posta ceea ce nu ai spune față în față."

Instrumente pentru Raportare

- **Platforme de raportare anonime:** - Școlile pot implementa aplicații sau site-uri web care permit elevilor să raporteze bullying-ul fără teama de represalii. Exemple de astfel de platforme includ Stop!t, PacerTeensAgainstBullying, sau aplicații personalizate pentru școală.
- **Linie de asistență:** - Crearea unui serviciu online de asistență unde victimele sau martorii să poată primi sfaturi sau să raporteze incidente.

Monitorizarea Activității Online

- **Sisteme automate de detectare:** - Unele școli sau organizații utilizează inteligența artificială pentru a monitoriza activitățile elevilor pe platformele școlare, cum ar fi e-mailuri sau forumuri interne, identificând cuvinte sau fraze asociate cu bullying-ul.
- **Colaborarea cu platformele sociale:** - Rețelele sociale au măsuri împotriva cyberbullying-ului (cum ar fi funcția de raportare și blocare), iar școlile pot colabora cu acestea pentru a educa elevii să folosească aceste funcții.

Activități Interactive Anti-Bullying Online

- **Jocuri educaționale:** - Dezvoltarea unor jocuri online care simulează scenarii de bullying și arată cum să răspunzi într-un mod constructiv. Acestea pot fi integrate în orele de consiliere sau de educație civică.
- **Webinare și ateliere:** - Organizarea de sesiuni online cu experți în domeniu, psihologi sau influenceri care promovează mesaje pozitive și sprijină victimele bullying-ului.

Prevenirea și Combaterea Cyberbullying-ului

- **Crearea unor reguli clare pentru utilizarea tehnologiei:** - Școlile pot avea politici clare despre utilizarea dispozitivelor electronice, interzicând comportamentele de hărțuire online în timpul orelor sau în grupurile de comunicare ale clasei.
- **Sprijinirea victimelor de cyberbullying:** - Resursele online, cum ar fi ghidurile de autocontrol emoțional sau tutorialele despre cum să blochezi sau să raportezi un agresor, sunt esențiale.
- **Promovarea unui mediu sigur:** - Campaniile "Stop Cyberbullying" pot fi promovate în cadrul școlii prin afișe, videoclipuri educaționale sau provocări pe platforme precum TikTok, care să încurajeze comportamente pozitive.

Formarea Cadrelor Didactice și a Părinților

- **Cursuri online pentru cadrele didactice:** - Profesorii pot învăța să recunoască semnele cyberbullying-ului și să intervină eficient prin training-uri online.
- **Platforme de suport pentru părinți:** - Aplicațiile sau forumurile pentru părinți pot oferi informații despre siguranța online, dar și sfaturi pentru a supraveghea activitatea online a copiilor fără a încălca intimitatea acestora.

Tehnologia, utilizată corect, poate deveni un aliat puternic în prevenirea și combaterea bullying-ului. Prin educație digitală, implementarea de instrumente de raportare și sensibilizare, precum și prin formarea elevilor, părinților și profesorilor, se poate crea un mediu mai sigur atât offline, cât și online.

C. Prevenirea și Combaterea Cyberbullying-ului

Cyberbullying-ul este o formă de hărțuire care se desfășoară în mediul online, prin mesaje, imagini sau alte tipuri de conținut, distribuite cu intenția de a umili, intimida sau răni o persoană. Această formă de bullying poate fi extrem de dăunătoare, deoarece are un impact psihologic profund și poate continua 24/7, fără spațiu de refugiu pentru victimă.

Iată câteva strategii esențiale pentru prevenirea și combaterea acestui fenomen:

A. Prevenirea Cyberbullying-ului

1. Crearea unor reguli clare pentru utilizarea tehnologiei

- **Politici școlare anti-cyberbullying:** Școlile trebuie să elaboreze și să implementeze politici clare care să interzică orice formă de hărțuire online. Aceste reguli pot include sancțiuni pentru utilizarea greșită a tehnologiei și ghiduri despre comportamentul online adecvat.
- **Reguli pentru elevi:** Promovarea unui cod de conduită digitală, care să evidențieze importanța respectului și a responsabilității în comunicarea online. De exemplu: „*Fii atent la tonul mesajelor, nu distribuie informații personale și nu încuraja hărțuirea.*”

2. Educație preventivă

- **Ateliere despre siguranța online:** Elevii ar trebui să participe la sesiuni interactive despre cum să recunoască și să evite comportamentele de hărțuire online.
- **Programe de dezvoltare a empatiei:** Elevii care înțeleg impactul acțiunilor lor asupra altora sunt mai puțin predispuși să devină agresori. De exemplu, simulările virtuale sau poveștile interactive pot demonstra cum bullying-ul afectează victimele.
- **Promovarea comportamentului pozitiv:** Campanii de sensibilizare, precum „*Gândește înainte să postezi*” sau „*Fii un erou online*”, pot încuraja elevii să fie mai atenți la acțiunile lor.

3. Controlul accesului la tehnologie

- **Setări de confidențialitate:** Elevii trebuie învățați cum să-și protejeze conturile de social media, prin utilizarea setărilor de confidențialitate și limitarea accesului la persoane necunoscute.
- **Utilizarea aplicațiilor de control parental:** Părinții pot monitoriza activitatea online a copiilor fără a încălca intimitatea acestora, folosind aplicații precum Qustodio, Net Nanny sau Google Family Link.

B. Combaterea Cyberbullying-ului

1. Identificarea și raportarea comportamentelor de cyberbullying

- **Cum să recunoști cyberbullying-ul:** Exemple includ comentarii răutăcioase, distribuirea de imagini sau informații personale fără consimțământ, amenințări sau excluderea intenționată din grupuri online.
- **Canale de raportare:**
 - Pe rețelele sociale (Facebook, Instagram, TikTok, etc.), elevii trebuie să știe cum să folosească funcțiile de raportare și blocare a agresorilor.
 - Platformele școlare ar trebui să ofere opțiuni anonime de raportare a incidentelor.

2. Sprijinirea victimelor de cyberbullying

- **Consiliere psihologică:** Victimele trebuie să aibă acces la suport emoțional și psihologic, prin consiliere individuală sau de grup.
- **Recuperarea reputației online:** Dacă o persoană a fost umilită public, eforturile pentru a elimina conținutul dăunător și pentru a restabili imaginea sa online sunt esențiale. Colaborarea cu administratorii platformelor poate fi de ajutor.

3. Responsabilizarea agresorilor

- **Confruntarea agresorilor:** Medierea poate ajuta agresorul să înțeleagă impactul acțiunilor sale și să-și asume responsabilitatea.
- **Programe de reabilitare:** Agresorii trebuie să fie integrați în activități educative despre respectul și consecințele bullying-ului.

4. Implicarea autorităților

- **Raportarea incidentelor grave:** În cazurile extreme (amenințări, distribuirea de materiale sensibile), autoritățile locale sau poliția trebuie implicate. În unele țări, cyberbullying-ul este o infracțiune sancționabilă legal.
- **Protecție legală:** Victimele ar trebui să fie informate despre drepturile lor și despre cum pot solicita ajutor juridic, dacă este necesar.

C. Instrumente și Resurse pentru Combaterea Cyberbullying-ului

1. Aplicații anti-bullying

- Aplicații precum **Bark** sau **STOPit** monitorizează comportamentele online și semnalează conținutul inadecvat.
- **Soluții de filtrare a conținutului:** Acestea pot bloca accesul la site-uri sau aplicații care încurajează agresivitatea.

2. Platforme educaționale

- Resurse online, cum ar fi lecții video, jocuri interactive și ghiduri pentru părinți, elevi și profesori, pot fi utilizate pentru a educa despre cyberbullying.
- Exemple includ portaluri precum **Be Internet Awesome (Google)** sau **Common Sense Media**.

3. Grupuri de suport online

- Crearea unor grupuri de suport virtuale pentru victimele cyberbullying-ului, unde acestea să poată împărtăși experiențe și să primească sprijin.

Combaterea cyberbullying-ului este un proces complex care necesită eforturi comune din partea elevilor, profesorilor, părinților și autorităților. Prin educație, resurse digitale și implicare activă, putem reduce considerabil impactul acestei forme de bullying și putem crea un spațiu online mai sigur pentru toată lumea.

D. Exemple de Cyberbullying

Cyberbullying-ul ia diverse forme și se manifestă prin acțiuni intenționate de hărțuire, umilire sau excludere a unei persoane în mediul online. Iată câteva exemple concrete:

1. Mesaje de hărțuire sau amenințări

- **Exemple:**
 - Trimiterea de mesaje repetate cu insulte, injurii sau critici dure.
 - Amenințări directe, cum ar fi: „*O să te fac de râs în fața tuturor*” sau „*Te voi urmări și în viața reală*”.

2. Postarea de conținut jignitor sau ofensator

- Publicarea pe rețele sociale a unor comentarii răutăcioase despre o persoană, care o descriu într-un mod negativ.
 - Ex.: „*Uitați ce penibilă arată X în poza asta!*”
- Crearea de meme-uri sau videoclipuri care să ridiculizeze o persoană.

3. Distribuirea de imagini sau informații personale fără consimțământ

- Publicarea de fotografii intime sau private fără permisiunea persoanei.
 - Ex.: Un elev distribuie o imagine personală trimisă în privat, cu scopul de a umili persoana respectivă.
- Dezvăluirea informațiilor sensibile, cum ar fi adresa sau detalii familiale, pentru a provoca disconfort sau a pune persoana în pericol.

4. Excluderea intenționată din grupuri online

- Eliminarea unei persoane dintr-un grup de discuții (ex. WhatsApp, Discord) și batjocorirea ei în absență.
 - Ex.: „*Am scos-o din grup, pentru că nimeni nu o suportă!*”
- Organizarea unor grupuri online în care elevii complotează împotriva unei persoane.

5. Crearea de profiluri false pentru a înșela sau a hărțui

- Crearea unui cont fals pe numele unei persoane, cu scopul de a-i distruge reputația prin postări inadecvate.
 - Ex.: Un cont fals care postează mesaje indecente pretinzând că aparțin victimei.
- Păcălirea victimei pentru a divulga informații sensibile, care ulterior sunt folosite împotriva ei.

6. Batjocură publică prin comentarii pe rețele sociale

- Comentarii umilitoare la postările unei persoane, cum ar fi:
 - „*Ești jalnic! Cine te-a lăsat să postezi așa ceva?*”
 - „*Ar trebui să te ascunzi pentru cum arăți!*”
- Lansarea de critici dure în fața unui public mare pentru a atrage și alte persoane în agresiune.

7. Spamarea sau hărțuirea constantă

- Trimiterea de mesaje repetate, enervante sau agresive, care împiedică victima să utilizeze platformele online.
 - Ex.: Bombardarea inbox-ului cu zeci de mesaje precum: „*Nimeni nu te suportă*” sau alte insulte.

8. Răspândirea de zvonuri false online

- Inventarea sau răspândirea de povești neadevărate despre o persoană pentru a-i afecta reputația.
 - Ex.: „*Am auzit că X a copiat la examen. E un trișor!*”
- Distribuirea de minciuni care pot provoca rușine sau izolare socială.

9. Manipularea pentru umilire (Catfishing)

- Pretinderea că ești altcineva pentru a câștiga încrederea victimei, iar apoi folosirea informațiilor obținute împotriva acesteia.
 - Ex.: Cineva se împrietenește cu victima online și obține fotografiile personale, pe care apoi le distribuie public.

10. Aversiune publică prin reacții negative

- Utilizarea funcțiilor de „dislike”, „report” sau comentarii ostile în mod excesiv pentru a ridiculiza postările unei persoane.
 - Ex.: O postare pe Instagram sau TikTok care este sabotată prin reacții sau comentarii ironice din partea unui grup de persoane.

Cyberbullying-ul poate lua multe forme, iar efectele asupra victimei sunt adesea devastatoare. Este esențial ca victimele să raporteze comportamentele agresive, iar martorii să intervină prin susținere sau raportarea conținutului dăunător.

E. Jocuri de rol pentru exersarea răspunsurilor pozitive în situații conflictuale

Jocurile de rol sunt o metodă eficientă de a învăța elevii să gestioneze conflictele în mod pozitiv, să își dezvolte empatia și să găsească soluții constructive în situații dificile. Mai jos sunt câteva exemple de activități interactive care pot fi utilizate în clasă:

1. Situație: Batjocură în clasă

Scenariu: Un elev este ridiculizat de un coleg pentru o greșeală pe care a făcut-o în timpul unei prezentări.

Roluri:

- Victima: Elevul care a fost ridiculizat.
- Agresorul: Colegul care face comentarii jignitoare.
- Martorii: Restul clasei care asistă la incident.
- Moderator: Profesorul sau un elev voluntar care facilitează jocul.

Obiectiv:

- Încurajarea martorilor să intervină pentru a sprijini victima și să ofere răspunsuri care deescaladează situația, precum:
 - „Nu este corect să râdem de greșelile altora. Și noi am putea greși.”
 - „Hai să-l ajutăm să înțeleagă ce nu a mers bine.”

2. Situație: Cyberbullying pe un grup de mesagerie

Scenariu: Într-un grup de WhatsApp al clasei, unul dintre elevi primește mesaje jignitoare din partea unui coleg.

Roluri:

- Victima: Elevul care primește mesajele.
- Agresorul: Elevul care trimite mesaje răutăcioase.
- Martorii: Ceilalți colegi din grup.
- Profesorul: Observator sau moderator.

Obiectiv:

- Victima învață cum să răspundă asertiv, fără a escalada conflictul:
 - „Te rog să te oprești. Mesajele tale nu sunt potrivite.”
- Martorii învață să susțină victima:
 - „Nu este corect ce faci. Te rog să încetezi.”
 - „Șterge mesajele și cere-ți scuze.”
- Profesorul explică importanța raportării mesajelor și a blocării agresorului.

3. Situație: Excluderea dintr-un grup

Scenariu: O elevă este exclusă intenționat de un grup de colegi care organizează o activitate.

Roluri:

- Victima: Elevul exclus.
- Grupul: Colegii care exclud.
- Martorul: Un coleg care observă situația.

Obiectiv:

- Martorul învață cum să includă victima în activitate:
 - „De ce nu o invităm și pe ea? Este mai plăcut când suntem toți împreună.”
- Grupul învață să înțeleagă impactul excluderii și cum să își corecteze comportamentul.
- Victima este încurajată să vorbească despre cum se simte:
 - „M-ați făcut să mă simt tristă când nu m-ați inclus. Mi-ar plăcea să particip și eu.”

4. Situație: Confruntarea directă a bullying-ului

Scenariu: Un elev este hărțuit verbal de un coleg pe holul școlii.

Roluri:

- Victima: Elevul hărțuit.
- Agresorul: Elevul care hărțuiește.
- Martorii: Ceilalți colegi care asistă la incident.

Obiectiv:

- Victima practică răspunsuri asertive și curajoase, cum ar fi:
 - „Nu mă face să mă simt bine ceea ce spui. Te rog să încetezi.”
- Martorii sunt încurajați să sprijine victima și să apeleze la un adult:
 - „Nu este în regulă să te porți așa. Hai să vorbim cu un profesor.”

- Agresorul reflectează asupra impactului acțiunilor sale și învață să își corecteze comportamentul.

5. Situație: Împărțirea nedreaptă a sarcinilor într-un proiect

Scenariu: Într-un proiect de grup, un elev refuză să participe la sarcinile asignate și face comentarii disprețuitoare la adresa colegilor care muncesc.

Roluri:

- Liderul grupului.
- Elevul care refuză să participe.
- Ceilalți membri ai grupului.
- Profesorul (facilitator).

Obiectiv:

- Elevii practică negocierea și comunicarea constructivă:
 - „Am observat că nu participi la proiect. Putem găsi o sarcină care să îți placă mai mult?”
 - „Fiecare dintre noi are un rol important. Dacă nu lucrăm împreună, va fi greu să terminăm proiectul.”

Recomandări pentru implementare

- **Stabiliți reguli de respect înainte de activitate.** Elevii trebuie să știe că scopul jocurilor de rol este de a învăța, nu de a judeca sau ridiculiza.
- **Reflectați la final.** După fiecare scenariu, discutați cu clasa despre ce a mers bine, ce ar putea fi îmbunătățit și ce au învățat.
- **Adaptați scenariile la vârsta elevilor.** Limbajul și complexitatea conflictului trebuie să fie potrivite nivelului de înțelegere al elevilor.

Aceste jocuri de rol îi ajută pe elevi să găsească soluții practice, să înțeleagă perspectivele celorlalți și să își dezvolte încrederea în a interveni în situații dificile.

Practici și perspective actuale prin proiecte alternative

Prof. Apostolache Anca - Colegiul Național de Arte "Regina Maria" Constanța

Recunoscând importanța educației prin artă, încurajăm elevii să se implice în activități extrașcolare care vizează educația interculturală, estetică, remedială, incluzivă. Proiectele de artă extrașcolare au ca scop captarea interesului elevilor, colaborarea socială și crearea unei punți de comunicare între generații. Proiectul de artă încurajează lucrul în echipă și cooperarea în realizarea unor compoziții de mari dimensiuni adaptate spațiilor unde se desfășoară diferite activități. Desenul și pictura pot fi limbajul primar prin care se pot exprima dincolo de cuvinte.

Pentru învățământul vocațional proiectele de artă murală sunt suportul ideal unde copiii reușesc să se exprime în mod creativ, liber.

Coordonarea activității de către echipa de profesori specialiști în domeniul Artă Monumentală îi ajută pe elevii voluntari să intre conștient în perimetrul artistic unde descoperă și dezvoltă competențe în domeniu, învățând pașii necesari în crearea unei compoziții murale.

Unul dintre proiecte a fost inspirat de dorința elevilor unei clase de a-și schimba atmosfera din sala de studiu. Spațiul standard al clasei cu pereți albi și mobilier specific putea fi îmbunătățit de lucrări realizate în timpul orelor de atelier din cadrul „Colegiului Național de Arte Regina Maria”.

Am propus elevilor o evadare din atelier printr-un proiect de artă murală, să învețe traseul care trebuie parcurs începând cu schița pentru un spațiu impus, transpunere, legătura cu beneficiarul și integrarea în sit. Pe lângă îmbogățirea limbajului vizual și plastic, elevii pot să asiste la integrarea propriilor viziuni, exprimate prin proiecte în spații cu diferite destinații.

Deoarece unul dintre cele mai importante aspecte ale proiectelor este munca de echipă, am invitat clase cu specializări diferite să participe voluntar: arhitectură, design, pictură, artă murală, ceramică, grafică. Dorința de a împărtăși cu colegii lor o asemenea realizare și experiență i-a mobilizat. Compoziția cu elemente abstracte și structuri minimaliste trebuia să fie o invitație la contemplație, să provoace imaginația privitorilor. Lucrarea urma să interacționeze cu elevi și profesori, să bucure estetic. Aceste motive au determinat alegerea culorilor și a tehnicii de transpunere.



Etape de lucru în echipă

Crearea unui spațiu confortabil se putea realiza prin amenajarea și încărcarea spațiului într-un mod atent, pe criterii deopotrivă ergonomice și estetice. Intervenția murală contribuie la ameliorarea și echilibrarea tensiunilor psihice apărute în procesul de învățare.

Elevii au primit sarcini precise specifice lucrului în echipă pentru desfășurarea coerentă a activității. Etapele de lucru pentru transpunerea și finalizarea compoziției au fost: organizarea schelelor, a culorilor, transpunerea și corectarea desenului, completarea și pictarea formelor.

Imaginea corect executată a transformat atmosfera rigidă a clasei într-un spațiu prietenos și relaxant, a schimbat ambientul și viziunea beneficiarilor direcți.

Compozițiile murale realizate în școală au sensibilizat elevii, profesorii și comunitatea locală. Aceștia au primit aprecieri și au fost mediatizați primind alte propuneri pentru realizarea de compoziții mult mai ample în spații urbane. Prin lucrul în echipă și respectul față de munca celuilalt au realizat că activitatea lor are puterea să schimbe viziunea celor din jur.

Alt spațiu potrivit pentru transpunerea și exersarea tehnicilor de artă murală a fost curtea interioară pentru acces spre clasele „Colegiului Național de Arte Regina Maria din Constanța”.



Etape de lucru, amenajarea curții interioare a CNA Regina Maria Constanța

Această nouă provocare s-a concretizat prin alt proiect pentru care am invitat și foști elevi ai colegiului, acum studenți la Universitatea Națională de Arte din București. Colaborarea cu ei a oferit elevilor oportunitatea de a învăța alte tehnici de realizare, transpunere și noi condiții de lucru în echipă. Această activitate a dezvoltat competențele artistice ale elevilor și gustul estetic al viitorilor artiști profesioniști. Proiectul era adresat tuturor elevilor indiferent de gradul de pregătire.

Etapele de lucru au demarat cu prezentarea spațiului, documentare, apoi realizarea propunerilor pentru decorare și macheta proiect. După aprobarea proiectului din partea beneficiarului direct a urmat transpunerea pe perete. Conform conceptului acestui proiect, propunerile de compoziție și transpunerea pe pereți au fost realizate de studenți. Rolul elevilor era să participe la pictură după proiectul impus și să afle tehnici noi.

Implicarea activă și directă a elevilor au transformat curtea interioară, dedicată în primul rând elevilor din clasele primare. Formele și culorile compoziției au fost gândite să fie compatibile cu vârsta elevilor și cu tipul de activitate predominant. Acesta nu trebuie să obosească sau să blocheze procesele intelectuale sau afective. Acesta a fost transformat într-un spațiu animat de imagini viu colorate unde pereții au acum diferite culori, ca fiecare elev să se relaxeze. Compoziția murală rămâne ca o amprentă păstrând în memoria afectivă farmecul acestui spațiu. Odată cu trecerea timpului formele pictate ajung să-și lase amprenta asupra viziunii estetice, să se identifice și să se transforme în mintea lor.

Acest gen de artă în spațiul public constituie un obiect de cercetare. Creația artistică este o temă de studiu fundamentală în programa de învățământ a liceelor vocaționale. Elevii vin acum cu

propuneri de proiecte pentru spații diferite, folosite în continuare ca suport de exersat pentru ideile lor creative.

„Permițându-le elevilor să-și lărgescă orizonturile culturale, studiul artelor duce la o mai bună înțelegere a lumii. Formele artistice reflectă într-adevăr cultura, istoria, stilul nostru de viață, mentalul și aspirațiile noastre actuale, valorile personale și colective.....Elevii sunt încurajați să stabilească legături între studiul artei, istoriei, geografie, limbă, cultură și interacțiunea umană și să înțeleagă importanța considerabilă a artelor ca sursă de informații și ca mijloc de comunicare cu toate culturile din lume.”¹

Bibliografie:

Constantin Cucuș, Educația estetică, editura Polirom 2014, Iași

¹ Cucuș Constantin, Educația estetică, editura Polirom 2014, Iași, pg. 133

Portretul, adaptare și inovare în contextul schimbărilor globale

Prof. Apostolache Georgian - Colegiul Național de Arte “Regina Maria” Constanța

Instrumentele AI de pe tabletele și computerele de la clasă vor acționa ca „asistenți virtuali care pot face învățarea mai ușoară pentru elevi și pot ajuta profesorii să identifice metode pentru o educație din ce în ce mai personalizată.

Ministrul Educației din Italia a avut o idee cât se poate de inedită. La începutul anului școlar 2024-2025 au hotărât să testeze software-ul asistat de inteligență artificială în 15 săli de clasă din patru regiuni, cu scopul de a extinde apoi programul, dacă experimentul va avea succes. Italia are unul dintre cele mai slabe scoruri la competențe digitale de bază din UE, cu 27 de state membre, potrivit agenției de statistică a blocului Eurostat, surclasând la rezultate doar Letonia, Polonia, Bulgaria și România.

David Game College, o școală privată din Londra, va deschide prima clasă din UK predată exclusiv de Inteligența Artificială în loc de profesori umani. Orele încep în septembrie și au fost deja aleși cei 20 de studenți. Aceștia vor învăța folosind platforme de A.I. și căști de realitate virtuală. Aceste tehnologii permit o învățare personalizată, adaptând planurile de lecție în funcție de punctele forte și slabe ale fiecărui elev.

Platformele A.I. sunt concepute pentru a identifica rapid în ce subiecte excelează elevii și unde au nevoie de mai mult ajutor, ajustând în mod continuu materialul de studiu. Subiectele în care elevii au performanțe bune sunt revizuite mai târziu, în timp ce subiectele mai dificile sunt abordate imediat, oferind astfel o educație personalizată. Pe lângă folosirea A.I., 3 profesori vor fi prezenți în clasă pentru a monitoriza comportamentul elevilor și pentru a oferi sprijin în predarea subiectelor cu care A.I. are încă dificultăți, cum ar fi arta și disciplinele vocaționale.

Atracția artiștilor pentru Arta Digitală a început odata cu primele calculatoare și a evoluat rapid până în zilele noastre. Artiștii și programatorii au lucrat împreună dezvoltând softuri complexe care să ușureze activitățile care cereau resurse semnificative.

Astfel în 2009, Paul Debevec prezintă un proiect la TED¹x USC și postează pe principalul site al conferințelor TED. Proiectul se numește „Digital Emily”, făcut în colaborare cu ICT Graphics Lab și compania de animație Image Metrics, prezentând prima față digitală. El spune că realizarea unei fizionomii umane digitale fotorealiste este una din cele mai mari provocări din domeniul graficii pe calculator. Unul dintre motivele pentru care este un lucru atât de dificil este faptul că, spre deosebire de extraterestri și dinozauri fizionomiile umane sunt ceva ce vedem în fiecare zi. Fizionomiile sunt foarte importante pentru felul în care comunicăm între noi. În consecință, suntem sensibili la cele mai subtile imperfecțiuni care ar putea apărea în redările pe calculator pentru a ne convinge că aceste lucruri sunt reale. Debevec a încercat astfel să creeze o fizionomie generată pe calculator suficient de fotorealistă cu ajutorul unei tehnologii de grafică pe calculator pe care a dezvoltat-o, împreună cu colaboratorii de la compania Image Metrics. A încercat să construiască o imagine fotorealistă a feței actriței Emily O’Brien. Este de fapt o redare a feței ei generată în totalitate pe calculator. Pentru a ajunge la acest rezultat actrița a participat la o ședință în „Light Stage 5”, o sferă pentru scanarea fizionomiei, cu 156 de LED-uri de jur-împrejur, care fotografiază în diferite

¹ TED, conceptul de idei care merită împărtășite „Ideas Worth Spreading”, TED a creat o platformă locală numită TEDx, care permite unor parteneri locali să organizeze evenimente sub licența TED

condiții de iluminare foarte controlată. Se obțin astfel fotografii de o foarte bună calitate pentru că portretul este iluminat absolut din toate direcțiile în același timp. Acest proces fotometric de scanare a feței poate fi captat în numai 3 secunde, pentru fiecare dintre ipostaze și expresiile faciale. Toate aceste expresii sunt folosite pentru a crea un personaj digital fotorealistic. În imaginile captate se poate vedea că nu numai forma feței se modifică, ci și că au loc tot felul de încrețiri și ridări ale pielii. Se poate vedea cum structura porilor pielii se modifică enorm, de la porii întinși la textura normală a pielii.

Se poate vedea cum mușchii trag pielea în jos pentru a coborâ sprincenele și cum mușchii frunții se bombează când se crispează. Pe lângă această geometrie la rezoluție ridicată, întrucât totul este înregistrat cu camere, sunt surprinse și texturi ce pot fi folosite la față. Se pot găsi metode de a crea pe calculator umbre pe piele, în așa fel, încât să nu arate a manechin de plastic. Compania Image Metrics, a creat astfel o versiune digitală tridimensională a lui Emily, care își mișcă fața în moduri și care păstrează o coerență perfectă cu imaginile scanate. Pe lângă structura de bază, au folosit și toate detaliile pentru a crea un set de așa-numite „hărți de mișcări” care pot fi de asemenea animate.

În ultimele decenii ale secolului al XX-lea, în portrete accentul puternic este pus pe corpul influențat de puternice crize de identitate și sociale. Imaginea corpului a devenit o problemă majoră în lumea occidentală, creșterea nivelului de trai și tehnologizarea excesivă, a dus la extreme în ceea ce privește sănătatea corpului legată de obsesia alimentației. Creșterea tulburărilor de alimentație a stimulat aspirația pentru o formă a corpului care seamănă cu cea a unei persoane care suferă de foame din Lumea a Treia. La cealaltă extremă se află obezitatea produsă de dietele nesănătoase ale celor din vest și lipsa efortului fizic datorat culturii auto moderne.

În aceste timpuri moderne, intervenția asupra chipului este extinsă la scară largă prin dorința occidentalilor pentru frumusețe, aceasta alimentând afacerile de produse cosmetice și intervențiile chirurgicale, care oferă iluzia perfecțiunii pentru toate părțile corpului. Artiștii au fost nevoiți să accepte aceste uniformizări de expresie, realizate sintetic. Expresia umană poate fi deci și rezultatul condițiilor existenței sociale „expresiile spontane sunt modificate, în cea mai mare parte potrivit normelor colective.”²

Primele experimente cu imagini generate în totalitate pe computer, sunt operele artistului american Charles Csuri³, în care creează forme cu ajutorul funcțiilor matematice, precum și repetarea și reiterarea lor. Imaginile construite de el, constau într-o linie digitalizată care desenează forma, modificată uneori de o funcție *wave* într-o procedură repetată repetată de câteva zeci de ori. Formele originale suferă astfel un proces de abstractizare, care o fac să apară ca o notă cu propriile ei caracteristici. Reprezentanțele abstractizate sunt create de variațiile formale conduse de funcții matematice. Portretul nu este tema principală a artistului, dar acesta este cel care odată cu evoluția tehnicii, a deschis noi și noi căi. Încă din 1964, el a experimentat pe computer, tehnologiile grafice și un an mai târziu a început crearea de filme de animație. La a patra ediție a Festivalului de Film Internațional de Bruxelles, Belgia (1967), i s-a acordat premiul pentru animație.

Csuri, prin arta sa, va pune bazele a ceea ce mai târziu va deveni „creative partnership” (parteneriat creativ) cu calculatorul. Încă din perioada timpurie se evidențiază prin talentul său de creator în domeniul artelor și capacitatea sa excepțională de lider în sfera colaborării interdisciplinare. Din 1996 renunță definitiv la modul tradițional de exprimare, lucrând exclusiv cu calculatorul. Cu toate acestea, cunoștințele sale de istorie a artei, admirația pentru marii maeștri,

² Gh. Ghișescu, Anatomie artistică, Morfologia artistică, Expresia, Editura Meridiane, București, 1965, pg. 134

³ Charles Csuri, născut în anul 1922, în Statele Unite ale Americii

precum și interesul său pentru structura vizuală, continuă să partea centrală a dialogului său vizual. Csuri a considerat întotdeauna computerul, un partener creativ.⁴

Acest progres tehnologic a creat un nou sistem de valori care se află în continuă transformare. Cartografia facială este exploatată cu diverse aparate ale noilor tehnologii, prin creație sau scanare 3D așa cum se întâmplă la artista Nancy Burson, care încă din 1979 realizează imagini generate pe computer, obținute prin sinteza portretelor unor personaje celebre. Creează softuri pentru calculator, unde spectatorul își poate vedea propriul chip îmbătrânind sau poate vedea sinteza între propriul chip și un animal, dintre un cap de cimpanzeu și o figură umană (Evolution II, 1984).

Lillian Schwartz⁵ este cunoscută pentru activitatea ei de pioner în vederea obținerii unor lucrări și analize artistice ce au ca subiect, portretul. Realizează lucrări în diferite medii: grafică, film, animație, efecte speciale, realitate virtuală și multimedia. Este cunoscută pentru succesul ei, lucrările ei fiind achiziționate de Muzeul de Artă Modernă din New York. Și-a început cariera de artist pe computer creând o fuziune între artă și tehnologie. Pe parcurs și-a extins activitatea colaborând ca și consultant cu laboratoarele Bell AT&T, IBM, Thomas J. Watson Research Laboratory și la Lucent Technologies Bell Labs Innovations. Pentru a dezvolta eficiente tehnici de utilizare a computerului în film și animație a colaborat cu oameni de știință, ingineri, fizicieni și psihologi. Este apreciată pentru folosirea calculatorului în doneniile artelor, inclusiv în grafică, film/video și efecte speciale, activitatea în domeniul realității virtuale, pentru contribuțiile aduse tehnicilor de editare multimedia, arte și divertisment. A realizat diverse scurt metraje experimentale în care portretul este trecut prin diverse polarizări, efecte speciale.

Un alt termen nou, împrumutat din literatura SF este conceptul de „Ciberspațiu”. A fost inventat în 1984 de autorul SF, William Gipson⁶, și este utilizat pentru prima dată în romanul său *Neuromancien*, desemnând spațiul virtual și interactiv, fără frontiere sau constrângeri materiale. „Ciberspațiul a devenit un termen larg care este aplicat la orice poate fi accesibil prin intermediul ecranului calculatorului, dar așa cum arată proiectele de mai sus, spațiile pe care le accesăm sunt de fapt radical diferite și nu se lasă ușor categorisite. Unele din aceste spații sunt lumi 3D (reprezentationale sau nereprezentationale), care există în formatul bidimensional al ecranului. Multe se străduie să replice lumea fizică și legile sale: de exemplu, străzile și clădirile se perindă într-un mod care sugerează viteză de deplasare pe bicicletă. Altele sfidează legile gravitației și permit utilizatorilor să planeze deasupra spațiilor și să le cunoască din punctul de vedere al unei păsări. Lumea virtuală pe care o cunosc utilizatorii poate să nu existe fizic și pe ecran poate fi văzută numai o parte a acesteia, dar în același timp ea există întotdeauna ca o construcție (matematică). Crearea unei lumi credibile reclamă continuitate: mediul trebuie să se dezvolte în mod continuu; reflexia luminii pe un obiect nu își poate modifica sursa în scena următoare fără a crea impresia că se privește la o secvență de natură moartă mai curând decât la o scenă sau la o „lume”. Chiar dacă un mediu nu constă în secvențe pre-înregistrate ci este creat „din mers” din date, constituenții săi există deja sub forma unei structuri de calcul. În același timp, efectele psihologice nu se bazează numai pe construcția unui mediu. Fluxul de adrenalină indus de jocurile pe calculator se bazează pe percepția psihologică a vitezei mai curând decât pe realismul graficii. Deși ciberspațiul crează noi forme de „lumi” care se desfășoară în fața ochilor noștri, acesta este conectat

⁴ A se vedea:

<https://csuriproject.osu.edu/index.cfm?fuseaction=site.getThisPage&SitePageID=20&Page=Home&showFeaturedCollections=1>

⁵ Lillian F. Schwartz, născută în anul 1927, în Statele Unite ale Americii

⁶ William Gipson, născut în anul 1948, în Conway, Carolina de Sud, Statele Unite ale Americii

și la istoria imaginii în mișcare, care a afectat prezumpțiile noastre despre reprezentarea mediată a lumii.”⁷

Între anii 2006 și 2007, Eva și Franco Matters⁸ (cunoscuți și sub numele de 0100101110101101.ORG), au creat portrete „avatar” pentru oamenii care locuiesc în lumea virtuală online. Comparat cu „legendary Factory” a lui Andy Warhol, în Second Life sunt create identități alternative. Ele sunt construite și trăiesc în spațiu virtual.

La 15 noiembrie 2006, Eva și Franco Matters au deschis prima expoziție de „Portrete Avatar”. Prima deschidere a avut loc la „Ars Virtua”, o galerie de artă contemporană din Second Life. Mediul 3D a fost proiectat pentru a arăta exact ca Academia Italiană de la Universitatea Columbia, iar în „viața reală” expoziția a fost programată cu două săptămâni mai târziu, în același spațiu. Este prima galerie de portrete, ale unor personaje care trăiesc în spațiu virtual.



Portrete de Eva și Franco Mattes, aka 0100101110101101.ORG, digital prints on canvas, 2007

Proiectul *Synthetic Performances* (2007 - 2008) a artiștilor, Eva și Franco Mattes, constă într-o serie de șase reconstituiri ale unor performance-uri istorice din anii '60 și '70, înscenate de alter-ego-urile celor doi în lumea sintetică din Second Life. Seria este o consecință a poziției lor polemice față de conceptul de performance și față de lucrările pe care le omagiază. Acest fapt îi face să încalce regulile performance-ului clasic pe de-o parte și să prezinte operele - care abordează într-un mod radical subiecte ca violența (Chris Burden), relația dintre persoane (Valie Export, Vito Acconci, Marina Abramović), identitatea (Gilbert & George) sau mediul și spațiul public (Joseph Beuys) - într-un context în care aceste probleme capătă un alt înțeles și, în consecință, transformă energia originală a performance-ului în ceva cu totul diferit.

⁷ A se vedea: http://imgnum.ro/?page_id=323

⁸ Eva și Franco Matters, născuți în 1975, în Italia

Antibullying: Educație pentru Empatie

Împreună-școală, familie, comunitate- ca bullying-ul să fie o excepție

Prof. inv. primar Arustei Eugenia
Școala Gimnazială Alexandru Ioan Cuza, București

Fenomenul de bullying este o realitate îngrijorătoare, atât în școli, cât și în mediul online, cu efecte de durată asupra dezvoltării emoționale și sociale a victimelor. Conform unui studiu realizat de UNICEF în 2023, aproximativ 1 din 3 elevi cu vârste între 11 și 15 ani a raportat că a fost victima bullying-ului cel puțin o dată. Pentru a contracara acest fenomen, educația pentru empatie reprezintă una dintre cele mai eficiente metode de prevenire și intervenție.

Empatia, definită ca abilitatea de a înțelege și împărtăși sentimentele altor persoane, este o competență esențială în construirea unor relații sănătoase și respectuoase. Acest articol explorează importanța educației pentru empatie, bune practici internaționale și modalități prin care școlile și comunitățile pot implementa programe antibullying eficiente.

Bullying-ul poate lua diverse forme – fizic, verbal, relațional sau cibernetic – și toate au efecte negative semnificative asupra victimelor, agresorilor și martorilor. Cercetările arată că:

- Victimele bullying-ului sunt predispuse la anxietate, depresie și scăderea stimei de sine. În cazuri extreme, poate crește riscul de suicid.
- Agresorii dezvoltă deseori comportamente antisociale, cu riscuri crescute de excludere socială și probleme legale la maturitate.
- Martorii pot suferi de stres emoțional și pot dezvolta un sentiment de neputință.

Un raport al Organizației Mondiale a Sănătății (2022) subliniază că școlile care investesc în programe antibullying înregistrează o reducere cu până la 25% a comportamentelor de agresiune.

Educația pentru empatie nu se rezumă la simpla predare a conceptului de compasiune, ci implică dezvoltarea activă a abilităților socio-emoționale prin:

1. ****Exerciții de identificare a emoțiilor**** – copiii învață să recunoască emoțiile proprii și pe ale celorlalți.
2. ****Role-playing și jocuri de simulare**** – aceste activități oferă ocazia de a înțelege perspective diferite.
3. ****Lectură ghidată**** – poveștile despre personaje care depășesc dificultăți favorizează conectarea emoțională.

Studiul „Roots of Empathy” realizat în Canada demonstrează că elevii care participă la programe axate pe empatie arată o reducere semnificativă a comportamentelor agresive și o creștere a solidarității și cooperării.

Exemple de Bune Practici

1. Programul „KiVa” din Finlanda

Implementat în peste 90% din școlile finlandeze, KiVa este un program antibullying bazat pe educație socio-emoțională. Metodele sale includ utilizarea jocurilor digitale, lecții interactive și sprijin direct pentru victime. Rezultatele sunt remarcabile: bullying-ul a scăzut cu 40%, iar satisfacția elevilor a crescut semnificativ.

2. „Bully-Free Classrooms” – SUA

Acest program include workshop-uri pentru profesori, elevi și părinți, concentrându-se pe dezvoltarea empatiei. Un aspect unic este implicarea martorilor în intervenții pozitive, încurajându-i să devină „apărători” ai victimelor.

3. Proiectul „Respect” din România

Acesta este un exemplu autohton de succes, fiind implementat în mai multe județe. Activitățile includ sesiuni de formare pentru profesori, ateliere de dezvoltare emoțională pentru elevi și implicarea părinților în discuții despre bullying. Proiectul a arătat o reducere semnificativă a incidentelor de agresiune.

În România, o abordare integrată ar trebui să includă:

1. Formarea profesorilor - Aceștia trebuie să fie instruiți să identifice semnele bullying-ului și să intervină eficient.
2. Includerea educației emoționale în curriculum – Lecțiile dedicate empatiei și respectului pot deveni parte integrantă a programei școlare.
3. Implicarea părinților– Organizarea de workshop-uri pentru părinți îi poate ajuta să sprijine dezvoltarea empatiei acasă.
4. Promovarea unui mediu sigur – Școlile trebuie să fie spații în care elevii se simt protejați, iar plângerile privind bullying-ul să fie luate în serios.

Fenomenul de bullying nu poate fi ignorat, iar educația pentru empatie reprezintă un instrument esențial în combaterea acestuia. Prin formarea de generații mai conștiente și mai empatică, putem construi o societate mai incluzivă și mai respectuoasă. După cum subliniază psihologul Daniel Goleman: „Empatia este fundamentul civilizației”. Prin eforturi comune ale școlilor, familiilor și comunităților, putem transforma bullying-ul dintr-o problemă omniprezentă într-o excepție.

Bibliografie

- Cozolino, J.L.,(2017), *Predarea bazata pe atasament. Cum sa, creez o clasa tribala*, Editura 3,Bucuresti
- Petrica, S., Petrovai, D.(2013), *Cum ii ajutam pe copii sa mearga fericiti la scoala. Ghid practic pentru cadrele didactice*, Editura MiniPed, Bucuresti
- Vernon, A.(2008), *Programul Pasaport pentru succes in dezvoltarea emotionala, sociala, cognitiva si personala a adolescentilor din clasele VI-VIII*, Editura RTS, Cluj Napoca

Prevenirea Bullyingului

Bullyingul ca fenomen apare în diferite contexte fie în școli sau mediul online, acesta reprezintă o problemă a societății moderne, care poate provoca dezechilibru psihic și moral în rândurile adolescenților și copiilor. Indiferent de contextul apariției, fenomenul în sine este unul negativ iar necesitatea de a fi prevenit crește în fiecare zi. Cadrele didactice sunt oamenii cheie care pot interveni în acest proces de prevenire și îl pot accelera prin intervenția lor directă.

Bullyingul trebuie identificat și delimitat de alte tipuri de comportamente. În unele cazuri ceea ce ni se pare să fie bullying, poate fi doar o joacă dură, glume sau o simplă ceartă. Discuțiile mai aprinse sau în contradictoriu nu sunt o formă de bullying. Este important să delimităm bullyingul de o ceartă sau o argumentare între copii.

Neînțelegerile sunt naturale ființei umane la fel ca și respiratul, deoarece nu suntem la fel și avem întotdeauna interese și scopuri diferite.

Bullyingul însă reprezintă o țintire, o focusare asupra unor insecurități, slăbiciuni, inegalități pe care le urmărește agresorul la victimă.

Olweus a făcut diferența între trei tipuri de bază de comportament tip bullying:

- fizic: lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea

celuilalt elev prin contact fizic

- verbal: amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj,

poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni

- emoțional/psihologic: excluderea intenționată a cuiva dintrun

grup sau activitate, manipulare, ridiculizare

Bullying-ul este, în primul rând, un tipar de comunicare și interacțiune socială, care le costă foarte mult pe ambele părți. Copiii care agrează alți copii sunt de obicei nesiguri, se tem și au în istoric traume interne, care nu sunt gestionate adecvat în familiile lor (LISTEN!, 2016).

Mediul emoțional de acasă este menționat de mulți autori ca un factor important în a deveni agresor sau victimă. Astfel, lipsa căldurii dintre părinți sau dintre părinți și copii, utilizarea oricărui tip de violență (dar în special fizică) și abuz în familie, combinat cu lipsa unor reguli clare și fiabile de îndrumare a copilului, pot cataliza adoptarea comportamentului de tip bullying. La rândul său, Olweus (1993) a afirmat că părinții foarte protectori pot crește riscul de expunere la bullying pentru copiii lor, care devin victime ale bullying-ului mai des decât semenii lor. În profilurile victimelor ale sale, Olweus a evidențiat anumite caracteristici intrapersonale și interpersonale asociate cu probabilitatea crescută de a suferi din cauza bullying-ului, spre exemplu: timiditatea, nesiguranța, pasivitatea, o stimă de sine scăzută, lipsa prietenilor (Pregrad, 2015).

În general, a fi diferit de majoritate semenilor, pe motiv de etnie, credință, identitate sexuală, orientare sexuală, poate duce la un risc sporit de victimizare. De asemenea, copiii cu nevoi educaționale speciale, cu dizabilități fizice sau dificultăți de învățare pot prezenta riscul special de a fi agresați.

Cele mai des întâlnite caracteristici ale copiilor înclinați să îi agrezeze pe alții (Olweus, 1993, Taglieber, 2008, Pregrad, 2015 etc.) sunt: o nevoie de un statut, de putere mai mare, o dorință puternică de a controla și domina, impulsivitate, lipsa empatiei, căutarea recunoașterii statutului lor de persoane care dau tonul, plăcerea provocată de vederea victimei oprimate (Rigby, 2002). Adesea, atât agresorii cât și victimele au peisaje interne similare. Unii copii pun o „armură de agresor” pentru a-și ascunde slăbiciunile și pentru a evita să devină victime. Masca unui agresor este un scut care îi ascunde interiorul vulnerabil. Majoritatea agresorilor altor persoane au fost victime ale violenței în copilărie (LISTEN!, 2016).

CARE SUNT CONSECINȚELE BULLYING-ULUI?

Mulți cercetători au pus în lumină impactul negativ pe termen scurt și lung al bullying-ului ce afectează atât victimele cât și agresorii.

Sanders et al. (2004) a furnizat o recapitulare extinsă a consecințelor multiple ale bullyingului: - respingerea semenilor (Deater- Deckard, 2001),

- comportament delinvent (Rigby & Cox, 1996),
- criminalitate (Eron et al., 1987),
- tulburări psihice (Kumpulainen, Räsänen, & Henttonen, 1999),
- violență ulterioară în școală (Galinsky & Salmond, 2002).

Copiii care acționează ca agresori sunt expuși la riscuri mai mari de comportament antisocial și delinvent ca adolescenți și tineri și la implicarea în infracțiuni penale ca adulți (Olweus, 1992).

Depresia este considerată cea mai comună problemă de sănătate mintală, consecință a bullying-ului (Kaltiala-Heino et al., 1999). Copiii agresați sunt defavorizați, nefericiți și suferă de probleme legate de stima de sine și încrederea în propria persoană. Ei se simt adesea anxioși, simt rușine și se simt chiar vinovați pentru ce li s-a întâmplat. În școală, ei sunt de obicei intruși fără prieteni, singuri și abandonați (Olweus, 1993). Relațiile lor de prietenie sunt adesea afectate din cauza unei frici sporite de a avea încredere în semenii lor. Consecințele negative afectează nu doar sănătatea lor mintală, ci și rezultatele academice și pot scădea motivația lor de a merge la școală și de a învăța.

De cele mai multe ori, intervențiile părinților între copiii care se ceartă sunt nepotrivite.

Copiii se împacă adeseori foarte repede și fără urmă de ranchiună. Chiar dacă cei mici sunt iertători, iar certurile lor au alte mecanisme decât ale noastre, trebuie să luăm măsuri atunci când situația devine gravă, iar copilul este hărțuit la școală.

CARE ESTE UN RĂSPUNS EFICIENT PENTRU BULLYING -UL ÎN ȘCOALĂ?

Este nevoie de o abordare care să includă întreaga școală, nu doar să fie scris în liniile directoare, ci să fie cu adevărat puse în practică; de la nivelul politicii anti-bullying a școlii la nivel de clasă și activități extrașcolare.

“Elevii care sunt victime ale violenței în mediul școlar au nevoie de sprijin pentru a-și gestiona emoțiile. Este necesară intervenția imediată a adulților, pentru a se asigura un climat sigur pentru toți elevii.

Ce putem face pentru a sprijini elevii care sunt victime ale violenței?

- Intervenim prompt când observăm semne de violență și/sau sunteți solicitați de elevi;
- Suntem empatici atunci când comunicăm cu copiii/tinerii (victimele pot avea uneori convingerea că sunt prea slabe, că merită ceea ce li se întâmplă sau că nu au nicio putere pentru a gestiona situațiile dificile);
- Sprijinim copiii/tinerii să-și consolideze stima de sine, aprecierea pentru colegi și să-și dezvolte empatia;

- Ajutăm copiii/tinerii să învețe să aibă reacții sănătoase în situațiile de violență în școală, spre exemplu, încurajați comportamentele de solicitare a ajutorului în situațiile pe care nu le pot gestiona singuri;
- Încurajăm copiii/tinerii să intervină pentru a aplana conflictele și să raporteze situațiile de violență;
- Implicăm toți elevii să sprijine și să lucreze în vederea creării unui climat nonviolent, prietenos, sigur și favorabil incluziunii la nivelul școlii/clasei;
- Încurajăm implicarea victimei, atunci când este posibil, în activități cu ceilalți elevi, inclusiv cu elevii care au manifestat comportamente violente, pentru a dezvolta cooperarea și cunoașterea reciprocă;
- Solicităm sprijinul profesorului consilier școlar și recomandăm colaborarea tuturor actorilor implicați (elevi, părinți, profesori).
- Comunicăm părinților informații privind implicarea copiilor lor într-o faptă de violență.

În școlile în care grupul de acțiune anti-bullying este funcțional, se observă o îmbunătățire a climatului educațional, care se traduce într-o mai bună colaborare a cadrelor didactice cu părinții, astfel elevii primesc același mesaj la școală și acasă. Se simt sprijiniți pentru a deveni mai toleranți și se îndreaptă cu mai mare încredere către adulți atunci când întâmpină situații dificile.

Bibliografie:

www.salvaticopiii.ro

STRATEGII PENTRU O CLASĂ FĂRĂ BULLYING

MANUAL PENTRU PROFESORI ȘI PERSONALUL ȘCOLAR

AUTORI:

Tzvetina Arsova Netzelmann, Elfriede Steffan, Marina Angelova

EDITARE: Tracy Bell, Tzvetina Arsova Netzelmann, 2016

Rezumat

Într-un context social marcat de inegalități și influențat de rețelele sociale, bullyingul devine o problemă tot mai frecventă, cu efecte negative asupra dezvoltării emoționale și psihologice a elevilor. Profesorul de limba română poate avea un rol important în prevenirea și gestionarea acestui fenomen, având la dispoziție literatura ca instrument de cultivare a empatiei și înțelegerii umane. Lucrarea oferă exemple relevante de opere literare românești care învață elevii să recunoască suferința altora și să aprecieze diversitatea umană prin analiza comportamentelor agresive, a marginalizării și a abuzului emoțional. Prin analiza romanului *Ion* de Liviu Rebreanu, am ilustrat cum literatura poate fi un instrument puternic în educația antibullying și în promovarea unui climat educațional bazat pe respect reciproc și înțelegere. În acest context, literatura devine nu doar un mijloc de învățare, ci și un cadru pentru dezvoltarea emoțională a elevilor, care contribuie la formarea unor tineri responsabili și empatici și la construirea unei comunități școlare incluzive.

Cuvinte-cheie: literatură, educație, antibullying, empatie, moralitate

1. Introducere

Fenomenul bullyingului reflectă atât influențele unui context social dominat de competiție și inegalitate, cât și carențele sistemului educațional în promovarea valorilor morale și emoționale (Peguero & Hong, 2020). Rețelele sociale contribuie la intensificarea acestui fenomen, prin faptul că oferă un spațiu pentru hărțuire online, adesea ascuns de ochii adulților (Kim et al., 2024). Elevii, influențați de modele negative, își exprimă frustrările prin comportamente agresive, afectând colegii vulnerabili (Hofmann & Müller, 2020). În școli, bullyingul este adesea amplificat de lipsa unui cadru educațional care să încurajeze empatia și respectul reciproc (Hikmat et al., 2024).

Profesorul, prin rolul său de formator al caracterelor și mediator cultural, are o responsabilitate aparte în prevenirea și gestionarea acestui fenomen (De Luca et al., 2019). La rândul său, profesorul de limba română poate folosi literatura ca mijloc de reflecție asupra bullyingului și a consecințelor acestuia. Prin intermediul textelor literare, elevii pot fi învățați să recunoască suferința celuilalt și să aprecieze diversitatea umană. Pe lângă literatură, activitățile de scriere creativă, dezbateri și eseuri argumentative îi pot ajuta pe elevi să înțeleagă importanța respectului față de ceilalți și să își exprime propriile emoții într-un mod constructiv.

2. Importanța educației pentru empatie în prevenirea bullyingului

Educația pentru empatie devine o necesitate, mai ales în școală, unde elevii își formează nu doar cunoștințele, ci și caracterul (Makal & Çepni, 2024). Profesorul de limba română se află într-o poziție privilegiată pentru cultivarea empatiei în rândul elevilor, poate transforma ora într-un mediu de reflecție asupra condiției umane, folosind literatura ca oglindă a complexității emoționale. Textele literare includ numeroase exemple care invită la introspecție și la înțelegerea altora și îi învață pe elevi să privească dincolo de aparențe, să identifice sursele suferinței și să cultive solidaritatea.

3. Rolul literaturii în formarea valorilor morale și emoționale

Literatura, prin esența sa, este o oglindă a vieții și a condiției umane, un cadru în care cititorii pot investiga dileme morale, pot înțelege complexitatea emoțiilor și pot învăța să empatizeze cu ceilalți (Akhter Khan, 2021).

Literatura reprezintă o poartă către înțelegerea profundă a naturii umane (De-f, 2003). Textele literare oferă acces la o gamă largă de perspective, de la dramele intime ale personajelor marginalizate, până la dilemele morale ale eroilor. De exemplu, în romanul *Mara* de Ioan Slavici, povestea unei femei singure care își crește copiii într-un mediu ostil reprezintă o lecție despre reziliență și sacrificiu. Elevii pot înțelege complexitatea relațiilor de familie și dificultățile unei vieți pline de provocări. Profesorul poate valorifica procesul de educare a empatiei prin întrebări deschise, cum ar fi: „Cum ai reacționa în locul personajului?” sau „Ce ai învățat din suferințele și alegerile acestuia?”.

Un alt aspect important este capacitatea literaturii de a furniza modele de conduită morală sau, dimpotrivă, de a ilustra consecințele unor alegeri greșite. De exemplu, în nuvela istorică *Alexandru Lăpușneanul* de Costache Negruzzi, comportamentul tiranic al protagonistului poate deveni punct de plecare pentru discuții despre abuzul de putere și efectele sale asupra comunității. Elevii pot analiza, dintr-o perspectivă morală, deciziile personajului și pot reflecta asupra valorilor precum dreptatea și responsabilitatea.

Prin lectura textelor literare, elevii pot analiza, indirect, consecințele lipsei de empatie. În nuvela psihologică *Moara cu noroc* de Ioan Slavici, setea de câștig material a lui Ghiță duce la deconectarea de la emoțiile și nevoile familiei, având consecințe tragice. Elevii pot discuta despre cum lipsa empatiei față de soție și copii alimentează deciziile greșite. În romanul *Baltagul* de Mihail Sadoveanu, Vitoria Lipan reprezintă un exemplu de empatie și înțelegere a nevoilor celor din jur. Contrastul cu lipsa de compasiune a celor care îi ascund adevărul despre soțul ei poate servi ca subiect de discuții legate de relația dintre empatie și moralitate.

Pe de altă parte, literatura contribuie la dezvoltarea emoțională prin posibilitatea de a înțelege și de a trăi, prin intermediul personajelor, experiențe diverse. Lectura romanelor *Enigma Otiliei* de George Călinescu și *Ultima noapte de dragoste, întâia noapte de război* de Camil Petrescu le permite elevilor să aprofundeze teme precum iubirea, paternitatea, sacrificiul și vulnerabilitatea. Prin identificarea cu personajele, elevii învață să recunoască și să gestioneze propriile emoții, dar și să înțeleagă complexitatea relațiilor interumane.

Un alt exemplu semnificativ este romanul *Moromeții* de Marin Preda, unde relația dintre Ilie Moromete și copiii săi poate fi subiect de discuții despre empatie, înțelegere reciprocă și dificultățile comunicării în mediul familial. Profesorul poate încuraja elevii să analizeze nu doar acțiunile personajelor, ci și motivele din spatele acestora, dezvoltând astfel capacitatea de a privi dincolo de aparențe.

Pe lângă analiza conținutului textelor, literatura ajută la formarea unor competențe, cum ar fi gândirea critică, sensibilitatea estetică și capacitatea de a dialoga. Dezbaterile literare, redactarea eseurilor sau dramatizările sunt metode prin care elevii își pot exprima valorile și emoțiile, învățând totodată să respecte opiniile celorlalți.

Dincolo de literatură, propunerile de teme pentru elaborarea de texte argumentative, cum ar fi „Redactează un text de minimum 150 de cuvinte, în care să argumentezi dacă educația pentru empatie, prin intermediul literaturii, poate fi considerată o soluție eficientă în combaterea bullyingului”, sunt ocazii potrivite pentru activități care simulează reflecția și promovează empatia. Dezbaterile pe teme precum „Este bullyingul o formă de slăbiciune a caracterului?” sau redactarea unor scrisori imaginare din perspectiva victimelor agresiunii sau a unor scrisori de sprijin sau cu sfaturi adresate personajelor îi ajută pe elevi să-și exerseze abilitatea de a se simți în pielea altora. Elevii pot crea povești din perspectiva unor personaje vulnerabile sau marginalizate, reflectând asupra gândurilor și emoțiilor acestora. În jocul de rol, prin interpretarea unor personaje, elevii descoperă motivațiile și trăirile lor interioare.

Astfel, literatura devine nu doar un mijloc de transmitere a cunoștințelor, ci și un instrument de modelare a sufletului. Prin lectură, elevii descoperă nu doar lumi imaginare, ci și pe ei înșiși, învățând să prețuiască valori fundamentale precum respectul, solidaritatea și compasiunea. În acest sens, profesorul de limba română este un ghid care, prin puterea

cuvintelor, deschide porți către o lume mai bună, construită pe fundamentul valorilor morale și emoționale.

4. *Ion* de Liviu Rebreanu, rolul romanului în educația antibullying

Unul dintre cele mai relevante exemple din literatura română pentru tematica antibullying este romanul *Ion* de Liviu Rebreanu. Deși la prima vedere poate părea o lucrare concentrată pe conflictele sociale și personale ale personajului principal, *Ion* oferă o reflecție profundă asupra efectelor marginalizării, excluderii sociale și ale comportamentelor agresive în comunitate. Romanul invită la reflectarea asupra dorinței de afirmare socială și a conflictelor interioare, încurajând compasiunea față de alegerile dictate de contextul social.

Ion este un tânăr care provine dintr-o familie săracă. Dorind să își depășească statutul de „sărântoc”, ajunge să comită fapte de agresiune și răzbunare. Unul dintre aspectele importante ale romanului este contrastul între sărăcia familiei lui Ion și avuția altor personaje, precum Vasile Baci și George Bulbuc. Acest contrast generează conflicte, iar comportamentele de tip bullying apar ca formă de răzbunare sau dorință de afirmare într-o societate dominată de inegalități sociale.

Ion este, într-un fel, o victimă a unei societăți care îl discriminează și îl izolează, dar el însuși devine agresor atunci când vrea să controleze relațiile din jurul său. În special în cazul relației cu Ana, Ion manipulează sentimentele și încrederea acesteia, folosind-o pentru a-și atinge scopurile. Elevii pot observa în acest comportament o formă subtilă de bullying, în care manipularea, ca formă de abuz psihologic, și lipsa de empatie duc la suferința victimei.

Ana, victimă a manipulării și agresiunii, este o figură tragică a romanului, iar suferința sa poate fi înțeleasă mai bine de elevi în contextul actual al fenomenului de bullying. De asemenea, romanul ridică întrebarea despre responsabilitatea colectivă și despre cum fiecare dintre noi poate contribui, fie prin complicitate, fie prin indiferență, la perpetuarea unui climat agresiv.

Așadar, deși nu abordează direct tema bullyingului, romanul evidențiază numeroase exemple despre cum abuzul emoțional, subtil, psihologic, care adesea rămâne neobservat, inegalitatea socială și marginalizarea pot duce la comportamente agresive.

5. Concluzii

Este cunoscut faptul că lipsa implicării părinților, minimalizarea fenomenului de bullying de către unii elevi și chiar de cadre didactice, precum și dificultatea de a identifica bullyingul subtil sunt provocări constante. Cu toate acestea, literatura are capacitatea de a sensibiliza elevii, învățându-i să privească dincolo de aparențe și să recunoască valoarea fiecărei ființe umane. Pe măsură ce se identifică cu personaje complexe, elevii devin mai receptivi la diversitate și mai capabili să cultive relații bazate pe respect și empatie. Prin lectură, analiză și dialog, profesorul de limba română creează un mediu educativ în care elevii nu doar că învață să interpreteze texte, ci și să privească lumea cu mai multă deschidere și sensibilitate. Acest proces contribuie nu doar la formarea intelectuală, ci și la cea emoțională, oferindu-le elevilor instrumentele necesare pentru a deveni adulți empatici și responsabili. În cadrul educației moderne, literatura se dovedește a fi o resursă utilă în combaterea bullyingului, fiind un mijloc eficient de cultivare a empatiei, înțelegerii și respectului reciproc între elevi. Prin activitățile educative care implică analiza literară, dezbateră, dramatizarea și scrierea creativă, elevii au oportunitatea să descopere, într-un mod profund și personal, problemele legate de bullying și să învețe cum să aplice soluții bazate pe compasiune și respect. Este important ca, pe termen lung, să se propună activități didactice și proiecte educative care să integreze literatura în educația antibullying, pentru formarea unei noi generații de tineri mai empatici și mai responsabili.

Bibliografie

Akhter Khan, Nila. (2021). Relationship between Literature and Life. *Scholars Journal of Arts Humanities and Social Sciences*, 9(3), 79–82.

<https://doi.org/10.36347/SJAHSS.2021.V09I03.002>

De-f, C. (2003). Literature and Human Nature. *Journal of Nanjing University of Science and*

Technology.

- De Luca, L., Nocentini, A., & Menesini, E. (2019). The teacher's role in preventing bullying. *Frontiers in Psychology, 10*(AUG). <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.01830/PDF>
- Hikmat, R., Suryani, S., Yosep, I., & Jeharsae, R. (2024). Empathy's Crucial Role: Unraveling Impact on Students Bullying Behavior - A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 17*, 3483–3495. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S469921>
- Hofmann, V., & Müller, C. M. (2020). Peer Influence on Aggression at School: How Vulnerable Are Higher Risk Adolescents? *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 29*(2), 83–92. <https://doi.org/10.1177/1063426620917225>
- Kim, H., Lee, J., Jang, J. W., & Kim, J. (2024). ReSPect: Enabling Active and Scalable Responses to Networked Online Harassment. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction, 8*(CSCW1). <https://doi.org/10.1145/3637394>
- Makal, N., & Çepni, S. (2024). Increasing Students' Empathy Levels in Science Education: A Thematic Review. *Journal of Baltic Science Education, 23*(5), 914–930. <https://doi.org/10.33225/JBSE/24.23.914>
- Peguero, A. A., & Hong, J. S. (2020). *Conclusion: Implications and Addressing School Bullying and Inequality*. 113–130. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64367-6_9

STOP BULLYING - ului

Prof. Avăcăriței Maria-Roxana, Școala Gimnazială „Dimitrie A. Sturdza”, G.P.P. Nr. 17, Iași, Jud. Iași

Motto: Fiecare elev are dreptul de a se simți în siguranța, respectat și acceptat.

Bullying-ul este definit ca un comportament ostil/de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de către colegi care îl strigă într-un anume fel (făcând referire la aspectul fizic sau probleme de ordin medical/ familial). Uneori aceste tachinări se transformă în îmbrânceli sau chiar, în unele cazuri, în atacuri fizice.

Bullying reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are trei caracteristici:

- Intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva;
- Repetat – aceeași persoană este rănită mereu;
- Dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

Fenomenul „**bullying**” este mult mai des întâlnit decât ne-am dori să credem. Se întâmplă pe coridoarele școlii, în curte, pe străzi și, din păcate, uneori și în sălile de clasă. Nedepistat la timp, bullying-ul poate lăsa traume și repercusiuni ireversibile asupra adaptabilității copilului în societate.

Care sunt cauzele bullying-ului?

Cazurile de bullying implică cel puțin un agresor și o victimă, iar, în unele cazuri, există și martori. Putem discuta despre bully-ing fizic, verbal, sexual sau psihic.

Expunerea la violență a unei persoane poate duce mai departe, precum „efectul fluturului” (o acțiune mică într-un anumit loc, la un anumit moment-dat, poate produce schimbări majore, exponențial amplificate, în alte zone) la alte fenomene de bully-ing, atât din partea agresorului, cât și din partea celui agresat. De multe ori, agresorul adoptă violența ca ultimă posibilitate de defulare și exprimare, fiind la rândul său abuzat ori neglijat. Cauzele cele mai des întâlnite care determină astfel de comportamente ale agresorului pot fi lipsa de empatie, egocentrismul, orgoliul, superficialitatea relațiilor umane, și, mai ales, expunerea și preluarea unor modele de comportament similare – de cele mai multe ori, copilul reproduce cu semenii săi ceea ce vede acasă.

Conform ghidului pentru facilitatori ”**ADOLESCENȚII – DREPTURI ȘI LEGI**” , , ,

bullying-ul” se caracterizează prin:

- cel mai adesea are loc între persoane de vârste apropiate;
- poate implica multe lucruri, cum ar fi poreclirea unei persoane, ridiculizări, umiliri, excluderea cuiva de la o activitate sau jignirea persoanei, dar poate implica și violența fizică, precum lovirii cu palmele sau cu picioarele;
- comportamentul este frecvent și se repetă, nefiind doar ceva spontan sau izolat. Este vorba de o hărțuire calculată și cu scop bine definit a unei persoane, ce poate avea loc, în cazuri extreme, pe perioade lungi de timp, uneori chiar mai mari de un an. Deși este des întâlnit, comportamentul nu este unul inofensiv, ci neplăcut, amenințător, inacceptabil;
- comportamentul presupune un dezechilibru de putere – agresorul are puterea, în timp ce victima nu poate să se apere sau să oprească agresiunea;

- de cele mai multe ori, agresorul nu este singur, în preajma lui mai fiind și alte persoane care nu intervin. Astfel, agresorul consideră că este “aprobat” sau încurajat să continue, iar “recompensa” pe care o așteaptă este ca ceilalți să îl considere dur și să se teamă de el .

Pentru că bullying-ul nu este un simplu joc între copii, ci o experiență traumatizantă pentru toți copiii implicați, indiferent de rolul jucat: victimă, agresor sau martor, este foarte important să facem față, în școală, acestui fenomen.

Răzbunarea, violența fizică nu fac decât să intensifice conflictul și pot duce la vătămarea elevilor. Trebuie ca elevii să evite să se răzbune sau să răspundă hărțuirii cu violență. Este mult mai potrivit ca în locul violenței, elevul să apeleze la umor și să răspundă agresorului printr-o replică prin care să reducă tensiunea.

Cel mai potrivit este ca elevul să ignore agresorul și singura forma în care este bine să îi ignore pe agresori este aceea de a nu se lăsa afectat emoțional de ceea ce aceștia spun: să nu creadă și să nu ia în serios insultele sau injuriile lor.

Dintre tipurile de violență manifestate în școală, **violența verbală** este cel mai des întâlnită și se manifestă prin: amenințări sau intimidări pentru a obține unele beneficii sau pentru a-și demonstra superioritatea.

Acestea sunt destul de frecvente între copii, dar și în relația adulți-copii, atunci când adultul nu reușește să își impună autoritatea și să convingă copilul să urmeze un anumit comportament; critica neconstructivă, folosirea sarcasmului sau a insultelor atunci când sunt exprimate păreri referitoare la rezultatele obținute de victimă; poreclele care jignesc și care fac referire la înfățișarea fizică, la clasa socială sau la apartenența etnică.

Toate acestea sunt modalități de umilire și de micșorare a stimei de sine a elevului; țipetele sau cuvintele spuse pe un ton răstit. Pentru mulți oameni, un ton ridicat pare o urmare firească a frustrării sau a furiei. Când apare frecvent în relația cu un copil, poate avea efecte foarte puternice asupra echilibrului emoțional al copilului; învinuirile și reproșurile repetate. Apare frecvent tendința de a acuza victima pentru comportamentul pe care îl are agresorul :manipularea emoțională. Atunci când victima încearcă să iasă din relația cu persoana care o agresează verbal – să întrerupă prietenia, să îl ignore sau să iasă din grupul respectiv -, agresorul poate face apel la diverse modalități de manipulare a victimei; neîncrederea în deciziile victimei și descurajarea continuă. Deși cuvintele în sine pot să nu fie considerate neapărat “agresive” sau “jignitoare”, iar tonul pe care sunt spuse nu denotă agresivitate, ele au același efect ca formele mai evidente de violență verbală; glume și/sau farse repetate, realizate atunci când aceasta se află într-un mediu social larg. În grupurile de elevi, apar frecvent asemenea situații în care, de obicei, copilul cel mai vulnerabil sau cel mai timid din grup este ironizat și supus farselor care au ca scop umilirea lui; diminuarea meritelor persoanei pentru scăderea stimei de sine, a încrederii în sine, a izolării sociale a copilului-tânărului; transmiterea ideii că victima nu valorează nimic fără agresor.

Pentru a face față violenței verbale, îi putem învăța pe elevi că: abuzul nu este niciodată din vina victimei. Nimeni nu merită să i se vorbească urât sau să fie jignit, oricât de mult ar fi greșit; nu trebuie să răspunzi înapoi cu aceeași monedă. A răspunde violent înseamnă a contribui la răspândirea violenței și a-l încuraja pe agresor. Evitarea acestuia și apelul la un adult de încredere reprezintă cea mai bună soluție ; violența verbală poate fi urmată destul de ușor de cea fizică; orice persoană poate deveni un agresor sau o victimă a violenței verbale. Este foarte important ca elevii să poată identifica în mod corect semnele violenței verbale și să fie atenți la felul în care atâț ei, cât și ceilalți vorbesc.

Recomandări și soluții de combatere – copilăria să rămână la locul ei.

Cele mai multe beneficii în ceea ce privește eliminarea bullying-ului le-ar aduce schimbarea mentalității de la o vârstă cât mai fragedă. Acest lucru se realizează însă printr-un plan pe termen mai lung ce ia în calcul următoarele : metode non-formale de educare anti-bullying, cum ar fi jocurile de rol, prin care copiii să înțeleagă postura în care se expune fiecare parte a acțiunii de bullying și să conștientizeze consecințele grave pe care neglijarea le poate avea ; abordarea subiectului, la nivel de profunzime, la orele de dirigiență din școli ori în cadrul orei de Consiliere și Orientare ; organizarea de seminarii și dezbateri libere, întâlniri cu psihologi sau persoane care au fost parte a fenomenului bullying și care au reușit să depășească situația, ca exemplu de bună practică ; anunțarea imediată, de către elevi, a unui adult (profesor, director, învățător, consilier școlar, mediator școlar, supraveghetor / părinte) ori de câte ori este constatat un act de bullying asupra unui coleg.

Cu toții ne dorim școli în care relațiile de colaborare, colegialitate și prietenie primează. În fond, vorbim despre locul în care copiii obțin deprinderi esențiale și dezvoltă relațiile definitorii pentru viitorul lor.

Este necesar ca școala să rămână mediul sigur și prietenos unde copiii obțin cunoștințe și deprinderi esențiale și dezvoltă relații definitorii pentru viitorul lor.

BIBLIOGRAFIE

- Organizația „Salvați Copiii” din România și Spania, San Saturnino Italia, Universitatea Anglia Ruskin din Cambridge-UK, Colegiul Universitar Artesis Plantijn din Antwerp –Belgia,
- Ghidul pentru a facilitatori ”ADOLESCENȚII – DREPTURI ȘI LEGI ,, București 2014;

ANTIBULLYING: EDUCATIE PENTRU EMPATIE

**AUTOR: Prof. Inv. Primar AVARVARI IOANA
Scoala Gimnaziala Nr. 1 Pantelimon**

Rădăcinile etimologice ale cuvântului bullying se pot regăsi în secolul al XVI-lea, când my bully însemna dragul meu, iubitul meu, provenind din cuvântul danez boele. Un secol mai târziu a apărut pentru prima dată cu sensul actual, dar abia în sec. al XX-lea acest cuvânt a dobândit definițiile academice folosite astăzi. Ca verb, to bully înseamnă: a intimida, a speria, a domina. Bully este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe⁷.

Cercetătorul în psihologie din Norvegia, prof. dr. Dan Olweus, este considerat pionier în ceea ce privește studierea fenomenului de bullying, dedicând acestuia aproape 40 de ani de cercetare, implementare și evaluare a programelor de prevenire. Definiția sa afirmă: „Un elev este supus bullying-ului atunci când el/ea este expus, în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi... O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat sau intenționează să provoace durere fizică sau disconfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau alte modalități.”

Bullying-ul este una dintre cele mai complexe forme de comportament agresiv care se manifestă în relațiile dintre elevi. Cu toate acestea, nu fiecare act de agresivitate este o acțiune de bullying. Bullying-ul în rândul copiilor este definit ca fiind acțiuni intenționate, repetate, jignitoare, manifestate prin cuvinte sau comportamente, cum ar fi: numire, amenințare și/sau intimidare, comise de unul sau mai mulți copii împotriva altuia, răspândire a zvonurilor, atacare fizică sau verbală sau excludere intenționată a unui copil dintr-un grup etc. Bullying-ul implică un dezechilibru de putere real sau perceput, iar comportamentul se repetă sau are potențialul de a fi repetat în timp. Persoana care are un comportament de bullying obține plăcere, bună dispoziție, putere, statut, respect din această situație; persoana care este rănită nu doar că nu obține nici un beneficiu social, dar înregistrează și multe pierderi (ex., imagine, stimă de sine, statut, popularitate etc.). Însă ambii copii, atât cel care a fost supus bullying-ului, cât și cel care a agresat, pot avea probleme serioase și de durată.

Definiția bullying-ului include trei elemente esențiale care disting bullying-ul de un conflict între colegi:

- este un comportament agresiv făcut cu intenția de a răni, nu este accidental sau rezultat al trăirilor unor emoții de furie;
- implică un dezechilibru de putere observat sau perceput – copiii care agresează, rănesc, umilesc sau înjosesc intenționat au un avantaj de putere față de cei care sunt răniți, ei folosesc puterea lor – cum ar fi forța fizică, accesul la informații jenante sau popularitatea, pentru a controla sau a face rău altora. Dezechilibrul de putere se poate schimba în timp și în diferite situații, chiar dacă implică aceiași copii;
- nu se întâmplă doar o dată, ci de mai multe ori, se repetă sau există potențial de repetare a comportamentelor agresive de intimidare.

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

evidentă de putere. Prin diverse acte de bullying, elevul mai puternic (ex., fizic, prin statut social, apartenența la un grup sau prin cunoașterea unor aspecte legate de vulnerabilitățile personale etc.) țintește în mod sistematic, crud și intenționat să rănească, să sperie sau să intimideze persoana mai slabă. Puterea persoanei care manifestă comportamente de bullying vine de la audiența/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 implică o interacțiune dinamică între cel care rănește intenționat și cel care este rănit. Cel care rănește își crește puterea, în timp ce cel care este rănit și-o pierde.

Comportamentul de bullying este o formă de agresivitate instrumentală, folosită cu scopul de a obține un beneficiu social: statut, putere, prestigiu, popularitate, respect etc. și nu apare ca reacție la o emoție de disconfort, ci este intenționat utilizată pentru a obține un beneficiu social.

Bullying-ul poate fi:

- direct sau indirect – cel direct implică un contact direct cu copilul supus bullying-ului, de ex., un elev aruncă ceva asupra unui coleg sau strigă cuvinte jignitoare în adresa unui coleg etc. Bullying-ul indirect nu presupune un contact direct dintre copilul țintă a bullying-ului și cel care manifestă un comportament de bullying, de ex., răspândirea zvonurilor despre un coleg de clasă etc.;
- fizic – implică întotdeauna contactul fizic cu cealaltă persoană. Acest lucru poate însemna contact corp la corp, dar poate însemna și aruncarea obiectelor, împiedicarea sau provocarea altora la agresiune fizică asupra unui elev (ex., lovituri, piedici, îmbrânciri, distrugere/furt de obiecte personale etc.);
- verbal – implică utilizarea oricărei forme de limbaj pentru a provoca suferință celeilalte persoane (ex., utilizarea de porecle, umilire, amenințare, jignire, intimidare, tachinare, etc.);
- emoțional – implică utilizarea modalităților de a provoca răni, suferințe emoționale unei alte persoane. Aceasta poate include următoarele: să spui sau să scrii lucruri dureroase, să îi faci pe ceilalți să se alăture unui individ, ignorând intenționat pe altul sau să răspândești zvonuri. (ex., excluderea din grup, răspândirea minciunilor, zvonurilor, bârfelor etc.);
- sexual – se referă la orice tip de bullying, efectuat în orice mod, care este legat de sexul sau sexualitatea unei persoane. Exemplele pot include forțarea cuiva să comită acte intime, formularea de comentarii cu tentă sexuală sau atingeri nedorite etc.
- cibernetic – reprezintă orice fel de bullying care are loc în mediul online, prin utilizarea tehnologiei moderne; se poate manifesta prin comentarii umilitoare pe rețelele de socializare, imagini sau informații personale transmise pe Internet, precum și mesaje private înșelătoare etc.

Acțiunile de bullying pot avea loc oriunde, dar cele mai serioase incidente se desfășoare în locurile în care există mulți copii și puțină supraveghere din partea adulților (puncte fierbinți). Bullying-ul poate apărea în timpul sau după ore. În timp ce cele mai multe acțiuni de bullying raportate se întâmplă pe teritoriul școlii, un procent

semnificativ se manifestă și în locuri precum terenuri de joacă, transport public, cartier sau pe Internet.

Nu există un factor prestabilit care ar pune un copil în pericolul de a fi supus bullying-ului sau care ar determina ca un copil să supună la bullying pe alții. În funcție de mediu, unele grupuri de copii – cum ar fi copiii cu dezabilități, copiii izolați social, cei care provin din familii social vulnerabile, copiii care fac parte dintr-o minoritate etnică sau sexuală – pot prezenta un risc crescut de a fi supuși bullying-ului.

Copii sub incidența riscului de a fi supuși bullying-ului	Copiii predispuși de a supune la bullying pe alții
<p>În general, copiii care sunt supuși bullying-ului intră sub incidența unuia sau mai multor factori de risc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sunt percepuți ca diferiți de colegii lor: fiind supraponderali sau subponderali, purtând ochelari sau îmbrăcăminte diferită, fiind noi în școală sau incapabili să-și permită ceea ce copiii consideră „mișto”; • sunt percepuți ca slabi sau incapabili să se apere; • sunt depresivi, anxioși sau cu o stimă de sine scăzută; • sunt mai puțin populari decât alții și au puțini prieteni; • nu se înțeleg bine cu ceilalți, sunt văzuți ca enervanți sau provocatori și incită pe alții pentru a capta atenția. 	<p>Există două tipuri de copii care sunt mai predispuși să-i supună pe alții la acțiuni de bullying:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unii sunt bine conectați cu colegii lor, au influență/ putere socială, sunt excesiv de îngrijorați de popularitatea lor și le place să domine sau să stăpânească pe alții; • alții sunt mai izolați de colegii lor și pot fi deprimați sau anxioși, au un respect de sine scăzut, pot fi mai puțin implicați în școală, pot fi ușor presați de colegi sau nu se identifică cu emoțiile sau sentimentele altora. <p>Copiii care prezintă următorii factori, de asemenea, sunt mai predispuși să-i supună bullying-ului pe alții:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sunt agresivi sau ușor frustrați; • au mai puțină implicare a părinților sau au probleme acasă; • gândesc negativ despre alții; • au dificultăți în respectarea regulilor; • privesc violența într-un mod pozitiv; • au prieteni care îi supun bullying-ului pe alții.
<p>Cu toate acestea, chiar dacă un copil are acești factori de risc, nu înseamnă că va fi supus acțiunilor de bullying.</p>	<p>De remarcat faptul că cei care supun bullying-ului pe alții nu trebuie să fie mai puternici sau mai mari decât cei pe care îi supun bullying-ului. Dezechilibrul de putere poate proveni dintr-o serie de surse – popularitate, forță, capacitate cognitivă, iar copiii care inițiază comportament de bullying pot avea mai mult de una dintre aceste caracteristici.</p>

Situația de bullying rareori implică doar două părți care interacționează, copilul care inițiază și copilul ținta bullying-ului. De obicei, este o situație de grup, implicând mai mult de doi participanți în diferite roluri, lucru care reflectă dinamica și relațiile de putere din grup. În anumite definiții de rol, tiparul bullying este prezentat ca un triumghi sau chiar un dreptunghi, implicând copilul care agresează, asistenții acestuia (numiți și adepți), copilul care este supus acțiunilor de bullying, martorii pasivi și posibila apărător care sprijină activ copilului ținta a bullying-ului, luând o poziție clară și opunându-se copilului care manifestă un comportament de bullying.

Când copiii sunt implicați în bullying, aceștia joacă adesea mai mult de un rol. Uneori, copiii pot fi atât ținta bullying-ului, cât și cei care inițiază bullying-ul sau martori. Adulții trebuie să înțeleagă rolurile multiple pe care le joacă copiii pentru a preveni și a răspunde în mod eficient la bullying.

Rolurile directe:

- Copiii care supun bullying-ului alți copii: acești copii se comportă cu agresivitate față de colegii lor. Există mulți factori de risc care pot contribui la implicarea copilului într-un astfel de comportament. Adesea, acești elevi necesită sprijin pentru a-și schimba comportamentul și pentru a aborda alte provocări care le pot influența comportamentul.

- Copiii care sunt supuși bullying-ului: acești copii sunt țintele comportamentului de bullying. Unii factori pun copiii la un risc mai mare de a fi intimidați, dar nu toți copiii cu aceste caracteristici vor fi intimidați. Uneori, acești copii pot avea nevoie de ajutor, pentru a învăța cum să răspundă la bullying.

Chiar dacă un copil nu este implicat direct în bullying, este posibil să contribuie la acest comportament. Asistarea la acțiuni de bullying poate, de asemenea, afecta copilul, deci este important pentru el să învețe ce ar trebui să facă atunci când vede că bullying-ul are loc.

Rolurile pe care copiii le joacă atunci când asistă la acțiuni de bullying:

- Copiii care asistă: acești copii nu încep agresiunea sau nu conduc în comportamentul de bullying, ci servesc ca „asistenți” pentru copii care inițiază comportamentul de bullying. Acești copii pot încuraja comportamentul de bullying și se pot alătura ocazional.

- Copiii care susțin: acești copii nu sunt implicați direct în comportamentul de bullying, dar oferă agresorilor un public. Adesea vor râde sau vor oferi sprijin copiilor care se angajează în bullying. Acest lucru poate încuraja bullying-ul să continue.

- Copiii din exterior: Acești copii rămân separați de situația de bullying. Nu susțin comportamentul de bullying și nici nu apără copilul care este agresat. Unii ar putea urmări ce se întâmplă, dar nu oferă feedback despre situație, pentru a arăta că sunt de partea cuiva. Chiar și așa, furnizarea unui public poate încuraja comportamentul de bullying. Acești copii doresc adesea să ajute, dar nu știu cum.

- Copiii care apără copiii ținta bullying-ului: acești copii îl consolează în mod activ pe copilul care este supus bullying-ului și pot veni în apărarea copilului atunci când apar acțiuni de bullying.

Majoritatea copiilor joacă mai mult de un rol în acțiunile de bullying de-a lungul timpului. În unele cazuri, aceștia pot fi implicați direct în bullying în calitate de copii care inițiază bullying sau copii care sunt ținta bullying-ului, iar în alte cazuri pot asista la bullying și pot juca un rol de asistență sau apărare. Fiecare situație este diferită. Unii copii sunt atât ținta bullying-ului, cât și copii care inițiază bullying-ul. Este important să reținem rolurile multiple pe care le joacă copiii, deoarece:

- Cei care sunt atât supuși bullying-ului, cât și cei care supun bullying-ului pe alții, pot fi într-un risc mai mare de consecințe negative, cum ar fi depresia sau ideea de sinucidere.

- Această stare de lucruri subliniază necesitatea de a implica pe toți copiii în eforturile de prevenire a bullying-ului, nu doar pe cei care sunt implicați direct.

Este foarte important să nu fie etichetați copiii. Când se face referire la o situație de bullying, este ușor să fie numiți „agresori” copiii care supun pe colegi la bullying și „victime” copiii care sunt supuși bullying-ului, dar acest lucru poate avea consecințe nedorite.

Etichetarea copiilor drept „agresori” sau „victime” poate:

- determina generalizarea opiniei negative despre persoana copilului;
- trimite mesajul că și comportamentul copilului nu se poate schimba;
- ignora rolurile multiple pe care copiii le pot juca în diferite situații de

bullying;

- neglijează alți factori care contribuie la comportament, cum ar fi influența colegilor sau climatul școlar.

Cuvintele pe care le folosim, când ne referim la o situație de bullying, descriu comportamente și roluri. Pentru foarte mulți dintre elevi 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 inițiator sau martor. Utilizarea etichetei de „victimă”, „agresor” va conduce la identificarea persoanei lor cu aceste roluri, ceea ce va determina o rezistență la schimbare.

În locul etichetării copiilor implicați, accentul trebuie pus pe comportament. De exemplu:

- în loc să numim un copil „agresor” – zicem „copilul care a agresat / care manifestă un comportament de bullying”;
- în loc să numim un copil „victimă” – zicem „copilul care a fost agresat / care a fost supus bullying-ului”;
- în loc să numim un copil „agresor / victimă”, zicem „copilul care a fost atât agresat, cât și a agresat pe alții”.

Bullying-ul, precum și orice altă formă de violență, interferează adesea cu învățarea. Acțiunile de bullying apar, de obicei, departe de ochii profesorilor sau altor adulți responsabili. În consecință, dacă adulții nu intervin, nu iau măsuri imediate și prompte, un climat de frică domină copiii supuși bullying-ului.

Bullying-ul poate duce la vătămări fizice, suferință socială și emoțională, autovătămare și chiar moarte. De asemenea, crește riscul de depresie, anxietate, dificultăți de somn, succese mai mici în învățatură și chiar abandon școlar.

Copiii supuși bullying-ului pot suferi mult mai mult decât din cauza răului fizic real provocat:

- Notele pot avea de suferit, deoarece atenția este îndepărtată de învățare.
- Frica poate duce la absentism sau abandon.
- Pot pierde sau nu reușesc să-și dezvolte respectul de sine, să experimenteze sentimente de izolare și pot deveni retrase și deprimare.
- Pot ezita să-și asume riscuri sociale, intelectuale, emoționale sau profesionale în calitate de elevi și, mai târziu, de adulți.
- Se simt uneori obligate să ia măsuri drastice, cum ar fi răzbunarea sau chiar sinuciderea, în caz dacă problema persistă.
- Sunt mai predispuse decât non-victimele să crească anxioase și nesigure din punct de vedere social, prezentând mai multe simptome de depresie, decât cei care nu au fost victimizați în copilărie.

Colegii copiilor ținta bullying-ului pot:

- să se teamă să se asocieze cu copilul supus bullying-ului, de frică să nu-și scadă propriul statut sau de frica de răzbunare a copilului care manifestă comportament de bullying, devenind ei înșiși ținta bullying-ului;
- să se teamă să sesizeze cazurile de bullying, deoarece nu vor să fie numite „ciocănitore” sau „informatori”;
- să experimenteze sentimente de vinovăție sau neputință, pentru că n-au confruntat copilul care manifestă comportamentul de bullying, apărându-și colegul;
- să fie atrași în comportament de bullying prin presiunea grupului;
- să se simtă nesiguri, incapabili să ia măsuri sau să piardă controlul.

Copii care agresează înșiși sunt, de asemenea, expuși riscului unor rezultate negative pe termen lung. Studiile arată că elevii care comit sau au comis acte de bullying frecventau școala mai rar și erau mai predispuși să renunțe la școală decât alți elevi, iar agresiunea în copilărie poate fi un semn timpuriu al dezvoltării tendințelor violente, al delincvenței și criminalității.

Strategii anti-bullying

Prof. Avram Rodica Camelia
Colegiul Național "Traian", Drobeta Turnu Severin

Fenomenul "bullying" a depășit, de multă vreme, granițele acceptabile, fiind din ce în ce mai prezent în societatea românească, în general, și în mediu școlar, în special. Bullying înseamnă folosirea unei forțe superioare pentru a influența sau intimida pe cineva. Este un comportament repetat și intenționat prin care agresorul își persecută, rănește, intimidează victima verbal, relațional și/sau fizic. Fenomenul „bullying” se regăsește, în multiple forme, pe coridoarele școlii, în curte, pe străzi și, din păcate, și în sălile de clasă. Cel mai eficient mod de a combate și preveni fenomenul bullying este să oferim elevilor „înțelepciunea” de a ști cum să reacționeze față de agresori cu sau fără ajutorul unui adult.

Totuși, în era vitezei, există și un alt tip de bullying: *cyber-bullying* sau bullying cybernetic. Aceasta pare a fi cea mai răspândită formă de bullying, ținând cont de puterea pe care social media o deține în ultimii ani. Prin intermediul rețelelor de socializare, bullyingul devine mai rapid, mai cunoscut și mai puternic.

Comportamentul de bullying este o cale prin care unii copii au învățat să primească atenție, chiar dacă într-un mod negativ. Numeroși copii se manifestă astfel pentru a se simți puternici (când ceilalți se tem de ei). Pentru alți copii, comportamentul de bullying reprezintă o cale ușoară de a fi percepuți de ceilalți ca fiind „cool”. Dorința de a fi “la modă” derivă din nevoia de integrare în diferite cercuri de amici.

Deși a dobândit o amploare internațională, comportamentul de bullying poate fi combătut prin strategii bine alese în mediul școlar, dar și în viața de zi cu zi. Primul pas îl reprezintă convingerea elevilor de a comunica orice acțiune violentă fizic sau verbal exercitată asupra lor. Adulții, respectiv cadrele didactice, vor cunoaște astfel situația cu care se confruntă și vor acționa în consecință. Cu toate acestea, copiii pot avea multe *motive* care îi împiedică să le spună adulților despre situațiile de bullying:

- le este rușine că au fost agresați;
- se tem de răzbunare;
- nu cred că adulții îi pot ajuta;
- au fost abuzați de adulți și cred că este ceva normal să fii abuzat;
- nu vor să fie etichetați ca „turnători” sau „trădători”.

În aceste situații, adulții trebuie să intervină, pentru că multe dintre cazurile de bullying pot degenera în evenimente care nu mai pot fi gestionate și este nevoie de intervenția specialiștilor. O problemă nerezolvată poate conduce la un lanț de probleme din ce în ce mai greu de gestionat sau la gesturi extreme. Pentru a învăța cum să facă față experiențelor neplăcute, elevii au nevoie de o îndrumare corectă și clară din partea profesorilor și părinților. Majoritatea strategiilor anti-bullying presupun existența a două *principii* pentru combaterea fenomenului:

1. Elevii trebuie să informeze profesorii atunci când au loc situații de bullying.
2. Pedepsirea agresorilor.

Măsurile anti-bullying din cadrul tuturor unităților școlare ar trebui să vizeze următoarele aspecte și este indicat să fie prevăzute în R.O.I.

1. Nu îi vom agresa pe colegii noștri.
2. Vom încerca să-i ajutăm pe elevii care sunt agresați.
3. Vom încerca să-i includem pe elevii care sunt excluși.
4. Dacă știm că cineva este agresat, îi vom spune unui adult din școală și unui adult de acasă.

Prevenirea fenomenului “bullying” în mediul școlar trebuie să se refere la o serie de măsuri la nivelul școlii, dar și la nivelul clasei de elevi. Astfel, în primul caz – **la nivelul școlii**, putem identifica câteva strategii:

- crearea unui sistem integrat de supraveghere a elevilor în școală;
- întâlniri periodice între cadre didactice, pentru dezvoltarea unor proceduri de intervenție în situații de bullying;
- crearea unei rețele de instituții suport;
- realizarea unor materiale de prevenire a fenomenului bullying;
- întâlniri periodice conducerea școlii – părinții reprezentanți ai claselor.

La nivelul clasei de elevi, pot fi identificate alte măsuri, precum:

- întâlniri periodice cadru didactic / diriginte – părinți – elevi;
- reguli împotriva fenomenului bullying – inserate în “regulile clasei”;
- activități / discuții despre bullying la ora de dirigiență;
- identificarea potențialelor victime și a potențialilor agresori.

După cum se poate constata, rolul profesorului – diriginte este unul major în prevenirea, identificarea, soluționarea situațiilor conflictuale din clasa de elevi. Colaborarea între cadrele didactice ale școlii și părinți poate “ține în frâu” acest flagel de anvergură internațională. Unul dintre cele mai eficiente moduri de a combate și preveni fenomenul bullying este să oferim elevilor „înțelepciunea” de a cunoaște cum să reacționeze față de agresori.

Astfel, colaborarea profesori – elevi se dovedește vitală în acest demers. În consecință, fenomenul bullying va dispărea repede, iar copiii vor fi mai fericiți și mai încrezători în ei înșiși, Scandalurile legate de agresivitatea din mediul școlar sunt niște exemple grăitoare despre cum acest fenomen poate ajunge la niște extreme. Este de datoria noastră, fie profesori, fie părinți, să gestionăm astfel de episoade violente și să reușim să reinstaurăm climatul de liniște și pace în mediul școlar, dar și în familie.

Bibliografie:

Neamțu, C., *Devianța școlară – Ghid de intervenție în cazul problemelor de comportament ale elevilor*, Ed.Polirom, Iași, 2003.

Roșan, A., *Comportamentul violent – screening și strategii de intervenție*, Ed. Alma Mater, Cluj – Napoca, 2009.

www.suntparinte.ro

PREVENIREA BULLYINGULUI: „METODE ȘI TEHNICI DE INTERVENȚIE”

Prof. Consilier școlar Babiuc Iulia Mihaela
CJRAE Suceava Școala Gimnazială Bucșoia

Violența în școli este una dintre cele mai vizibile forme de violență asupra copiilor. Școlile nu pot îndeplini rolul important de învățare și socializare, dacă acestea sunt un mediu în care se manifestă agresivitatea, intimidarea (bullying), violența.

Bullying-ul reprezintă o formă de abuz, în detrimentul stării de bine și dezvoltării sănătoase și armonioase a elevilor. Poate fi o formă simplă de neglijare sau se poate extinde la forme complexe de abuz fizic, emoțional și sexual. Unii specialiști consideră problema bullyingului, comportamentul sau atitudinea de „intimidare” în mod repetat și intenționat, ca modalitate de a câștiga puterea asupra altei persoane.

Bullying este de fapt tot o formă de violență, care se pare ca a crescut destul de mult în ultimii ani.

Bune practici de prevenire a bullying-ului

Problema violenței/a bullying-ului necesită în mod special, o rezolvare holistică, deoarece cauzele acestui fenomen nu se rezumă numai la aspecte singulare. În acest context trebuie acționat la următoarele niveluri:

- în alegerea mecanismelor care declanșează fenomenul bullying sau al violenței;
- stilul și calitatea practicilor de gestionare a conflictelor, actelor de violență și situațiilor de bullying;
- calitatea programelor școlare și modul de predare la clasă;
- implicarea în activitățile de timp liber și calitatea programului extracurricular;
- formalizarea strategiilor, tehnicilor și procedurilor care fac față cel mai bine incidentelor;
- dezvoltarea de relații pozitive cu ceilalți și cu sine însuși.

În **România** a fost implementat programul **10 zile ale păcii (1-10 iunie)**, derulat de Centrul Municipal de Asistență Psihopedagogică București în perioada 2003/2005. Printre activități amintim:

- Lectii antivolență din Ghidul „Toleranță zero pentru violența în familie”;

- Lecții de dirigenție și activități de consiliere școlară: stima de sine, încrederea în sine,
- comunicarea, rezolvarea și negocierea conflictelor, luarea deciziilor, managementul clasei, dezvoltarea carierei, dezvoltarea creativității etc.
- Piese de teatru pe teme date sau la alegere: *Flori și box*, *Comunicare fără violență*, *Parola: OK*, *Colțuri de stea*, *Simfonia fulgilor de nea*, *țipatul mut* etc.
- Activități de formare cu părinții, cadrele didactice;
- Ateliere de lucru cu grupuri mixte formate din elevi, părinți, cadre didactice;
- Intervenții la consiliile profesoriale și ședințele cu părinții;
- *Cartea antiviolență* (Se creează o carte din foi de flipchart îndoite, din carton A2 sau coli mari de desen. Elevii, cadrele didactice, managerii, părinții realizează timp de 10 zile, Cartea Antiviolență sau pot găsi un titlu cât mai original, creativ, unic la care nimeni să nu se fi gândit. Ei aleg numărul de pagini și modalitatea în care o construiesc: povești, ce spun experții, date statistice, ghicitori, desene, poze, imagini, caricaturi. Pentru ca toată școala să participe se pot trage la sorți clasele și grupurile care doresc să se implice: de exemplu, 1 Iunie – clasa a V-a C, clasa a VIII-a B, profesorii, 2 Iunie – clasele a VI a și managerii școlari etc. Rezultatul produs, respective „Cartea Antiviolență” va fi prezentată astfel încât să fie „vizionată” de toți membrii școlii: elevi, cadre didactice, părinți etc. Se vor acorda premii.
- Evenimente educaționale: seminarii, simpozioane, ateliere de lucru, concursuri;
- Crearea unui spațiu antiviolență în școală: o vâcuță creată de elevi și pictată apoi de elevi și profesori, expunerea unor rezultate din alte proiecte și bune practici, desene pe un perete al școlii (hol, clasă etc.), desene pe dulapurile din clasă sau pe ușile claselor (personalizare), decorațiuni interioare, aranjamente florale și colțuri verzi în școală;
- Broșuri, ghiduri antiviolență, postere, fluturașe, afișe, muzică, dans, poezie, cărți de vizită, povești, povestiri;
- Concursuri, competiții sportive;
- Festival de umor, caricaturi - *O țară, o tradiție, un popor, o etnie, un grup*(managementul diversității);
- Ora de tăcere (cadrele didactice și elevii comunică folosind numai limbajul nonverbal), vizionarea pieselor de teatru „Costumele”, „Toujour l’amour”;
- Ziua complimentelor „Cuvântul magic” (pe foi de flipchart, clasele își adresează complimente, afișate pe exteriorul ușilor de clasă);

· Ștafeta antiviolență (școli și grădinițe, schimb de experiență între școli; de exemplu, școala. X primește în vizita Liceul Y, o echipă formată din profesori și elevi).

Bibliografie:

1. Calineci, M., Pacurari O., Stoicescu D., *Dezvoltarea profesională a cadrelor didactice prin Activități de mentorat*, Ministerul Educației, Cercetării și Inovării. Unitatea de Management a Proiectelor cu Finanțare Externă, București, 2009.
2. Anderson, W., *Curs practic de încredere*, Bucuresti, Editura Curtea Veche, 1999
3. Fundația Copiii Noștri și UNICEF România, *Agresivitatea copiilor, Înjurături, lovituri, bătăi, Sugestii pentru părinți și educatori.*
4. Gittins, Chris, *Reducerea violenței în școală, un ghid al schimbării, Copiii și violența*, COE, 2007

Antibullying: Educație pentru empatie

Babo Brigitta Eniko, Grădinița cu program prelungit nr.1 Paleu

Grădinița este (de cele mai multe ori) prima instituție de educație cu care copilul și părinții intră în contact. Aici îi așteaptă o călătorie care va fi temelia pentru anii de școală.

Poate pare ireal sau prea devreme să se vorbească despre bullying încă din grădiniță însă acest fenomen există. Să facem un mic exercițiu.

Ați auzit vreodată vreun copil (sau chiar pe propriul copil) spunând că nu îi place de cineva (chiar dacă a fost într-un moment de supărare)?

Cu siguranță, da.

În acel moment ați auzit copilul motivând că nu îi place de X pentru că: ”are bluză urâtă / are părul mai lung și nu îi stă bine / nu știe să se joace etc”

Indiferent de ce va spune copilul, el va spune fără filtru, pentru că nu conștientizează efectele vorbelor, de aici însă se pot naște situații de bullying.

Ce putem face noi adulții? În primul rând să conștientizăm că deși problema bullyingului este al copiilor, adulții (în special părinții) sunt cei responsabili. Pentru a evita astfel de situații, pentru a crea ceva frumos și de viitor pentru copiii noștri este vital să ne ocupăm de dezvoltarea emoțională al copiilor, să dezvoltăm empatia, toleranța, grija, curajul și respectul față de semenii noștri.

Există o mulțime de activități pe care le putem pune în practică în activitățile zilnice de la grădiniță, de la un simplu ”îmi dai voie?” până la ceva mai complex, totul depinde de noi.

Noi, adulții, trebuie să oferim exemplul prin comportamentul copiilor. Atitudinea pe care o avem, soluțiile pe care le oferim în cazul unui conflict etc vor fi copiate de către copii.

În grădiniță, cadrul didactic, pentru prevenirea bullyingului, va demara pe lângă o serie de acțiuni, și diverse activități specifice. Va milita pentru unirea grupei de copii dar și al părinților acestora. Va încuraja lucrul în echipă și curajul de a ajuta ”pe cel care nu poate”. Va pune accent deosebit pe empatie și toleranță fiind, chiar cadrul didactic, un exemplu atât prin comportamentul fizic cât și cel verbal.

Știm bine că una dintre nevoile de bază ale omului este nevoia de apartenență, care este la fel de importantă ca nevoia de hrană sau adăpost, așadar satisfacerea acestei nevoi de a aparține unui grup are un impact asupra identității individului, de ceea ce este important ca încă din educația timpurie să oferim o atenție mare asupra acestei nevoi.

Bullying-ul o problemă serioasă și complexă-

Strategii de prevenire

Profesor Învățămint Preșcolar Băcăoanu Maria

Școala de Artă Sergiu Celibidache- Grădinița Muguri de Lumină- Roman

Despre Bullying știm că este o formă de abuz psihologic sau fizic îndreptat asupra unui copil sau adult, acesta poate avea un impact devastator asupra persoanelor spre care este îndreptat, având efecte negative pe termen lung asupra dezvoltării lor emoționale și sociale. Pentru a preveni bullyingului este esențial să creăm un mediu sigur și sănătos. Trebuie să intervenim atât la nivel individual, cât și la nivelul întregii comunități.

Este nevoie să cunoști ceea ce vrei să previi, iar **campaniile de informare** sunt de folos în acest scop. În primul rând profesorii trebuie să cunoască cum se manifestă și care sunt efectele acestuia. La rândul lor trebuie să-l facă cunoscut elevilor și părinților prin activități educative și de sensibilizare desfășurând teme legate de empatie, respect și diversitate. Trebuie să se poarte **discuții deschise** și să se creeze un climat de încredere în școli, unde elevii se simt confortabil și vin să discute despre problemele lor cu încredere.

Dezvoltarea Empatiei și a Abilităților Sociale impune, implementarea și participarea la **proiecte și programe de dezvoltare a abilităților socio-emoționale**: Pentru a preveni ceva trebuie mai întâi să știi a-ți regla propriile emoții dar și să empatizezi cu cei din jurul tău. Activitățile permit copiilor să experimenteze diferite situații sociale, să se pună în pielea altora și să învețe cum să gestioneze conflictele într-un mod pozitiv.

Este necesar ca **profesorii și personalul din școlii să se implice activ**, ei trebuie să fie bine pregătiți să recunoască semnele de bullying pentru a interveni corect în gestionarea conflictelor dintre elevi și să creeze un mediu educativ în care respectul și solidaritatea să fie promovate activ.

Școlile trebuie să adopte **Reguli clare și consistente** împotriva bullyingului, stabilind consecințe specifice pentru comportamentele abuzive și să aplice aceste reguli uniform.

Exemple concrete de activități:

- **Proiecte de teatru sau film:** Crearea de piese de teatru sau scurtmetraje care să abordeze tema bullyingului într-un mod creativ și angajant.
- **Grupuri de suport:** Formarea de grupuri de suport pentru elevii care au fost victime ale bullyingului sau pentru cei care au fost martori la astfel de situații.
- **Program de mentoriat:** Implementarea unui program de mentoriat în care elevii mai mari să ofere sprijin și îndrumare elevilor mai mici.
- **Zile tematice:** Organizarea de zile tematice dedicate prevenirii bullyingului, cu activități distractive și educative.
- **Activitățile interactive** sunt esențiale pentru ca copiii să înțeleagă complexitatea bullyingului și să dezvolte abilități de a-l preveni și combate. Iată câteva exemple de activități pe care le puteți folosi:
- **Activități de conștientizare: Povestiri și discuții:**
 - Citiți împreună povești care abordează tema bullyingului într-un mod pozitiv și constructiv.
 - Discutați despre sentimentele personajelor, despre ce ar fi putut face diferit și despre cum ar putea fi rezolvate astfel de situații în viața reală.
- **Jocuri de rol:**
 - Simulați diferite scenarii de bullying și încurajați copiii să găsească soluții creative și pașnice.
 - Exersați împreună diferite modalități de a spune "nu" și de a cere ajutor.
- **Desene și afișe:**
 - Invitați copiii să deseneze sau să creeze afișe cu mesaje pozitive despre prietenie, respect și incluziune.
 - Expuneți aceste creații într-un loc vizibil pentru a crea o atmosferă pozitivă.
- **Activități de dezvoltare a abilităților sociale:**
 - **Comunicare asertivă:**
 - Exersați împreună expresii simple și eficiente pentru a exprima sentimentele și nevoile într-un mod respectuos.

- Încurajați copiii să își aprobe opiniile fără a fi agresivi.
 - **Empatie:**
 - Discutați despre importanța de a te pune în pielea celuilalt și de a înțelege sentimentele și perspectivele celorlalți.
 - **Rezolvarea conflictelor:**
 - Oferiți copiilor instrumente pentru a gestiona conflictele într-un mod pașnic și constructiv, precum negocierea și găsirea de compromisuri.
- **Activități de consolidare a comunității:**
- **Proiecte de grup:**
 - Implicați copiii în proiecte comune care să promoveze colaborarea și spiritul de echipă.
 - Organizați activități de voluntariat în comunitate pentru a le arăta copiilor cum pot face o diferență pozitivă.
 - **Cercuri de prietenie:**
 - Încurajați copiii să își facă prieteni noi și să-și consolideze relațiile existente.
 - Organizați activități distractive în care copiii să se cunoască mai bine.
- **Activități creative:**
- **Scriere creativă:**
 - Invitați copiii să scrie povestiri sau să compună versuri despre prietenie, respect și incluziune.
 - **Muzică și dans:**
 - Creați împreună cântece sau dansuri care să transmită mesaje pozitive despre anti-bullying.

Este important să adaptați aceste activități la vârsta și nivelul de dezvoltare al copiilor. De asemenea, este esențial să creați un mediu sigur și de încredere, în care copiii să se simtă confortabil să vorbească despre sentimentele și experiențele lor. Prevenirea bullyingului este un proces continuu care necesită implicarea activă a tuturor. Prin colaborare și prin implementarea unor strategii eficiente, putem crea un mediu școlar în care toți elevii să se simtă

în siguranță și respectați. Este important să creăm o cultură de respect și empatie în școli și în comunități, unde fiecare individ să se simtă în siguranță și valorificat. Abordările preventive și intervențiile timpurii sunt cheia pentru a reduce acest fenomen și a crea un mediu educațional sănătos și echitabil pentru toți copiii.

Bibliografie:

- **Salvați Copiii:** <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala>
- **UNICEF**
- Abuzul și neglijarea copilului, Salvai Copiii, București, 2013
- Grădinaru Ciprian. Bullying-ul în rândul copiilor. Studiu sociologic la nivel național

Antibullying: Educație pentru Empatie

Prof. Baciu Elena

Școala Gimnazială "Mihail Sadoveanu" Fălticeni

Bullying-ul este un fenomen care afectează milioane de copii și tineri din întreaga lume. Este o formă de violență și agresiune care poate avea consecințe severe asupra sănătății emoționale și a dezvoltării persoanei. În loc să ne concentrăm doar asupra prevenției și combaterii bullyingului, este important să investim în educația pentru empatie, pentru a crește conștientizarea și pentru a promova un mediu mai îngrijit și mai respectuos.

Empatia este capacitatea de a se simți și a înțelege sentimentele și experiențele altora.

În contextul bullyingului, empatia este crucială pentru că permite copiilor să se simtă în mod real și să înțeleagă efectele pe care le au acțiunile lor asupra celorlalți. Când copiii sunt educați pentru empatie, este mai puțin probabil să comită acte de bullying și mai probabil să ajute la rezolvarea conflictelor.

Există multe metode și strategii eficiente pentru a educa copiii pentru empatie și pentru a preveni bullyingul. Cele mai importante sunt:

- ✓ Discuții deschise cu copiii despre bullying și despre importanța empatiei, în vederea creării unui mediu în care ei se simt confortabil să vorbească despre problemele lor și să se simtă ascultați.
- ✓ Utilizarea role-playing-ului pentru a demonstra cum ar putea fi experiențele altora. Acest lucru ajută la creșterea conștientizării și la dezvoltarea empatiei.
- ✓ Crearea și desfășurarea unor proiecte creative, cum ar fi poezii, piese de teatru sau tablouri, care reflectă sentimentele și experiențele altora.
- ✓ Participarea activă a elevilor la evenimentele comunitare și la activitățile de voluntariat, pentru a dezvolta sentimentele de solidaritate și de respect față de alții.

Rolul școlilor în educația pentru empatie

Școlile au un rol crucial în educația pentru empatie și prevenirea bullyingului. Acesta este unul dintre cele mai importante:

Includerea unui program de educație pentru empatie în curriculum-ul școlar, pentru a asigura că toți elevii primesc aceeași educație, este una dintre cele mai bune metode de implicare a elevilor, cadrelor didactice, părinților.

Profesorii vor învăța cum să abordeze subiectul bullyingului și al empatiei în clasă, astfel încât ei să poată ajuta elevii să dezvolte abilități emoționale și sociale, și vor crea un mediu școlar inclusiv, unde toți elevii se simt respectați și acceptați.

Educația pentru empatie este cheia pentru prevenirea bullyingului și creșterea conștientizării asupra importanței respectului față de alții. Prin intermediul discuțiilor deschise, role-playing-ului, proiectelor creative și participării active, copiii pot dezvolta abilități emoționale și sociale care le permit să fie mai puțin probabil să comită acte de bullying. Școlile au un rol crucial în educația pentru empatie și prevenirea bullyingului, prin intermediul programelor de educație specializate și instruirii profesorilor.

Program de Prevenire a Bullying-ului: "Construim Empatia"

Obiective:

1. Creșterea conștientizării asupra efectelor bullying-ului.
2. Dezvoltarea empatiei și înțelegerii emoționale.
3. Încurajarea comunicării și a rezolvării pașnice a conflictelor.
4. Crearea unui mediu sigur și inclusiv.

Structura programului:

1. Introducere și conștientizare

- **Durată:** 1 oră
- **Activitate:**
 - Prezentare interactivă despre bullying (tipuri, cauze, consecințe).
 - Visionare de videoclipuri scurte care ilustrează situații de bullying.
 - Discuție de grup: „Cum ar fi să fiu în locul celuilalt?”.

2. Dezvoltarea empatiei prin jocuri și exerciții

- **Durată:** 2 ore

- **Activități:**

- **Exercițiul „În papucii altcuiva”**

- Fiecare participant primește o situație emoțională (ex. „Sunt nou la școală”, „Cineva a râs de mine în fața clasei”) și descrie cum s-ar simți.

- **Jocul „Telefonul emoțional”**

- Un participant mimează o emoție (tristețe, frică, bucurie), iar ceilalți încearcă să o recunoască și să sugereze o modalitate de a-i oferi sprijin.

- **Colaj: „Cum arată empatia?”**

- Echipele creează un colaj vizual folosind imagini și cuvinte care descriu empatia.

3. Rezolvarea conflictelor prin comunicare

- **Durată:** 1,5 ore

- **Activități:**

- **Teatru forum:** Participanții joacă scenarii de conflict (inclusiv bullying) și propun soluții empatice.

- **Metoda „Eu simt”:** Învățarea frazelor de comunicare non-agresivă: „Eu simt ... când tu ..., pentru că ...”.

4. Construirea unui mediu sigur

- **Durată:** 1 oră

- **Activități:**

- Crearea unui „Contract anti-bullying” al clasei/grupului: reguli stabilite împreună, semnate de toți.

- Realizarea unui panou cu mesaje pozitive despre empatie și prietenie.

5. Evaluare și follow-up

- **Durată:** 30 minute

- **Activități:**

- Discuție: „Ce am învățat astăzi?”

- Chestionar scurt despre impactul activităților.

- Planificarea unor întâlniri regulate pentru a discuta despre prevenirea bullying-ului.

Resurse necesare:

- Materiale video despre bullying.
- Cartoane, markere, foi pentru colaj.
- Spațiu pentru desfășurarea activităților interactive.

Grup țintă:

Programul poate fi adaptat pentru copii (8-12 ani), adolescenți (13-18 ani) sau adulți (ex. părinți, profesori)

Strategii de prevenire a bullying-ului în școli

Prof. Iulia Bădură

Colegiul Național „Emil Botta” Adjud

În ultimii ani, bullying-ul a devenit o preocupare majoră în sistemul educațional, având un impact semnificativ asupra sănătății emoționale și psihologice a elevilor. Acesta poate lua diverse forme, de la agresiuni fizice și verbale până la izolare socială și cyberbullying. Prevenirea bullying-ului în școli este esențială pentru a crea un mediu educațional sigur, în care toți elevii să se poată dezvolta armonios, fără teama de a fi discriminați sau hărțuiți. În acest context, abordările educaționale pentru prevenirea bullying-ului trebuie să fie integrate într-o strategie globală, care să implice atât cadrele didactice, cât și elevii, părinții și întreaga comunitate școlară.

Un prim pas esențial în prevenirea bullying-ului este crearea unui climat școlar bazat pe respect și înțelegere reciprocă. Educatorii trebuie să promoveze valori fundamentale precum respectul, empatia și diversitatea. Activitățile educaționale care subliniază importanța acestor valori, precum și dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale elevilor, sunt esențiale pentru formarea unor relații sănătoase între colegi. De exemplu, sesiuni de educație civică sau discuții deschise despre respectul față de ceilalți pot ajuta elevii să înțeleagă mai bine cum se pot comporta într-un mod civilizată și empatic față de colegii lor. Prin astfel de activități, copiii învață nu doar să recunoască comportamentele de bullying, dar și cum să le evite și cum să răspundă atunci când sunt martori la astfel de comportamente.

Un alt element important în prevenirea bullying-ului este implementarea unor programe de educație emoțională și socială. Aceste programe sunt construite pentru a ajuta elevii să își dezvolte competențele necesare pentru a face față conflictelor într-un mod pașnic și rațional. De exemplu, prin jocuri de rol, elevii pot învăța cum să gestioneze situațiile de tensiune și să adopte comportamente mai respectuoase față de ceilalți. Astfel, aceștia sunt mai bine pregătiți să identifice semnele de bullying și să înțeleagă impactul pe care aceste comportamente îl pot avea asupra victimelor. Mai mult, prin sesiuni de consiliere și activități de grup, elevii își dezvoltă empatia, învățând să își pună în locul celorlalți și să înțeleagă diversele perspective ale celor din jur.

Pentru a sprijini și mai mult prevenirea bullying-ului, este esențial ca personalul școlii să fie instruit să recunoască și să răspundă prompt în fața unor astfel de comportamente. De aceea, formarea cadrelor didactice în gestionarea conflictelor și în identificarea semnelor de bullying joacă un rol esențial. Cadrele didactice trebuie să fie bine pregătite să intervină rapid atunci când observă un comportament de bullying, dar și să știe cum să ajute elevii să își rezolve conflictele într-un mod constructiv. În acest sens, educația continuă a cadrelor didactice și crearea unor sesiuni de formare pentru profesori sunt esențiale pentru a menține un climat educațional sigur și sănătos.

Un alt aspect important în prevenirea bullying-ului este crearea unui sistem de raportare sigur și accesibil pentru elevi. Multe victime ale bullying-ului ezită să își exprime teama sau să denunțe comportamentele agresive din cauza fricii de a nu fi tratate cu dispreț

sau de a suferi represalii. Prin urmare, școlile trebuie să aibă un sistem bine pus la punct de raportare a incidentelor de bullying, care să permită elevilor să își exprime neliniștile într-un mod confidențial și să se asigure că aceste informații sunt tratate cu seriozitate și discreție. În plus, este important ca elevii să știe că există o politică clară și consecințe stabilite pentru comportamentele de bullying, ceea ce va contribui la prevenirea acestora și va întări mesajul că astfel de acțiuni nu sunt tolerate în mediul școlar.

Implicarea părinților în prevenirea bullying-ului este de asemenea un factor esențial. Colaborarea strânsă între profesori și părinți poate ajuta la identificarea și prevenirea comportamentelor agresive încă din stadiile incipiente. Părinții trebuie să fie informați despre semnele de bullying și să fie încurajați să discute deschis cu copiii lor despre acest subiect. În acest sens, școlile pot organiza întâlniri sau workshopuri pentru părinți, în cadrul cărora să fie discutate strategii de prevenire a bullying-ului și importanța unui dialog deschis între părinți și copii. De asemenea, implicarea părinților în activitățile educaționale ale copiilor lor și în viața școlii contribuie la formarea unui mediu educațional mai sigur și mai respectuos.

Un alt factor esențial în combaterea bullying-ului este promovarea unui comportament pozitiv și a unui model de leadership prin exemplu. Profesorii și întregul personal școlar trebuie să fie modele de comportament respectuos și să demonstreze prin propriile lor acțiuni importanța respectului reciproc. Elevii sunt foarte atenți la comportamentele adulților și, dacă aceștia observă comportamente negative din partea profesorilor sau a altor autorități, riscă să imite aceste comportamente. Prin urmare, liderii școlii trebuie să fie conștienți de impactul pe care îl au asupra elevilor și să promoveze valori de respect, integritate și responsabilitate în toate activitățile lor.

În final, prevenirea bullying-ului nu este un obiectiv care poate fi atins într-un timp scurt. Este un proces continuu care necesită implicarea activă a întregii comunități școlare. Numai printr-o abordare sistematică și prin colaborarea între elevi, profesori, părinți și comunitate se pot crea condițiile pentru un mediu educațional sigur și armonios. Prin educație, comunicare deschisă și politici clare, școlile pot preveni bullying-ul și pot contribui la dezvoltarea unei noi generații de copii care să fie respectuoși, empatici și responsabili față de ceilalți.

STRATEGII EDUCATIONALE PENTRU UN MEDIU ȘCOLAR SIGUR ȘI FĂRĂ BULLYING

**Prof.înv.primar Băjan Margareta
Liceul George Țârnea, Băbeni, jud. Vâlcea**

Crearea unui mediu școlar sigur și incluziv reprezintă un obiectiv fundamental pentru orice instituție de învățământ. Fenomenul de bullying, definit ca un comportament agresiv intenționat, repetitiv, și bazat pe un dezechilibru de putere, poate avea consecințe devastatoare asupra elevilor, afectându-le stima de sine, performanțele școlare și dezvoltarea emoțională.

Prevenția este primul pas în combaterea bullying-ului. Prin implementarea unor programe educaționale bine structurate, elevii pot fi învățați să identifice, să recunoască și să raporteze comportamentele agresive. Programele care explică ce este bullying-ul, tipurile acestuia (fizic, verbal, social, cibernetic) și impactul asupra victimelor și agresorilor sunt esențiale. Acestea trebuie să fie adaptate vârstei și nivelului de înțelegere al elevilor. *Exemplu:* Organizarea unei săptămâni anti-bullying, unde elevii participă la ateliere interactive despre recunoașterea bullying-ului și importanța raportării acestuia.

Introducerea orelor de educație emoțională ajută elevii să-și dezvolte empatia, abilitățile de comunicare și rezolvarea conflictelor. De exemplu, exercițiile de rol (role-playing) pot facilita înțelegerea perspectivelor celorlalți. *Exemplu:* Profesorii pot simula scenarii de conflicte obișnuite în clasă, iar elevii să practice rezolvarea acestora într-un mod pașnic.

O cultură școlară pozitivă poate preveni comportamentele de bullying. Acest lucru se poate realiza prin:

-reguli clare și politici anti-bullying: Fiecare școală trebuie să aibă un set clar de reguli care sancționează comportamentele de bullying. Aceste reguli trebuie comunicate elevilor, părinților și cadrelor didactice. *Exemplu:* Afișarea unui "Cod al respectului" pe holurile școlii, care include reguli de comportament și sancțiuni clare pentru bullying.

-implicarea întregii comunități: Profesorii, consilierii școlari, părinții și elevii trebuie să colaboreze pentru a crea un mediu incluziv. Activități precum întâlnirile periodice cu părinții sau campaniile de conștientizare pot consolida aceste eforturi. *Exemplu:* Organizarea unui marș al respectului în care participă întreaga comunitate școlară pentru a promova un mesaj pozitiv.

Atunci când bullying-ul este identificat, intervenția promptă este crucială și se poate face prin:

-raportare anonimă, crearea unor mecanisme prin care elevii pot raporta cazurile de bullying fără teama de represalii, cum ar fi cutii pentru sugestii sau platforme online. *Exemplu:* Implementarea unei aplicații mobile în care elevii pot trimite rapoarte anonime despre bullying.

- consilierii școlari pot organiza sesiuni de mediere între victimă și agresor, atunci când este posibil. De asemenea, oferirea de suport psihologic pentru victime este esențială. *Exemplu:* Organizarea de grupuri de sprijin pentru victimele bullying-ului, unde acestea pot împărtăși experiențele și pot primi sprijin.

- aplicarea sancțiunilor proporționale și corective pentru agresori, cum ar fi măsuri disciplinare, dar și implicarea acestora în activități educative care promovează empatia. *Exemplu:* Agresorii pot participa la ore de voluntariat care implică ajutorarea colegilor mai mici, pentru a dezvolta empatia.

Elevii trebuie sprijiniți să-și dezvolte reziliența pentru a face față situațiilor dificile. Participarea la cluburi, echipe sportive sau ateliere artistice ajută la creșterea stimei de sine și la dezvoltarea unei rețele sociale pozitive. *Exemplu:* Organizarea unui atelier de teatru în care elevii pot explora emoțiile și relațiile interpersonale prin interpretare artistică.

Elevii trebuie instruiți despre riscurile bullying-ului cibernetic și despre modalitățile de protejare online, cum ar fi setările de confidențialitate și raportarea conținutului abuziv. *Exemplu:* Invitarea unui specialist IT pentru a organiza o sesiune interactivă despre siguranța online.

Cadrele didactice joacă un rol esențial în prevenirea bullying-ului. Profesorii trebuie să beneficieze de cursuri periodice care să-i pregătească să gestioneze cazurile de bullying și să creeze medii incluzive în clasă. *Exemplu:* Organizarea unui workshop despre tehnici de gestionare a conflictelor în sala de clasă.

Monitorizarea comportamentelor elevilor în timpul orelor, pauzelor și activităților extracurriculare pentru a identifica semnele bullying-ului. *Exemplu:* Implementarea unui program de "profesori de serviciu" care patrulează în curtea școlii în timpul pauzelor pentru a observa interacțiunile elevilor.

Un mediu școlar sigur și fără bullying poate fi realizat printr-o combinație de prevenție, educație, intervenție rapidă și construirea unei culturi bazate pe respect. Prin implicarea activă a tuturor actorilor educaționali și prin adoptarea unor strategii bine planificate, școlile pot deveni spații unde toți elevii se simt acceptați, respectați și protejați.

Bibliografie

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell Publishing.
2. Rigby, K. (2007). *Bullying in Schools: How Successful Can Interventions Be?* Cambridge: Cambridge University Press.
3. Smith, P. K., Pepler, D., & Rigby, K. (2004). *Bullying in Schools: How Successful Can Interventions Be?* Cambridge University Press.
4. Ministerul Educației Naționale (2020). *Ghid pentru prevenirea și combaterea bullying-ului în școli*.
5. UNESCO (2019). *Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying*. Paris: UNESCO Publishing.
6. Belsey, B. (2004). *Cyberbullying: An Emerging Threat to the "Always-On" Generation*.

CREATIVITATEA LA PRESCOLARI PRIN ACTIVITĂȚI INTEGRATE

BALABAN RODICA-IRINA, Grădinița cu P.P. Nr. 5 Bârlad

Schimbarea este necesară în educație și în viață. Totul este să avem o atitudine pozitivă față de ea și să ne-o imaginăm ca pe o metamorfoză și nu ca pe o înlocuire a vechiului cu noul. Trecerea la noul mod de a educa va trebui percepută ca metamorfoza unei omizi și nicidecum ca transformarea fluturului într-o omidă rătăcită. Omida, reprezintă educația tradițională caracterizată prin multiple restricții: de mișcare, de viziune, de dimensiune, de culoare, de creare. Fluturile reprezintă curriculumul integrat, pentru că el conferă: libertate, încredere în cadrul didactic, voie bună, educație în ritmul copilului și al societății, schimbarea care este necesară, ajutorul din alte domenii, formarea abilităților de transfer al cunoștințelor și nu în ultimul rând, creativitate.

Cum să creăm? Înlocuind, adaptând, combinând, adăugând, modificând, eliminând, rearanjând, inversând. Cheia creației este CREATIVITATEA. Dacă dorim să înțelegem noua modalitate de educare, trebuie să avem încredere în propria creativitate. Creativitatea nu înseamnă să găsești un lucru, ci să faci ceva din el după ce l-ai găsit (James Russell Lowell). Grigore Moisil spunea că „unul dintre cele mai mari foloase ale originalității este să spui lucruri obișnuite într-un mod neobișnuit”, iar Einstein spunea „dați în mâna educatorului cât mai puține măsuri coercitive cu putință, astfel încât singura sursă a respectului tinerilor față de el să fie calitățile lui umane și intelectuale”. Toți ne naștem creativi, pentru că toți deținem emisfera dreaptă. Cu timpul, însă, acest motorăș începe să piardă din putere. De ce? Răspunsul cercetătorilor este crunt: din cauza școlii. Tot ce avem de făcut pentru a putea spune că educăm integrat, este să aducem lumea exterioară, emoțiile noastre zilnice, părerile personale și valorile noastre în lumea magică a grădiniței. După U. Șchiopu – creativitatea reprezintă drept o dispoziție spontană de a crea și inventa, care există la fiecare persoană, la toate vârstele. Referindu-ne la activitatea noastră, Lowenfeld spunea că: *"Niciodată nu este prea devreme pentru începerea educării creativității; activitatea creatoare nu ar trebui să fie îngădită de nici un fel de restricții, limitări, critici"*.

Prin abordarea integrată a activităților, educatoarea organizează învățarea ca un regizor, un moderator, ajutându-i pe copii să înțeleagă, să accepte și să stimuleze opinii personale, emoții, sentimente, să fie parteneri în învățare. Desfășurând activități integrate, copilul are posibilitatea de a-și exprima păreri personale, de a coopera cu ceilalți în elaborarea de idei noi, în rezolvarea sarcinilor, în argumentare, devenind mai activ și câștigând mai multă încredere în sine.

Activitățile integrate sunt oportune în acest sens, prin ele aducându-se un plus de lejeritate și mai multă coerență procesului de predare învățare, punând accent deosebit pe joc ca metodă de bază a acestui proces. Activitatea integrată se dovedește a fi o soluție pentru o mai bună corelare a activităților de învățare cu viața societății, cultura și tehnologia didactică. Folosirea unor astfel de activități aduce beneficii reale preșcolarilor, aceștia trebuind să învețe într-o manieră aparte, integrată, fiecare etapă fiind legată de cea precedentă. Copiii parcurg ușor, mai mult sub formă de joc conținuturile propuse. (ex: Având, la grupa mare, ca temă de evaluare: „În lumea minunată a poveștilor”, mi-am propus, pe lângă verificarea și consolidarea cunoștințelor copiilor despre povești, personaje, autori, și dezvoltarea creativității acestora. Într-un mediu educațional atent amenajat, stimulat, merit să îi transpună în atât de mult îndrăgita și fascinanta lume

a imaginarului, am regizat un singur joc, cu mai multe variante. Astfel, am pregătit sub formă de surpriză un castel al eroilor din poveste, din care bagheta magică a scos pe rând cele mai îndrăgite personaje (păpuși din trusa de teatru de păpuși). După ce le-au recunoscut, au spus din ce poveste fac parte, ce alte personaje pozitive și negative își mai amintesc din acea poveste, care este autorul, am numărat personajele, am atribuit numărul corespunzător la cantitate, am sesizat povestea cu cele mai multe personaje, cea cu cele mai puține (variantele pot fi stabilite în funcție de obiectivele pe care dorim să le realizăm). Copiii au fost invitați în continuare să se joace „de-a poveștile”: la centrul „joc de rol” le-am pregătit recuzita necesară (costume, mărgele, brățări, cercei, măști, farduri etc), dându-le posibilitatea să se costumeze în ce personaj doresc, spunându-le să se gândească la o scurtă poveste despre personajul imaginat sau la o mică ghicitoare, un mic rol pe care să îl interpreteze pe scena improvizată dinainte. La centrul „artă”, le-am sugerat cu materialele alese de ei, să redea o scenă, un personaj imaginar, dintr-o poveste inventată de ei. La centrul „bibliotecă”, vor decora cu semne grafice cunoscute sau inventate de ei, rochița Cenușăresei. La centrul „construcții” vor realiza câte un adăpost pentru personajul din povestea imaginată de ei, (un castel, o căsuță, o colibă). În continuare, după ce a avut loc pe scenă prezentarea tuturor personajelor inventate, vizionarea expoziției cu lucrările copiilor de la artă, bibliotecă și construcții, am organizat un bal mascat, dansând pe melodii cunoscute din povești, fiecare ceeând figuri de dans cât mai originale și mai reprezentative pentru personajul pe care îl reprezintă.)

Organizând și desfășurând astfel de activități, am reușit să dezvolt la preșcolari independența în acțiune și gândirea creatoare, astfel: fiecare preșcolar a fost solicitat să contribuie individual sau la grupul din care făcea parte cu un aport creativ după puterile sale, deoarece potențialul creativ diferă de la individ la individ. Astfel, prin jocul didactic „Dacă aș fi”, am urmărit atât să îi determin pe copii să se transpună în lumea imaginară și să empatizeze cu un anume personaj din poveste sau creat de ei înșiși, cât și să exprime verbal „dacă ar fi ce ar face?”. Am obținut, cum era de așteptat, răspunsuri diferite, de la copil la copil, în funcție de imaginația și de puterea de empatizare a fiecăruia cât și de propria creativitate: ex. „dacă nu aș fi copil, mi-ar plăcea să fiu o floare de trandafir și să îi înțep cu spinii pe cei care vor să îmi rupă tulpina” sau „dacă nu aș fi copil mi-ar plăcea să fiu cățel și să îi mușc pe cei care vor să mă lovească” sau „aș vrea să fiu o pasăre și să zbor deasupra oamenilor și clădirilor” sau „aș vrea să fiu o floare frumoasă și să mă admire toți oamenii și copiii” etc. Pentru a evita tendința de imitație a copiilor, mi-am propus să desfășor acest joc individual, sau am cerut copiilor să deseneze ceea ce vor să fie și ulterior să exprime verbal.

Dintre activitățile menite să dezvolte creativitatea copiilor și pe care le-am desfășurat am putea enumera: ”Ce titlu se potrivește” -joc interactiv prin care copiii sunt puși în situația de a găsi titlul potrivit unui cântec, unei povești, unei poezii, „A fost odată”- poveste creată de copii, cu început dat, după o jucărie sau fară, schimbarea finalului povestirii, să continue dincolo de finalul povestirii, să introducă personaje noi, imaginare; „A doua mea casă” - mobilizarea copiilor în ornarea sălii de grupă sau amenajarea centrului tematic cu materiale puse la dispoziție; „Magicianul”- lucrări practice cu materiale din natură, pe care copiii să le transforme în diferite obiecte fără a folosi modelul educatoarei sau alte surse de inspirație, bineștiut fiind faptul că la această vârstă copiii au tendința de a imita, (spre exemplu coaja de nucă devine o țestoasă, cartoful un porcușor, varza mică și un cartofior o lebadă,etc..).

Un mijloc important pentru a-l face pe copil să acționeze într-o direcție sau alta pentru a-i mobiliza întregul potențial psihic creativ constă în a-l introduce în diverse activități și situații care să-l determine la o participare activă, a-i pune la dispoziție materiale stimulative, creative, a-l încuraja continuu în a-și exprima ideile, trăirile, gândurile și

cunoștințele. Creativitatea preșcolarilor este strâns legată de preocupările pe care aceștia le au la grădiniță. Educatoarea are la îndemână o paletă largă de forme prin care poate dezvolta creativitatea copilului. Să-i oferim copilului posibilitatea de a fi spontan și independent, pentru a deveni un adult creativ.

BIBLIOGRAFIE

NICOLA IOAN, *Pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1992, pag.

84-102.

RĂFĂILĂ ELENA, *Educarea creativității la vârsta preșcolară*, Ed, Aramis, Buc. 2002

ȘCHIOPU URSULA, *Psihologia vârstelor*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București 1997, pag. 241-245.

Bullyingul în mediul școlar și combaterea lui

Balog Adela, Școala Gimnazială Nr. 1, Negrești-Oaș

Bullyingul este un fenomen îngrijorător cu impact negativ asupra dezvoltării copilului pe termen scurt și lung. Bullyingul poate provoca copiilor probleme de ordin emoțional, social și chiar fizic, conducând la depresie, anxietate, probleme cu somnul, tulburări de alimentație (creștere sau scădere în greutate), uneori la gânduri de sinucidere. Totodată bullyingul afectează performanțele școlare ale copilului. Un copil hărțuit tinde să absenteze de la școală, să nu se implice în activitățile extracuriculare sau are dorința de a renunța la școală ca formă de protecție în fața agresivității cu care trebuie să se confrunte acolo. Bullyingul reprezintă comportamentul agresiv și repetitiv, în care o persoană sau un grup de persoane, în mod intenționat, provoacă suferință și disconfort unei alte persoane considerate mai slabe, vulnerabile.

Bullyingul îmbracă diverse forme, de la insulte și jigniri verbale, până la amenințări fizice, lovituri, ignorarea și excluderea din grup cu scopul de a răni ori propagarea unor zvonuri false despre persoana în cauză.

Bullyingul se poate întâmpla la școală, în clasă, pe hol, în curtea școlii, la ora de sport, în parc sau în timpul activităților extrașcolare și poate lua numeroase forme:

- bullying fizic - copilul este agresat fizic prin lovire, împingeri, mușcături, lovituri cu diferite obiecte;

- bullying verbal - copilul este amenințat, îi sunt adresate cuvinte jignitoare, i se pun porecle umilitoare, este insultat, se râde de el ori se răspândesc zvonuri neadevărate pentru a-l răni;

- bullying social - copilul este izolat de grup sau exclus din activități cu scopul de a-l răni și de a-l umili, este ignorat și denigrat;

- bullying prin daune aduse bunurilor persoanei vizate - prin furtul său distrugerea unor bunuri personale - ghiozdan, caiete, haine, telefon;

- cyberbullying - prin intermediul tehnologiei (rețele sociale, platforme de mesaje etc) sunt răspândite poze și video jignitoare, informații false despre copilul hărțuit, amenințări, scopul fiind acela de a-l speria, de a-l umili public.

Copilul supus unor astfel de comportamente nu face nimic pentru a "stârni" agresivitatea din partea altui copil sau altor copii.

Copilul care agresează alt copil etichetat ca fiind "slab" poate dezvolta acest comportament din diferite cauze:

- nevoia de control - nu doar adulții, ci și copiii au nevoie să simtă că dețin controlul asupra lucrurilor care se întâmplă în viața lor. Pentru a atinge această senzație de control vor face ceea ce cred că îi ajută, inclusiv să îi rănească pe alții. Concret, de la victima agresiunii vor obține un comportament ori o atitudine prin care ei se simt stăpâni pe situație;
- neglijență parentală, lipsa de atenție ori supraveghere din partea părinților - copiii care nu primesc suficientă atenție din partea adulților din viața lor pot fi mai predispuși să facă bullying deoarece caută o modalitate de a atrage atenția asupra lor;
- exemplele negative și abuzul domestic - copiii expuși la violență sunt mai predispuși să dezvolte comportamente negative la adresa altora;
- validarea socială - unii copii îi vor hărțui pe alții pentru că au urmărit acest comportament la alții și copiază comportamentul ca o modalitate de a fi acceptați social de către agresor și/sau colegi. Alți copii vor sprijini hărțuirea ca formă de protecție, astfel încât ei înșiși să nu devină o țintă sau o victimă a agresiunii;
- nevoia de a se simți superiori - copiii care se simt nesiguri pe ei înșiși pot fi mai predispuși să facă bullying pentru a se simți mai puternici, superiori.

Chiar dacă elevul nu comunică despre ceea ce i se întâmplă, profesorii și părinții trebuie să observe dacă apar:

- schimbări de comportament - alternarea rapidă a stărilor de tristețe profundă cu bucurie sau invers, iritabilitate crescută, stres, izolarea de prieteni, renunțarea la activitățile care înainte îi făceau plăcere;
- anumite semne fizice pe care încearcă să le justifice atunci când este întrebat despre proveniența lor - vânătăi, zgârieturi sau răni;
- refuzul de a merge la școală, invocarea unor motive de boală pentru a lipsi de la ore;
- schimbări în rutina zilnică, de exemplu nu mai vrea să iasă în parc să se joace cu prietenii;

- schimbări în obiceiurile alimentare sau de somn - pare obosit dimineată la trezire, adoarme greu, nu are poftă de mâncare sau din contră, se refugiază în mâncare, se confruntă cu tulburări digestive;
- evitarea școlii și a altor activități școlare, scăderea performanței școlare;
- scuze cu privire la anumite obiecte pierdute sau despre care declară că nu știe unde sunt - haine, obiecte școlare, jucării;
- plângeri frecvente - acuză dureri de cap, dureri de stomac;
- autocritica - se concentrează insistent pe greșeli, vorbește despre defectele lui, spune despre sine că este prost, inutil, un ratat.

Promițătoare în prevenirea bullyingului în școală sunt și abordările care se bazează pe un climat școlar pozitiv și învățarea socială și emoțională. Școlile cu un climat pozitiv favorizează o dezvoltare sănătoasă, în timp ce un climat școlar negativ este asociat cu rate mai mari de bullying, violență, victimizare și sentimente de nesiguranță ale elevilor.

Metode de prevenire a bullyingului care pot fi aplicate de profesori:

1. Identificați posibilele situații în care pot apărea experiențe de bullying - comportamentele de bullying apar în general în locurile în care nivelul de supraveghere este limitat, precum băile, locul de joacă, coridoarele înguste, sălile de clasă de la ultimele etaje ale școlii sau mediul virtual. Sporirea supravegherii acestor medii va limita semnificativ frecvența actelor de agresiune;

2. Intervențiți imediat ce observați un fenomen de bullying - intervenția profesorului constă atât în oprirea imediată a comportamentului, cât și raportarea acestui eveniment conducerii școlii. Profesorii pot organiza ședințe/discuții separate cu copilul care a manifestat un comportament de bullying și copilul supus bullyingului în scopul de a afla mai multe despre natura incidentului. Nu este recomandată organizarea unei întruniri cu copilul care a manifestat un comportament de bullying, și cu copilul care a fost supus bullyingului, întrucât elevul agresat se poate simți stânjenit și intimidat de prezența copilului care inițiază bullyingul și va fi mai puțin motivat să denunțe evenimentul respectiv. Toți profesorii și personalul școlii trebuie să anunțe copiii că le pasă și nu vor permite că cineva să fie hărțuit . Luând măsuri imediate și identificând direct copilul care a inițiat bullyingul, adulții susțin atât copilul supus bullyingului, cât și martorii;

3. Realizați și prezentați elevilor un regulament al activității elevilor - regulamentul va include rubrici precum drepturile și obligațiile elevilor, regulile școlii, comportamentele așteptate

și comportamentele nedorite sau interzise, consecințele acestora (recompensarea comportamentelor pozitive și măsurile pentru cele negative);

4. Implementați un sistem de raportare a bullyingului - acest sistem presupune antrenarea profesorilor și a elevilor în depistarea semnalelor de apariție a actelor de bullying și raportarea sau relatarea acestora către profesori sau directori. Raportarea cazurilor de bullying va fi facilitată de factori precum: posibilitatea de a raporta cazurile de bullying în anonim, utilizarea unor grile de observare a fenomenului în timp sau ușurința cu care se poate prezenta un caz;

5. Derulați campanii de informare a elevilor cu privire la bullying - aceste campanii au ca scop prevenirea comportamentelor negative de tip bullying și promovarea comportamentelor pozitive și dezirabile social și se pot derula prin activități precum: organizarea de ore de dirigenție sau consiliere pe tema bullyingului și a efectelor sale, organizarea de dezbateri pe tema bullyingului, realizarea unui concurs de eseuri, discutarea unor cazuri de bullying din literatură, seriale TV, filme, precum și organizarea de sesiuni de brainstorming împreună cu clasa pentru a identifica posibile soluții pentru stoparea fenomenului. Oferiți elevilor oportunități de a vorbi despre bullying și solicitați sprijinul lor în definirea bullyingului ca și comportament inacceptabil. Implicați elevii în stabilirea regulilor de clasă împotriva agresiunii. Astfel de reguli pot include angajamentul profesorului de a nu "privi în altă parte" atunci când apar incidente care implică agresiune;

6. Oferiți protecție copiilor supuși bullyingului ori de câte ori este necesar. O astfel de protecție poate include crearea unui sistem de prieteni prin care elevii să aibă un anumit prieten sau un prieten mai în vârstă în care au încredere și cu care împărtășesc informații despre programul clasei și planurile pentru ziua școlii;

7. Orientați atât copiii supuși bullyingului, cât și cei care manifestă un comportament de bullying spre consiliere ori de câte ori este cazul. Evitați încercările de a media o situație de agresiune. Diferența de putere dintre cei care sunt supuși bullyingului și și cei care agrează poate determina copilul supus bullyingului să se simtă victimizat în continuare de acest proces sau să creadă că el este cumva de vină. Înfrunțați copiii care manifestă un comportament de bullying în privat. Provocarea unui copil care inițiază bullyingul în fața colegilor săi poate, de fapt, să-i sporească statutul și să ducă la o agresiune suplimentară;

8. Ascultați părinții care raportează situații de bullying și analizați circumstanțele raportate, astfel încât să poată fi luate măsuri imediate și adecvate la nivel de școală.

Este posibil ca elevii să nu știe ce să facă atunci când observă că un coleg de clasă este supus bullyingului său când experimentează ei înșiși o astfel de victimizare. Discuțiile și activitățile din clasă pot ajuta elevii să dezvolte o varietate de competențe, acțiuni pe care le pot întreprinde atunci când asistă sau experimentează un comportament de bullying.

De exemplu, în funcție de situație și de propriul nivel de confort, elevii pot:

- solicita ajutor imediat de la un adult;
- raporta incidentele de bullying personalului școlii;
- vorbi și/sau oferi sprijin copilului supus bullyingului, când îl văd că este supus bullyingului, de exemplu, recuperând cărțile celui supus bullyingului și returnându-le acesteia;
- susține în mod privat pe cei răniți cu cuvinte de bunătate sau empatie;
- exprima dezaprobarea comportamentului de bullying prin faptul că nu se alătură râsului, tachinării sau răspândirii zvonurilor sau bârfelor;
- încerca să dezamorseze situațiile-problemă fie singur, fie într-un grup, de exemplu, luând copilul care manifestă un comportament de bullying deoparte și rugându-l să înceteze, să se calmeze.

Atunci când adulții reacționează rapid și consecvent la comportamentul de bullying, ei transmit mesajul că un astfel de comportament nu este acceptabil. Cercetările arată că acest lucru poate opri bullyingul în timp. Există pași simpli pe care adulții îi pot întreprinde pentru a opri bullyingul la o etapă incipientă și pentru a menține copiii în siguranță. Ce trebuie să faceți:

- interveniți imediat. Puteți implica un adult în ajutor;
- separați copiii implicați;
- asigurați-vă că toată lumea este în siguranță;
- oferiți imediat asistență medicală sau psihologică necesară;
- fiți calmi. Liniștiți copiii implicați, inclusiv pe cei prezenți;
- modelați un comportament respectuos atunci când interveniți.

Rolul elevilor și implicarea acestora într-un incident de bullying:

- modelați comportamentele pe care ați dori să le vedeți;
- susțineți copilul care este ținta comportamentului de bullying;
- nu urmăriți și nu încurajați comportamentul de bullying - acest lucru trimite mesajul că dvs. credeți că un astfel de comportament este acceptabil;

- dacă copilul este singur, spuneți-i: „hei, hai să mergem” și plecați împreună cu acesta. Verificați dacă copilul respectiv este bine și dacă are cu cine să vorbească;
- încurajați copilul să spună unui adult sau comunicați-i unui adult în care aveți încredere.

Părintii și profesorii trebuie să îi încurajeze pe elevi să raporteze orice informație cu privire la bullying, fie ca sunt martori, fie ca sunt victime. În plus, profesorii pot apela prin intermediul instituției la formarea externă în gestionarea situațiilor de bullying, iar eficiența acestor măsuri va crește considerabil. Copiii care se simt susținuți de familie, prieteni și profesori sunt mai puțin predispuși să fie victimele bullyingului. Familia, comunitatea școlară și prietenii pot oferi sprijin copiilor prin oferirea unor oportunități de a se angaja în activități pozitive, prin promovarea toleranței și respectului și prin intervenția promptă în cazul oricăror incidente de bullying.

Bibliografie :

1. Ciupitu R., 2023, „Ce este bullyingul și cum poate fi combătut în școală?”, Legal Hour
2. Dănilescu T., 2021, „UNICEF - Școala fără bullying”, Chișinău, Editura Terre des hommes Moldova
3. Săraru M., 2023, „Bullyingul - un fenomen îngrijorător cu impact negativ asupra copiilor”, Medicover

ANTIBULLYING. SITUAȚII GESTIONABILE. DISPOZITIVE RELEU

Prof. BERCEA NICULINA, Colegiul Național Ion Luca Caragiale, Ploiești

Prof. BANU ANA-MARIA, Colegiul Național Ion Luca Caragiale, Ploiești

Descrierea bullyingului și a situațiilor cu care ne confruntăm atrag atenția asupra complexității fenomenului în România. Sunt necesare abordări transdisciplinare, trans instituționale, de multe ori, fiind obligatorie colaborarea dintre comunitatea școlară, specialiști și instituțiile reprezentative în formarea și asigurarea schimbului de valori între generații. Prezentul demers este o dovadă a colaborării și atestă nevoia continuă de a ne specializa, de a crea un suport de sprijin, mai ales în situațiile cu aspecte dificil de cuantificat și gestionat.

Vă vom împărtăși câte ceva din experiența noastră, ca profesori titulari de limba română ce vin din două generații diferite, cu 38 de ani, respectiv 9 ani activitate la catedră, în școli prahovene de tip rural și urban. De la teorie la practică, între mitul lui Sisif și Pygmalion, între deznădejde și speranță, recunoaștem confruntarea cu situații gestionabile în școală, dacă și numai dacă acceptăm colaborare și deschiderea spațiilor de învățare spre cei care se legitimează valoric.

Situațiile gestionabile în școală țin de prevenție, de măiestria didactică.

Punem în gardă copiii și părinții cu privire la această realitate, în calitate de profesori diriginți. Discutăm cu elevii și părinții nu doar definiția din dexonline, prezentăm materiale, dar și studii de caz, înainte sau după ce unii dintre subiecții noștri riscă să ajungă noduri explozive de tensiuni, gestionabile, atâta timp cât avem ceva foarte important de construit împreună: destinul excepțional al tânărului, al unor generații pentru care ne asumăm vocația, sacrificiul, responsabilitatea. Raportat la numărul mare de elevi din încadrare, la problemele sociale, medicale grave, cu care copiii, părinții, chiar profesorii se confruntă deja, cu un ecou dureros în viața cotidiană și școlară, formatorul trebuie să formeze echipe practice cu toți factorii implicați socioprofesional sau afectați de bullying. Practic, nu există om, grup, rol socioprofesional care să nu se fi confruntat cu asemenea experiență, având consecințe pe întreg parcursul formării, ce obligă la efortul sistematic de a transforma punctele slabe în puncte tari pe harta parcursului nostru existențial.

Ceea ce ne poate afecta, chiar deturna ținta învățării, coeziunea clasei, coerența vieții, bullyingul înseamnă multiple *acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social inevitabil*. Acestea se fac *cu intenție, implică un dezechilibru de putere*, având drept *consecință atingerea demnității ori o atmosferă de intimidare, ostilă, degradantă, umilitoare, ofensatoare, îndreptată împotriva unei persoane sau a unui grup de persoane*. Bullyingul implică *discriminare și excludere socială*, cu privire la *o rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată*. *Și convingerile, sexul sau orientarea sexuală, caracteristicile personale*, pot fi ținta unor acțiuni ostile, cu toate că viața publică și privată nu se expun oricum. Definiția este atrage atenția asupra unei serii de acțiuni, comportamente ce se desfășoară nu doar în unitățile de învățământ, ci și în toate spațiile de relaționare interpersonală, nu doar în zonele destinate educației și formării profesionale.¹

¹ <https://dexonline.ro/definitie/bullying/1193637>

Fiecare copil, părinte, profesor dezvăluie situații de viață incredibile de la un an la altul, am zice de tip cvasi ficțional, iar confruntarea cu atacuri iraționale directe și online, cu reclamații trase la indigo ce au în spate ONG-uri ce subminează formatorul, școala de stat, familia, oferind iluzia *stropilor de fericire* continuă prin discursul de ură, păcatul adamic, trans generațional, prin care fiecare acuză, demolează relația cu aproapele său. Se pedalează accelerația pe traume, potrivit căroră, oricât s-ar strădui cineva, nu este suficient de părinte, de mamă, de profesor, de consilier, de bun, de frumos, de tânăr, de bine pregătit sau de experimentat, de academic, de uman, de afectiv, de cerebral, de echitabil...totul îndemnând la dezbinare, la răzvrătire și neascultare de bună voie.

Discuțăm cu elevii clasei a IX-a părți din definiția de mai sus, ca de exemplu, acțiuni *fizice*, raportate la experiența lor personală. Interesante sunt punctele de vedere ale adolescenților, printre primii intrați la Evaluarea Națională din județul Prahova.

O definiție a fenomenului de bullying în mediul rural *este ceva frecvent în lumea animală. Păsările de curte de care eu îngrijesc, observă că o surată a lor are o rană sub aripă. Apoi, ele toate, au ciugulit pe rând din rană, au izolat pasărea și dacă nu aș fi observat eu, dacă nu aș fi intervenit eu, de bună seamă că ar fi ucis-o. Dar poate că merita ucisă, că era mai slabă, oricum bolnavă....susține un coleg de navetă al preopinentului său* Și atunci, o fată se înalță din bancă și prezintă o imagine dintr-un film: *grupul de lebede ce acordă primul ajutor unei surate căzut în mla... până a intervenit medicul veterinar. Care medic? Noi nu avem așa ceva. Mor oile singure...* Și copiii conchid reflexiv- interogativ: *doamna, avem noi medic de suflete, de aripă, de copii sau suntem doar numere matricole?*

Abordarea teoretică și practică în orele de consiliere elevi și părinți ar impune atenției dumneavoastră două studii caz asupra modului de intervenție în școala contemporană românească și cea franceză. Cazurile de bullying, dincolo de statistici, relevă o alunecare spre comportamentul indezirabil, spre o percepție negativă, pesimistă asupra luminii din chipul și sufletul uman, noi, educatorii așteptând zeul din copil, aura lui pozitivă, lipsită de cinism și de răutate.

Statistic, în Franța, 20% dintre copiii de vârstă școlară (8-18 ani) au fost victime de hărțuire online, 51% dintre victimele de hărțuire online sunt fete, 45% dintre cazurile de bullying sunt cauzate de gelozie sau răzbunare, 38% dintre cazurile de bullying sunt legate de diferențe de comportament sau gusturi personale, 36% dintre cazurile de bullying sunt legate de aspectul fizic sau stilul vestimentar. În România, 73% dintre elevii de vârstă școlară au fost martori la o situație de bullying, 3 din 10 copii sunt excluși în mod constant din grupul de colegi, 49% dintre copiii de vârstă școlară au asistat la situații de bullying fizic sau amenințări online, 82% dintre copiii care au asistat la bullying sunt martori, 27% dintre copiii care au asistat la bullying recunosc că au comis și ei astfel de fapte.

Această comparație oferă imagini clare a prevalenței și a tiparelor de bullying în ambele țări, cu observația faptului că diferă finețea criteriilor de interogare statistică, fiind omise motive ca gelozia la nivelul de cuplu mic adolescentin, răzbunarea, ceea ce atestă și o diferență a conduitei abuzive, rezultând din repartizarea pe sexe, implicarea emoțională, erotizarea, feminitatea precoce, fiind recunoscute tacit, nu și explicit, pentru a se dori cu adevărat intervenții și soluții punctuale, potrivit legislației prea puțin actualizate.

Un exemplu este violența psihologică, definită în Legea nr. 221 din 18 noiembrie 2019

pentru modificarea și completarea Legii educației naționale nr. 1/2011.²

Din discuțiile purtate cu elevii din Colegiul Național *Ion Luca Caragiale*, Ploiești, clasele de excelență, a rezultat ideea potrivit căreia cei ce practică bullying sunt oglinda a ceea ce se difuzează în mass-media neacademică. Aici, au identificat ei o ideologie a haosului, a răzvrătirii, a comportamentului de vid conflictual, războinic, neconstructiv. E mult mai ușor să-ți contești programul școlar decât să-ți pui mintea cu materiile, culegerile de studiu, ce nu răspund filozofiei hedoniste de viață. Iată riscul de a abandona școala, la secția bilingvă filologie engleză, bullyingul verificabil prin **intenție, repetiție**, am adăuga **progresia** în rău, în absenteism, ca **dezechilibre de putere** între programe, mentori, olimpici și neolimpici, între părinți absenți și patroane-mătuși, între gașca *iubitoare* ce simulează interesul pentru școală și copilul supradotat ce nu mai regăsește locul său în lume, în viață, în clasă. Comportamentul agresiv este multiplu focalizat, iar pentru a fi situație de bullying ar trebui cel puțin 3 mărimi scalare de agresivitate. Acestea ar trebui să includ intenția, repetiția, dezechilibrul de putere. Deducem de aici că bullyingul este o stare de rutină:

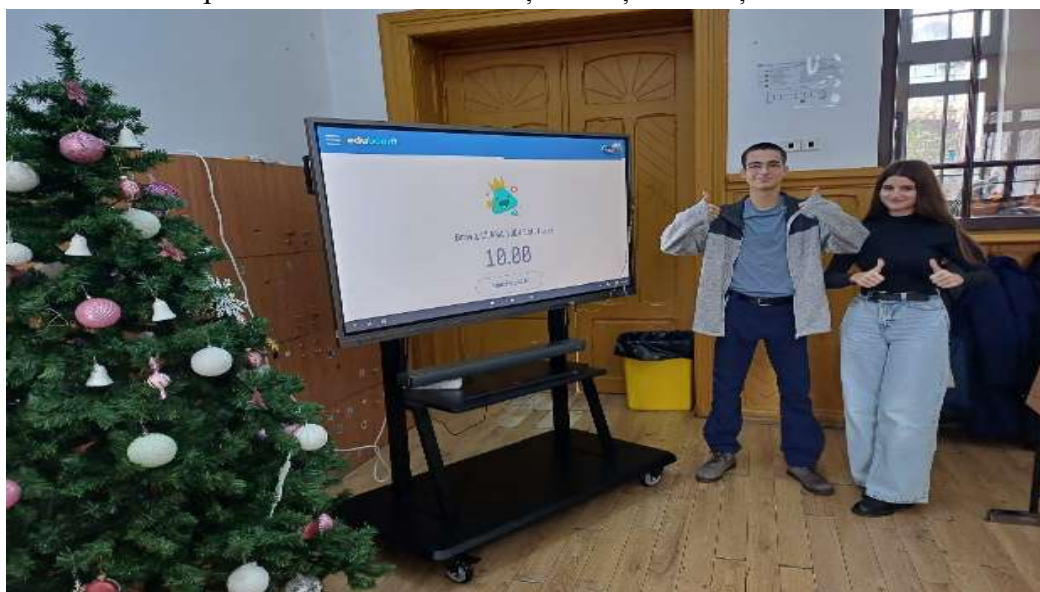
Intenția: agresorii au intenția să rănească pe altcineva, dar, pe termen lung se prejudiciază pe ei înșiși. Profesorii mentori pentru olimpici sunt schimbați de la clasă, pe motiv că nu avem nevoie de performanță, ci doar de programa minimală de Bacalaureat. Cea mai gravă situație cu care ne-am confruntat a fost în ciclul superior al liceului, când un fost olimpic național își anunță părinții că este major, pleacă și vine la orice oră, își reclamă familia că nu i se respectă drepturile. Abandonează școala sub motivul că nu aduce beneficiu, intențează reclamații la Poliție pentru că părinții, divorțați, plecați în UE, nu le asigură drepturile. Soluția a venit din discuția cu psihologul școlii, vizita la domiciliul copilului de către profesorii formatori de olimpiadele naționale. Eleva problemă, crescută de o mătușă, este adusă la școală de acasă în fiecare dimineață, deși ea noaptea nu dormea acasă. Acceptă, în fine, ajutorul susținut pentru a recupera materia, ajunge cu pază la simulările examenului de Bacalaureat, redobândindu-și treptat laurii încrederii în forțele proprii, pe baza analizei lucide a rezultatelor la simulări. Cert este că promovează cu bursă și examenele de admitere la Facultatea de Limbi Străine, unde certificatele C1 la engleză și franceză obținute în clasa a X-a, au fost un ajutor cognitiv reactivat, în pofida a celor doi ani de alunecare spre abandon.

Un balans între permisiv și prohibitiv, între exemplu și contraexemplu. Ca personalități de o unicitate incontestabilă, copiii fac uz de indulgența adulților, de puterea din spatele lor, agresează colegii, părinții, profesorii, copleșiți de sarcini și responsabilități, arborează pseudo libertatea prin drepturi, fără a-și îndeplini datoria de a trudi pentru formarea și afirmarea în plan valoric, intelectual la toate materiile. Popularitatea olimpică, excelența în educație devin stânjenitoare, oglindă a deformării potențialului de autodepășire. Pentru a controla sau a face rău altora, un grup de elevi are dreptul de a refuza să participe la propria formare? Pot ei contesta formatorul pentru că îi obligă să fie prezenți din punct de vedere intelectual la ceea ce se predă, în condițiile în care la prima și la ultima oră din program întârzie sau pleacă în calitate de navetiști? Aceștia, prin zarva creată, pot afecta dreptul altora de a învăța, bazându-se pe motivarea absențelor, pe accesarea unor informații stânjenitoare la adresa celor ce rămân, pentru a mărturisi că sunt amenințați dacă își fac tema și răspund la ore. Se desprind replici din contextul comunicării interpersonale și devin arme de atac, deplasând

² <http://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocument/219895>

atenția de la esențial la accidental. Agresorii sunt nihilisti, își aleg victima, percepută ca vulnerabilă, tocilară, că nu vede și ea inutilitatea materiei, a programelor de studiu.

Soluția vine și de la exercițiile pe tabla interactivă, de la tactul profesorului, de la aplauzele clasei, de la recompensele verbale, cu notă, cu distincții, cu burse de merit, cu promovarea în revista școlii, în mass-media ce ar trebui să admită faptul că fiecare copil este un destin excepțional, indiferent de domeniul în care alege să aprofundeze, în ritm propriu, fără a risca deprecierea. În acest caz, un grup de olimpici este mai întâi ironizat, se confruntă cu conturi false, parodiarea concursurilor la care participă ei, cu mesaje obscene pe bancă și online. Dezechilibrele de putere se schimbă în timp și, dacă în clasa a noua copiii își expun dezarmant dezinteresul, lasă pe bănci cărțile primite cadou în cadrul CERCULUI DE LECTURĂ, spre ciclul superior, ajung să se mândrească prin faptul că sunt colegi cu 4 olimpici naționali, să participe la mobilități Erasmus, vor cu drag să își construiască fiecare un parcurs și un portofoliu reductabil pentru un CV cu miză națională și internațională.



Repetiția, schimbarea paradigmei dinspre onoarea de a citi o carte spre datoria de a ne pregăti pentru viața ca luptă asumată. Comportamentul de tip bullying are loc în mod repetat, cu consecințe suicidale. Discutăm cu clasa a X-a D, profil matematică-informatică despre abuzul psihologic, fizic, moral, verbal în relația de cuplu, bazată pe interes, manipulare, infidelitate, în romanul *Ion*, de Liviu Rebreanu. În acest mod, aprofundăm pregătirea autorilor canonici și ne raportăm la experiențe personale ale părinților și bunicilor. Elevii analizează Bullying-ul relația de cuplu pre și post marital cu o altă cheie de acces spre materia de Bacalaureat, ce include acțiuni precum amenințarea, învinovățirea, răspândirea zvonurilor, atacul fizic și verbal, excluderea intenționată a cuiva dintr-un cuplu ce nu s-a întemeiat pe adevăr, pe responsabilitate, pe adevărata protecție a femeii care aduce pe lume un copil. De multe ori, Bullying-ul începe ca un joc erotic, o horă a pasiunilor, apoi, prin naivitate și lipsă de susținere, erosul se transforma într-un abuz cu efecte foarte grave. Fenomenul de bullying are loc în orice spațiu, în curte, în casă, la horă, la școală, în locul de distracție, în cercul de

prieteni, în familie, la locul de muncă. Important este că toată clasa este valorizată prin test pe eduboom, iar nota testului de caracterizare a personajului abuzator sau abuzat. Astfel, facem un pas spre reușita la examen, raportând experiența din roman și la alte exemple de viață.³

Grupa I, formată din elevi din clasele a 9-aK și clasa a IX-a J dialoghează **cu AI**.

Elevii de la profilul matematică informatică și științe sociale pot discuta și reconfigura la ora de consiliere două poezii despre cel care practică și cel care suportă bullying-ul, pe două grupe, poeme realizate de Microsoft Copilot, instalat pe Whatsapp. Data realizării 16 dec 2024. Timp de execuție, 55 secunde.

Poem realizat de AI. Cei ce practică bullying

*În umbra fricii, se ascund,
Cu vorbe grele, inimi frâng.
În ochii lor, puterea-i falsă,
Dar sufletul, de teamă-i arsă.*

*Se hrănesc din lacrimi, din durere,
Crezând că-i joc, că-i o plăcere.
Dar în adânc, sunt goi și triști,
Într-un abis de vise năruite.*

Poem realizat de AI. Cei ce suportă bullying

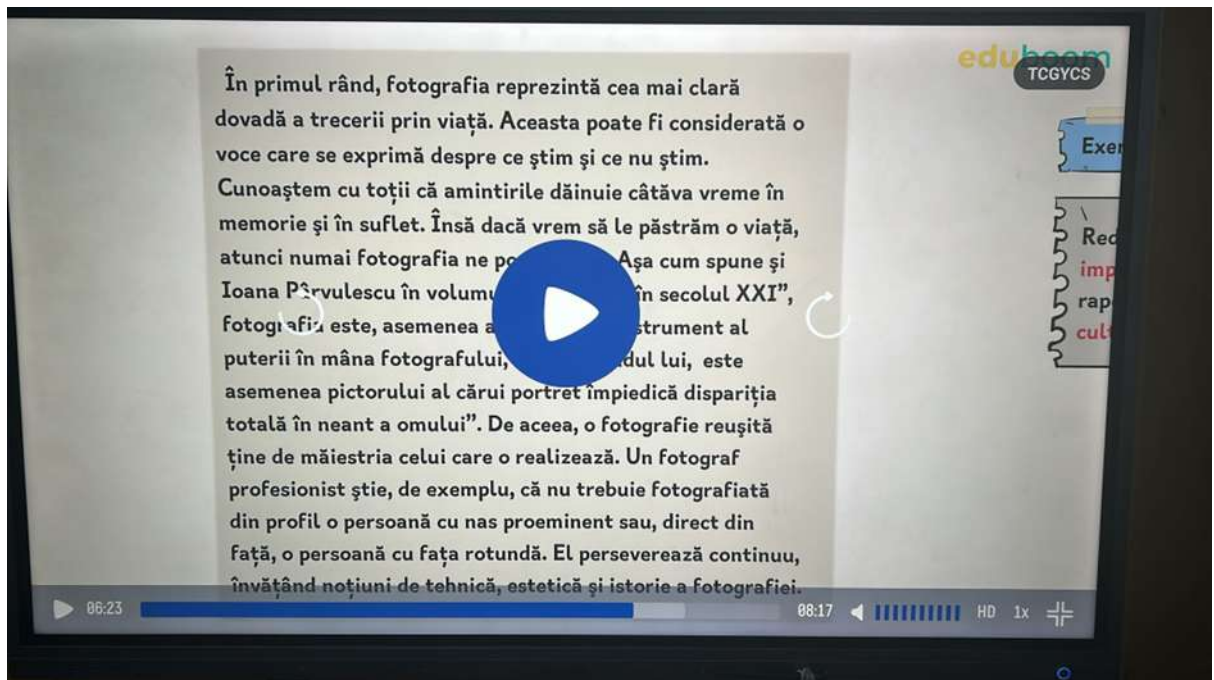
*În tăcere, ei îndură,
Cu inima strânsă, fără măsură.
Cu fruntea sus, dar ochii plânși,
În fața lumii, par neînvinși.*

*Cuvinte grele, lovituri de gheață,
Le sapă-n suflet, fără viață.
Dar în adânc, o flacără arde,
Speranța lor, nimic nu o stinge.*

Aceste poezii rezonează cu elevii din grupa I și reflectă complexitatea acestor experiențe.

GRUPA A II-a, formată din elevi de la 9J, 9K a pregătit o **dezbateră** despre întemeierea unui cuplu, având premisa: „Un cuplu fericit nu se poate întemeia pe bullying (abuz fizic, verbal, moral, psihologic).” Vom recapitula structuri discursive de tip argumentativ, sursa fiind eduboom. Vom exemplifica și modul în care se dezvoltă un argument, având premisa: Fotografia este o dovadă clară a unei experiențe.

³ [https:// bull.eduboom.ro/video/1579/liviu-rebreanu-o-poveste-despre-glasul-pamantului-](https://bull.eduboom.ro/video/1579/liviu-rebreanu-o-poveste-despre-glasul-pamantului-)



Introducere.- Definirea bullyingului: Scurtă descriere a diferitelor forme de abuz (fizic, verbal, moral, psihologic).- Prezentarea premisei: Argumentarea ideii că un cuplu fericit nu poate exista în prezența bullyingului.

Argumentul principal 1: Distrugerea respectului și a încrederii;

- Importanța respectului și a încrederii în relații;
- Respectul reciproc este fundamentul oricărei relații sănătoase;
- Încrederea este esențială pentru stabilitatea și durabilitatea unui cuplu;
- Impactul bullyingului asupra respectului și încrederii;
- Abuzul verbal și psihologic subminează stima de sine a partenerului;
- Abuzul fizic și moral erodează încrederea, creând un mediu toxic.

Argumentul principal 2: Consecințele emoționale și psihologice

- Trauma și suferința emoțională;
- Victimele bullyingului suferă de anxietate, depresie și stres post-traumatic;
- Stările emoționale negative afectează capacitatea de a menține o relație sănătoasă;
- Dezvoltarea unei dinamici de putere inegală;
- Bullyingul creează un dezechilibru de putere și control;
- Relațiile sănătoase necesită egalitate și parteneriat, nu dominare și supunere.

Argumentul principal 3: Efectele pe termen lung

- Repercusiuni asupra sănătății fizice și mentale;
- Abuzul continuu are efecte negative asupra sănătății fizice (somatizare, boli cronice) ;
- Sănătatea mentală deteriorată afectează toate aspectele vieții de zi cu zi;
- Influența asupra relațiilor viitoare;
- Experiențele de bullying pot modela negativ percepțiile, comportamentele în relațiile viitoare;

- Recuperarea din abuz necesită timp și suport, afectând capacitatea de a forma relații noi.

Contraargumente și răspunsuri

- Mituri despre abuz: *Abuzul este doar un semn de iubire pasională.*
- Răspuns: Abuzul nu este justificabil; iubirea adevărată se bazează pe respect și grijă.
- Percepțiile eronate despre schimbare: *Abuzatorii se schimbă dacă își doresc cu adevărat.*
- Răspuns: Schimbarea necesită conștientizare, terapie și angajament pe termen lung, dar nu poate garanta restabilirea unei relații sănătoase după abuz.

Concluzii

- Recapitularea principalelor argumente:
- Subminarea respectului și încrederii.
- Consecințele emoționale și psihologice.
- Efectele pe termen lung.
- Afirmarea finală: Un cuplu fericit și sănătos nu se poate întemeia pe bullying, deoarece abuzul distruge fundamentele esențiale ale unei relații armonioase.

Grupa a III-a va prezenta și va reflecta asupra dispozitivelor în releu. Se va raporta la experiența din Erasmus a colegilor francofoni ce au trecut prin clase releu. Situațiile de marginalizare și risc de abandon școlar sunt gestionabile în Franța prin dispozitive pedagogice de legătură, importante pentru reușita formării tinerilor. Se impun așa-numitele **clase releu** și **atelier releu**, coordonate de Guvern, de Direcția de Protecție Judiciară a Tineretului și de Ministerul Educației. Clasele releu au fost create în Franța, în 1998, ca răspuns la emergența violenței în spațiul școlar liceal și pentru a răspunde, a contracara limitele colegiului unic pentru toți. Prin Circulara nr 98-120 du 12 iunie 1998, s-a definit cadrul instituțional pentru a crea dispozitivul releu spre a întâmpina elevii cu probleme, neșcolarizabili, antisociali. Elevul este reperat, dosarul său este transferat din colegiu prin asistenții, activiștii sociali către inspectorul academic. Consimțământul elevului și al reprezentantului legal sunt obligatorii, pentru a avea loc numeroase vizite și discuții. Apoi, dosarul elevului e trimis și analizat de comisia departamentală formată din autorități academice. Inspecția academică alege în ce structură va fi plasat elevul cu risc de abandon. Admiterea în dispozitivul releu este redirecționată, fie într-o clasă cu un stagiul de la câteva săptămâni, fie într-un stagiul de la 4 la 16 săptămâni, urmând cursuri teoretice și atelier practice. Indiferent de originea școlară, elevii au egalitate de șanse pentru a avea acces la învățatură, iar reușita recuperării adolescenților are rolul de a întări coeziunea socială și legăturile civice între partenerii școlari, educativi, sociali, juridici și de sănătate. În acest proiect educativ de recuperare, intră între 6 și 12 elevi per grupă. Parcursul formativ este individualizat spre a descoperi lumea muncii prin intermediul unei pedagogii diferențiate, stabilite în clasă. Într-un timp evolutiv, creat pentru fiecare caz în parte, un carnet special probează evoluția fiecărui copil recuperat în parte, precizând programul format, observațiile fiecărui tânăr, mentor, tutor, părinte, cu o foarte bună corelare a dispozitivelor extrașcolare cu cele școlare.⁴

Comparând modul de intervenție în România și în Franța, rezultă că în primul caz

⁴ « Justice / Portail / Dir. de la protection judiciaire de la Jeunesse [archive] », sur www.justice.gouv.fr (consulté le 27 avril 2017) Éduscol, « Dispositifs relais : classes et ateliers relais - Éduscol [archive] », sur eduscol.education.fr (consulté le 26 avril 2017).

metodele de prevenție a bullyingului, programele de educație și de sensibilizare, campaniile de informare, prin fișe, broșuri, prezentări și workshop-uri, necesită și un Curriculum adaptat, nu doar lecții ocazionale despre empatie și respect, ci intervenția bine reglementată pentru recuperarea tinerilor din liceu și centre universitare care abandonează propria formare pentru mirajul unor pseudo recompense facile. Nici părintele, nici profesorul nu pot interveni sistematic, ci doar în cazul propriului copil sau discipol. Ei nu au acces la o jurisdicție în acest sens, mai ales dacă agresiunile nu au loc în spațiul protector al casei sau al școlii. Recomandarea de a apela la sprijinul dirigintei, al profesorului, al consilierului școlar, al directorului, al polițistului de proximitate, la nivel de CJRAE, la Direcția de Protecția Copilului riscă de a pasa problema de la unii la alții. Putem interveni cu un ton calm, împăciuitoare, la început și apoi apelăm la specialiști din cadrul școlii pentru a sta de vorbă cu fiecare copil, identificăm cauzele declanșării fenomenului de bullying, dar nu posedăm, din păcate, pârghii reale, eficiente de intervenție eficientă, cu excepția unor cazuri fericite. Mecanismele de raportare, cutiile anonime pentru plângeri, platformele online pentru raportare, formarea personalului școlar obligă la proceduri pentru intervenție imediată, sustenabilă, cu raportarea reușitelor pentru fiecare caz recuperat, vindecă și redă progresului social. Importanța integrării unor măsuri concrete în politica școlară, juridică, medicală necesită inițiative legislative de mare ajutor pentru școala, pepinieră de viitoruri multiple.

Bibliografie

- Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. Penguin Random House.
- <https://revistaeducatie.ro/wp-content/special/diferite/Articol%20bullying%20Popescu%20Cristian%20.pdf>
- Drăghicescu, L. M., & Stăncescu, I. (2019). *Bullying in School – Prevention and Intervention Strategies*⁽²⁾. *Journal of Pedagogy*, 2, 107-124⁽²⁾. Accesat la [revped.ise.ro](https://revped.ise.ro/wp-content/uploads/2019/12/REVPED_2019_2_6.pdf)
- French poll shows elevated levels of cyber harassment among young ... - RFI (<https://www.rfi.fr/en/france/20211006-french-poll-shows-elevated-levels-of-cyber-harassment-among-young-teens>)
- Prevention and intervention strategies - Revista de Pedagogie (https://revped.ise.ro/wp-content/uploads/2019/12/REVPED_2019_2_6.pdf)
- Popescu, C. *Combaterea și prevenirea bullyingului în școală*⁽¹⁾. Revista Educație. Accesat la 12 nov 2024 [revistaeducatie.ro](https://revistaeducatie.ro/wp-content/special/diferite/Articol%20bullying%20Popescu%20Cristian%20.pdf)⁽¹⁾.
- Miller, A. (1981). *The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self*. Basic Books.
- Peck, M. S. (2002). *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth*. Touchstone.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Springer Publishing.
- DIMENSIUNI ALE BULLYING ULUI ÎN ȘCOLILE DIN ROMÂNIA: ... (<https://journalofpsychology.ro/index.php/RP/article/download/41/44>) Semnal de

alarmă: Numărul cazurilor de bullying din școli a crescut cu ...
(https://www.salvaticopiii.ro/sites/ro/files/2023-11/numarul-cazurilor-de-bullying-din-scoli-a-crescut-cu-aproape-o-treime_1.pdf)

- www.apa.org
- www.stopbullying.gov
- www.medlineplus.gov
- www.mayoclinic.org
- www.unicef.org

Educație pentru Empatie: Cheia combaterii bullying-ului

Prof. Barboni Rodica – Școala Profesională Specială Nr. 3

Antibullying în educație este un aspect esențial pentru crearea unui mediu școlar sigur și incluziv, în care elevii să se simtă respectați și protejați.

Definiție: Bullying-ul reprezintă un comportament repetitiv de hărțuire, intimidare sau excludere, care are loc între elevi sau chiar între cadre didactice și elevi. Acesta poate fi:

- Fizic: lovituri, împingeri, distrugerea bunurilor personale.
- Verbal: insulte, porecle, amenințări.
- Emoțional: excluderea din grup, răspândirea de zvonuri.
- Cibernetice: agresiuni online prin mesaje, comentarii sau distribuirea de imagini sau informații defăimătoare.

Educația pentru empatie este una dintre cele mai eficiente strategii de prevenire a bullying-ului. Aceasta presupune cultivarea capacității elevilor de a înțelege și de a simți emoțiile altora, promovând comportamente bazate pe respect, toleranță și solidaritate. Într-un mediu în care empatia este o valoare centrală, bullying-ul are mai puține șanse să se manifeste.

De ce este importantă empatia în prevenirea bullying-ului?

-Reduce agresivitatea: Empatia ajută copiii să înțeleagă impactul negativ al acțiunilor lor asupra celorlalți, scăzând probabilitatea de a recurge la acte de bullying.

-Îmbunătățește relațiile interpersonale: Elevii empatici sunt mai dispuși să colaboreze, să asculte și să își sprijine colegii.

-Încurajează intervenția martorilor: O mai mare conștientizare emoțională îi determină pe elevi să intervină sau să raporteze situațiile de bullying.

-Susține dezvoltarea emoțională: Copiii empatici dezvoltă o mai bună inteligență emoțională, ceea ce le oferă un avantaj în gestionarea conflictelor.

Cum putem promova empatia în educație?

1. Introducerea lecțiilor despre empatie în programa școlară

Jocuri de rol: Elevii pot participa la activități în care joacă roluri diferite (victimă, agresor, martor) pentru a înțelege emoțiile asociate fiecărei situații.

Lecturi și povești: Folosirea poveștilor sau a literaturii pentru a explora experiențele și sentimentele altor persoane.

Discuții ghidate: Crearea unor momente de reflecție în clasă despre cum ar fi să te afli în locul celuilalt.

2. Activități care stimulează cooperarea

Proiecte de grup: Elevii lucrează împreună pentru a atinge un obiectiv comun, învățând să se sprijine reciproc.

Jocuri și sporturi incluzive: Promovarea activităților care elimină competiția excesivă și încurajează colaborarea.

3. Exerciții de mindfulness și recunoaștere a emoțiilor

Mindfulness: Practicile de meditație îi ajută pe copii să devină conștienți de propriile emoții și să le înțeleagă pe ale altora.

Educație emoțională: Lecții despre identificarea și exprimarea sănătoasă a emoțiilor, cum ar fi tristețea, furia sau bucuria.

4. Programe de mentorat și sprijin între colegi

Elevii mai mari pot fi mentori pentru cei mai mici, sprijinindu-i și oferindu-le un exemplu de comportament empatic.

Grupuri de suport pentru victimele bullying-ului, care să fie ghidate de consilieri sau profesori.

Rolul profesorilor și al părinților:

-Profesorii:

Să modeleze empatia prin propriul comportament.

Să identifice oportunitățile de a discuta despre empatie în cadrul orelor de curs.

Să intervină prompt și empatic în situațiile de conflict.

-Părinții:

Să discute cu copiii lor despre cum ar trebui să trateze colegii.

Să încurajeze comportamentele de ajutorare și să evidențieze importanța înțelegerii celorlalți.

Să își educe copiii prin exemplu: empatia începe acasă.

Rezultatele unei educații pentru empatie:

Scăderea incidenței bullying-ului prin creșterea solidarității între elevi.

Crearea unei culturi a respectului și incluziunii în școală.

Îmbunătățirea climatului școlar: elevii se simt mai siguri, mai acceptați și mai dispuși să se implice activ în viața școlii.

Educația pentru empatie nu este doar o soluție la bullying, ci o investiție în viitorul unor generații mai înțeleghătoare și mai conectate uman. Creșterea empatiei creează o lume în care fiecare copil are șansa să se dezvolte într-un mediu sigur și susținător.

PREVENIREA BULLYINGULUI METODE ȘI TEHNICI DE INTERVENȚIE

**Prof. Barbu Adriana
Prof. Barbu Nicolae Horia
Colegiul Național “Avram Iancu” Câmpeni**

Prevenirea bullyingului în școli și comunități este un obiectiv important care necesită o abordare atentă și coordonată. Bullying-ul poate avea efecte pe termen lung asupra celor implicați și poate influența semnificativ sănătatea emoțională și socială a victimelor. Există mai multe metode și tehnici de intervenție care pot contribui la prevenirea și combaterea bullyingului. Acestea pot fi împărțite în mai multe categorii, fiecare adresându-se unui anumit aspect al problemei.

1. Educația și conștientizarea

- **Programe educative:** Implementarea de programe educaționale care să îi învețe pe elevi despre efectele bullying-ului, despre importanța respectului și a empatiei, și despre cum să recunoască și să reacționeze la comportamentele agresive. Aceste programe ar trebui să includă informații clare și exemple relevante.
- **Sesiuni de formare pentru profesori:** Educația continuă pentru cadrele didactice este esențială. Profesorii trebuie să fie pregătiți să recunoască semnele bullying-ului și să aplice strategii de intervenție eficiente.
- **Discuții deschise:** Crearea unui climat în care elevii pot vorbi deschis despre bullying, fie prin întâlniri de grup sau sesiuni de consiliere. Aceste discuții pot ajuta la identificarea comportamentelor de bullying și pot contribui la schimbarea atitudinilor.

2. Crearea unui mediu sigur și incluziv

- **Promovarea diversității și incluziunii:** Crearea unui mediu școlar în care diversitatea este apreciată și toți elevii se simt acceptați și respectați. Acest lucru poate reduce prejudecățile și stereotipurile care adesea stau la baza bullying-ului.
- **Strategii de implicare a părinților:** Părinții trebuie să fie implicați în educarea copiilor lor despre respect și comportamente adecvate. Colaborarea școlii cu părinții pentru a crea un mediu de susținere poate fi un factor-cheie în prevenirea bullying-ului.
- **Reguli clare și aplicarea consecințelor:** Școlile trebuie să stabilească reguli clare împotriva bullying-ului și să aplice consecințe în mod consecvent atunci când sunt încălcate aceste reguli. Aceste reguli trebuie să fie comunicate clară și bine înțeleasă de toți elevii.

3. Tehnici de intervenție

- Intervenția imediată: Când se observă sau se raportează cazuri de bullying, intervenția rapidă este crucială. Cadrele didactice și personalul școlii trebuie să intervină imediat pentru a opri comportamentele agresive și a oferi suport victimei.
- Sprijin pentru victime: Oferirea de consiliere și sprijin psihologic pentru victimele bullying-ului poate ajuta la gestionarea efectelor pe termen lung ale acestor experiențe. Victimele trebuie să se simtă susținute și să înțeleagă că nu sunt vinovate.
- Medierea conflictelor: Folosirea unui mediator neutru, care să ajute părțile implicate în bullying (agresor și victimă) să înțeleagă punctele de vedere ale celorlalți și să ajungă la o rezolvare pașnică, poate fi un instrument eficient în soluționarea conflictelor.

4. Programul „Anti-Bullying”

- Cercuri de suport: În cadrul programelor anti-bullying, elevii pot participa la grupuri de discuții sau cercuri de suport, unde se discută despre comportamentele inacceptabile și despre soluțiile pentru a le preveni.
- Formarea liderilor: Identificarea unor elevi care pot deveni „lideri ai schimbării” și care pot influența pozitiv comportamentele colegilor lor. Aceste persoane pot organiza activități care promovează respectul și pot interveni atunci când observă un comportament agresiv.
- Campanii de sensibilizare: Organizarea de campanii în școală pentru a promova valori de respect, incluziune și empatie, cum ar fi afișarea de mesaje pozitive și organizarea de evenimente care aduc împreună elevi de diferite grupuri.

5. Implicarea comunității

- Parteneriate cu organizații externe: Colaborarea cu organizații non-guvernamentale și comunități locale poate adresa bullying-ul într-un mod mai amplu. Aceste organizații pot oferi resurse educaționale, consiliere și formare pentru cadrele didactice și părinți.
- Campanii publice: Implicarea autorităților locale și a mass-media în campanii publice care să abordeze problema bullying-ului și să promoveze soluții eficiente.

6. Suport pentru agresori

- Consiliere pentru agresori: Este important ca și agresorii să primească sprijin pentru a înțelege comportamentele lor și pentru a învăța modalități de a interacționa pozitiv cu ceilalți. În multe cazuri, bullying-ul poate fi rezultatul unor traume sau probleme de comportament care pot fi tratate prin consiliere.

7. Monitorizare și evaluare continuă

- Evaluarea programelor de prevenire: Este important să se monitorizeze eficiența programelor de prevenire a bullying-ului și să se facă ajustări pe parcurs. Aceasta poate

include chestionare, interviuri sau observații pentru a evalua schimbările în comportamentul elevilor și climatul școlar.

- Feedback din partea elevilor: Elevii trebuie să fie încurajați să își exprime opiniile și să raporteze incidentele de bullying într-un mod confidențial și sigur.

Prevenirea bullying-ului necesită o abordare cuprinzătoare, care implică educația, suportul, reglementările clare și implicarea activă a tuturor părților: elevi, profesori, părinți și comunități. Folosind aceste metode și tehnici de intervenție, se poate crea un mediu mai sigur și mai respectuos, unde bullying-ul este prevenit, iar victimele primesc sprijinul necesar pentru a se recupera.

BIBLIOGRAFIE

1. **Păun, M. (2010).** *Bullying-ul în școli: Prevenirea și intervenția în cazul agresivității între copii.* Editura Polirom.
2. **Băban, A. (2014).** *Psihologia educațională: Teorii, cercetări și aplicații.* Editura Universității din Oradea.
3. **Negru, L. (2011).** *Comunicarea eficientă în școli: Ghid pentru profesori și părinți.* Editura Cartea Universitară.
4. **Ionescu, M. (2012).** *Psihologia copiilor și adolescenților: Teorii și intervenții.* Editura Trei.
5. **Cucu, M. (2015).** *Bullying-ul și agresivitatea între copii: O analiză psihologică.* Editura Academiei Române.
6. **Golu, M. (2007).** *Psihologia dezvoltării: De la copil la adult.* Editura Științifică.
7. **Tudor, M. (2019).** *Abuzul și violența în școli: Cum să prevenim și să intervenim.* Editura Didactică și Pedagogică.
8. **Marian, M. (2020).** *Prevenirea și combaterea bullying-ului în școli.* Editura Universul Juridic.



ȘCOALA GIMNAZIALA NR. 30 „GHEORGHE ȚIȚEICA”

Str. Flămânda – nr.13 CONSTANTA

Tel/Fax: 0341405849

E-mail:sc30cta@gmail.com

ȘCOALA "GHE. ȚIȚEICA" - ȘCOALA VIITORULUI!

prof. înv. primar, Beca Mariana

Școala modernă este aceea în care elevii trebuie să-și asume într-o mai mare măsură responsabilitatea dobândirii cunoștințelor, cadrul didactic devenind în acest fel un organizator al activității de învățare. Cerințele formării individului în școala modernă - în perspectiva educației permanente- impun formarea și dezvoltarea capacităților acestuia de a-l învăța să învețe, să se instruiască independent. Tehnicile de diferențiere a instruirii vizează o gradare a sarcinilor școlare, potrivit posibilităților individuale și a ritmului propriu de dezvoltare a fiecărui individ, astfel încât randamentul să fie asigurat pentru toți. Putem sublinia în acest sens rolul deosebit de important al cadrului didactic în generarea unui climat de încredere în posibilitățile individului încât să combată complexul de inferioritate pe care îl trăiesc mulți dintre cei care nu pot atinge performanțe ridicate și, de asemenea, să combată atitudinea de uniformizare a condițiilor de învățare și dezvoltare pentru indivizii capabili de performanțe. Calitatea managementului școlar, echipa de dascăli din școala în care îmi desfășor activitatea, dotarea de care dispune școala, au contribuit la realizarea bunei imagini a școlii noastre. Munca în echipă, cooperarea, respectul reciproc, atașamentul față de copii, entuziasmul și dorința de afirmare, preocuparea pentru propria perfecționare, sunt câteva obiective ale celor ce muncesc în această școală. În ceea ce privește climatul organizațional putem afirma că este un climat deschis, caracterizat prin dinamism și angajare, relațiile dintre cadre fiind colegiale, de respect și de sprijin reciproc.

Directorul școlii are o atitudine asertivă, democratică, de încredere în echipa de lucru, este receptiv, cooperant, comunicativ, dinamic, obiectiv, cu respect față de realizările membrilor colectivului, ține seama de sugestiile acestora și ia decizii cu privire la reducerea disfuncțiilor semnalate în activitatea școlii.

Deschiderea spre nou se realizează datorită cadrelor didactice pregătite care intervin în favoarea acestei dezvoltări continue a școlii. Analizând ceea ce se cere de la unitatea de învățământ, putem stabili și cum anume o putem promova. Beneficiarii atât directi, cât și

indirecți (elevii, părinții) sunt cei ce intră în contact cu mediul școlar, comunitatea fiind astfel influențată de școală.

Crearea și promovarea unei imagini instituționale pozitive în comunitate se realizează, în primul rând, prin rezultatele educaționale pozitive ale elevilor, părinții fiind interesați în principiu de acest aspect. Crearea acestei imagini se realizează prin fiecare cadru didactic din instituție, schimbarea venind prin fiecare dintre noi. Motivarea elevilor printr-o educație individualizată, adaptată la particularitățile elevului, foloarea mijloacelor tehnologice în strategii de predare atractive vor îmbunătăți crearea unei imagini pozitive asupra școlii.

Promovarea imaginii instituției se realizează prin elaborarea unor proiecte la nivel local care să vizeze multiplicarea experienței pozitive și a exemplarelor de bună practică în managementul instituțional.

Utilizarea promovării prin intermediul internetului a reprezentat o prioritate pentru școala noastră, mai ales că tinerii de astăzi sunt utilizatori frecvenți ai informării pe internet.

Promovarea imaginii unității noastre școlare reprezintă o prioritate pentru o bună colaborare între cei trei parteneri educaționali: școală-elevi-părinți. În acest sens, în unitatea noastră școlară funcționează Comisia pentru oferta și promovarea imaginii școlii.

Evoluția tehnologică, diversificarea mijloacelor de tip mass-media și multi-media, lărgirea orizontului informațional al societății actuale, a determinat o creștere a atenției ce trebuie acordată promovării instituției noastre școlare și asupra formării unei imagini reale în viziunea partenerilor educaționali reprezentați de elevi, părinți și alți parteneri (locali, regionali, naționali, economici, ș.a.m.d.).

Activitățile extrașcolare sprijină promovarea imaginii instituției școlare. Copilul trăiește într-o lume dominată de mass media, influențele nefaste ale televizorului și calculatorului acționând asupra sănătății psihice și morale. Acestea contribuie la transformarea elevilor în persoane incapabile de a se controla comportamental și emoțional.

În concluzie, imaginea școlii poate fi promovată oferind beneficiarilor ceea ce au aceștia nevoie: educație de calitate, accesul la ofertele educaționale, individualizarea învățării, combaterea discriminării, reducerea violentei, promovarea unui comportament moral pozitiv și participarea la activități extrașcolare. Școala noastră, în ochii comunității, este rezultatul unei munci constante.

Lumea fără bullying începe cu tine

Prof. Bejan Simona-Ecaterina
Liceul Tehnologic Transporturi Auto Timișoara

Fenomenul de bullying reprezintă o problemă actuală la nivel internațional, având un impact puternic asupra sănătății psihice și sociale ale copiilor și are implicații grave și asupra climatului din organizațiile școlare. Fie că este vorba despre bullying verbal, sau bullying fizic, bullying social, denumit relațional sau cyberbullying, adică bullyingul electronic este necesară

combaterea oricărei forme a acestui fenomen în școli. Este esențială conștientizarea și implicarea tuturor instituțiilor, organizațiilor, factorilor pentru crearea unui mediu sigur și incluziv în unitățile de învățământ.

Câteva măsuri eficiente care pot fi implementate pentru a preveni și combate bullying-ul ar putea fi începute prin educație și conștientizare cu campanii de informare, de exemplu:

1. Organizarea de sesiuni educaționale despre ce înseamnă bullying-ul, efectele sale și cum poate fi prevenit.

În acest proces este foarte importantă implicarea elevilor de exemplu, crearea de grupuri de suport și activități în care elevii să învețe empatia și respectul reciproc. Educația emoțională poate fi abordată prin activități dedicate dezvoltării abilităților socio-emoționale în cadrul orelor de consiliere.

2. Regulamente și strategii în conformitate cu legislația școlară la nivelul fiecărei instituții de învățământ prin includerea unor prevederi clare împotriva bullying-ului în regulamentul intern, proceduri de raportare, de exemplu crearea unui mecanism anonim prin care elevii pot raporta cazurile de bullying și aplicarea unor măsuri disciplinare, sancțiuni acordate în conformitate cu ROFUIP, dar și aplicarea măsurilor educative pentru agresori.

3. Implicarea întregii comunități școlare prin training pentru profesori. Este necesară formarea cadrelor didactice pentru identificarea și gestionarea cazurilor de bullying.

Implicarea părinților prin organizarea de întâlniri și workshop-uri cu părinții pentru a-i ajuta să recunoască semnele bullying-ului și acordarea suportului psihologic prin asigurarea unui consilier școlar pentru victime și agresori.

4. Activități preventive prin programe de mentorat realizate de asocierea elevilor mai mari cu cei mai mici pentru sprijin și integrare, prin activități extracurriculare în care să se realizeze crearea unui mediu pozitiv care să încurajeze colaborarea și prietenia.

Organizarea zilelor tematice: Organizarea de zile împotriva violenței și a discriminării, etc.

5. Monitorizare și evaluare se realizează prin chestionare periodice pentru evaluarea percepției elevilor asupra climatului școlar, observarea interacțiunilor prin crearea unor echipe care să monitorizeze recreațiile și zonele comune și prin publicarea unor rapoarte anuale despre măsurile luate și progresul obținut.

Implementarea acestor măsuri necesită implicarea tuturor: elevi, profesori, părinți și administrația școlii. Un mediu școlar sigur începe cu respectul reciproc și educația constantă de la fiecare persoană.

În articolul publicat de Organizația Salvați Copiii din România se arată că 73% dintre elevi au fost martorii unei situații de bullying în mediul școlar. Bullying-ul poate provoca sentimente de respingere, excludere, izolare, stimă de sine scăzută, iar unele persoane pot dezvolta depresie și anxietate ca urmare a acestui fenomen. În unele cazuri, se poate ajunge chiar la tulburare de stres acut sau la tulburare de stres posttraumatic. Cercetările au arătat că a fi victima bullying-ului poate duce la efecte pe termen lung, inclusiv violență interpersonală, consum de substanțe, violență sexuală, funcționare socială deficitară și performanțe slabe

Mesajele și acțiunile care pot fi promovate în campaniile antibullying sunt esențiale pentru educarea și sensibilizarea elevilor, profesorilor și părinților. Iată câteva exemple: "Fii prieten, nu agresor!", "Tratează-i pe ceilalți așa cum vrei să fii tratat.", "Tăcerea susține bullying-ul. Vorbește!", "Apără-i pe ceilalți! Ajută-i să fie în siguranță.", "Ești mai puternic decât crezi – spune STOP bullying-ului!", "Toți avem dreptul să fim respectați." "Nu există spectatori – fii un apărător!", "Gândește înainte să rănești."

Activitățile de team building sunt agreate și benefice și se pot realiza prin jocuri de colaborare care promovează lucrul în echipă și construiesc relații pozitive între elevi, proiecte comune pentru ateliere de artă, sport sau alte inițiative comunitare.

Sesiuni de rezolvare a conflictelor sau mediere prin formarea elevilor și profesorilor în tehnici de mediere a conflictelor, discuții deschise, întâlniri între elevi și profesori pentru a discuta despre situațiile tensionate și posibilele soluții.

Acțiunile și mesajele antibullying trebuie să fie constante, creative și să implice toți actorii din comunitatea școlară pentru a avea un impact real.

Bibliografie:

- 1."Antibullying: prevenire și intervenție. Program adresat profesioniștilor" program de la UNICEF
- 2."Stop bullying în școală. Program adresat cadrelor didactice" – Un alt program de la UNICEF Moldova, destinat cadrelor didactice, care oferă strategii și activități pentru gestionarea și prevenirea bullying-ului în mediul școlar.
- 3."Strategii anti-bullying în școala românească" – Un articol publicat pe platforma iTeach care discută principii și strategii pentru combaterea fenomenului de bullying în școlile din România. ITEACH
- 4."Prevenirea fenomenului de bullying și strategii de intervenție în organizațiile școlare" – Un studiu care analizează implicațiile comportamentelor de bullying în rândul elevilor și propune măsuri de prevenire și combatere în mediul școlar.
- 5."Ghid informativ despre bullying și cum putem crea spații mai sigure" – Un ghid care oferă informații despre fenomenul de bullying și propune măsuri pentru crearea unui mediu mai sigur în școli.

Strategii educaționale pentru un mediu școlar sigur

Prof. Birsan Sorin, Liceul „Charles Laugier”, Craiova

Hărțuirea la școală este o problemă majoră care afectează bunăstarea, educația și dezvoltarea elevilor. Pentru a crea un mediu sigur, propice învățării, este esențial să se pună în aplicare strategii educaționale eficiente. Experiența multor ani la catedra, participarea la diverse cursuri și proiecte europene pe aceeași temă mi-a permis să trag câteva concluzii legate de fenomenul hărțuirii sexuale în școli. Ce ar trebui să avem în vedere în abordarea acestui subiect extrem de sensibil?

1. Sensibilizare și formare

În acest sens putem organiza la nivelul școlii și al familiei următoarele activități:

- *Ateliere pentru elevi:* Organizarea de ateliere interactive pentru a-i face pe elevi conștienți de consecințele hărțuirii și pentru a-i încuraja să adopte comportamente grijulii.
- *Formarea personalului:* Formarea de profesori și personal școlar pentru a recunoaște semnele hărțuirii și a interveni eficient.
- *Implicarea familiilor:* Invitarea părinților la sesiuni de informare pentru a-i învăța cum să identifice și să rezolve problemele legate de hărțuire.

2. Promovarea unui climat școlar pozitiv

- *Valori comune:* Elaborarea unui cod de conduită în colaborare cu elevii, profesorii și părinții, punând accentul pe respect, empatie și cooperare.
- *Proiecte de colaborare:* Încurajarea activităților de grup care stimulează spiritul de echipă și consolidează relațiile pozitive dintre elevi.
- *Medierea între colegi:* Formarea de elevi voluntari ca mediatori pentru a rezolva conflictele minore înainte ca acestea să escaladeze.

3. Mecanisme de raportare și sprijin

- *Linii clare de comunicare:* stabilirea de canale confidențiale pentru raportarea hărțuirii (cutii de sugestii anonime, platforme online etc.).
- *Sprijin psihologic:* Asigurarea accesului la un consilier școlar sau la un psiholog pentru a sprijini victimele și autorii hărțuirii.

- *Plan de intervenție*: Elaborarea de proceduri specifice pentru investigarea incidentelor raportate și luarea măsurilor corespunzătoare.

4. Prevenirea pe termen lung

- *Program educațional*: Propunerea de cursuri privind competențele sociale și emoționale, cum ar fi gestionarea conflictelor și dezvoltarea empatiei.

- *Reflecție colectivă*: Organizarea de discuții regulate în clasă pentru a aborda problemele relaționale și a rezolva tensiunile.

- *Evaluare continuă*: Efectuarea de sondaje periodice pentru a evalua climatul școlar și ajustați strategiile în consecință.

5. Parteneriate externe

- *Organizații specializate*: Colaborarea cu asociații locale sau naționale specializate în lupta împotriva bullying-ului.

- *Intervenții teatrale și artistice*: invitarea unor trupe de teatru sau a unor artiști pentru a sensibiliza elevii folosind metode creative.

Prin punerea în aplicare a acestor strategii, este posibil să se construiască o cultură școlară care valorizează respectul și incluziunea, permițând fiecărui elev să se dezvolte într-un mediu sigur și grijuliu.

Abandonul școlar

Prof. Bobîrsc Adriana

Școala Gimnazială Nr.1 Oțelu-Roșu

1.Natura problemei

Abandonul școlar reprezintă conduita de evaziune definitivă ce constă în încetarea frecventării școlii, părăsirea sistemului educativ , indiferent de nivelul la care s-a ajuns , înaintea obținerii unei calificări sau pregătiri profesionale complete sau înaintea încheierii ciclului de studiu început. Din punct de vedere economic, abandonul școlar reprezintă un indicator al eficienței sistemului școlar astfel încât, dacă indicele de abandon este mai mare atunci sistemul școlar respectiv este inefficient.

Numărul copiilor care abandonează școala crește de la an la an. Pe durata unui ciclu școlar de opt ani, din 100 de elevi care intră în clasa I, aproape 20 se pierd pe parcurs, conform datelor Institutului de Științe ale Educației.

Fenomenul se înregistrează în special la sate și în comunitățile de romi, unde copiii sunt folosiți ca sursă de venit sau văzuți ca indivizi cu responsabilități în gospodărie. Situația a început să se înrăutățească din 2001, când rata abandonului s-a dublat brusc, iar de atunci continuat să urce.

În general cei care abandonează școala nu mai sunt reprimiți ulterior în aceeași instituție educativă și nu sunt înscriși într-un program de școlarizare alternativă. Rata abandonului școlar se stabilește ca raport procentual între numărul elevilor înscriși și numărul absolvenților.

Abandonul școlar crează condițiile eșecului integrării sociale, în sensul că reduce semnificativ șansele autorealizării în domeniile de activitate legitime. Eșecul în a-și realiza o educație școlară completă se asociază cu perspectivele ocupaționale și economice limitate, detașarea de valorile societății și de instituțiile ei și cu o scădere a venitului personal de-a lungul întregii vieți.

2. Cauze

a). La nivelul elevului și al familiei:

- Dificultățile materiale. Familiile numeroase, dezorganizate, lipsite de resurse, au probleme în a asigura îmbrăcămintea adecvată tuturor copiilor și resimt uneori nevoia de forță de muncă (fie pe câmp, fie în gospodărie).
- Modelul educațional oferit de părinți. Cel mai adesea, elevii care ajung să renunțe la educație provin din familii în care părinții nu au mai mult de opt clase. Există însă și excepții.
- Modelul educațional oferit de frați este mult mai influent. Familiile unde există frați mai mari ce au renunțat timpuriu la educație tind să reproducă modelul și în ce privește frații mai mici.
- Dezorganizarea familiei atrage după sine dificultăți materiale. Divorțul, alcoolismul, violența în familie sunt semne ce preced adesea decizia de abandon.
- Implicarea în activități aflate la limita legii. Prostituția, apartenența la găști de cartier, integrarea în rețele de cerșetorie conduc aproape mereu la renunțarea la educație.
- Intrarea pe piața muncii. Fie că este vorba de lucrul ca zilier, de activități regulate ca barman, de prostituție sau cerșetorie, prezența pe durata semestrelor școlare în astfel de activități aducătoare de venit constituie elemente de risc ce se soldează aproape mereu cu renunțarea prematură la educație.
- Încrederea scăzută în educație se dovedește a fi mai degrabă un stereotip infirmat de realitate. Este posibil ca să apară însă o încredere redusă în educație chiar în momentele imediat premergătoare abandonului școlar.
- Migrația circulatorie nu pare a fi un factor de risc în sine, dar există probleme importante de reintegrare a copiilor de migranți ce părăsesc sistemul și apoi se reîntorc, la vârste mai mari.

b). La nivelul comunității:

- Norma mariajul timpuriu acționează ca un factor puternic de stopare a continuării educației mai ales în comunitățile rurale.
- Apariția unui copil este de asemenea un puternic determinant al renunțării la educație, fiind prin caracteristici mai degrabă un atribut al comunității decât un act individual.

- Lipsa de securitate în zonă. Există comunități unde, datorită infracționalității ridicate, cadrele didactice se feresc să interacționeze cu părinții, iar lipsa de colaborare contribuie la creșterea riscurilor de renunțare la educație.
- Norma non-continuării educației după clasa a VIII-a. Această normă a fost întâlnită într-o singură comunitate, relativ bine conectată la oraș, unde absolvenții clasei a VIII-a evită continuarea educației la nivelul secundar superior, motivând adesea absența colegilor care să continue studiile.

c). La nivelul școlii, situațiile de abandon pot fi determinate de repetențele repetate și frecvente, de integrarea insuficientă în colectivul clasei de elevi sau de calitatea relațiilor cu profesorii și cu colegii. În școală se remarcă însă și lipsa unor intervenții preventive. Cadrele didactice pot avea un rol important în prevenirea abandonului școlar timpuriu, deoarece sunt în permanent contact cu elevii, le pot identifica și diagnostica problemele și pot atrage atenția organismelor (autorități sau organizații non-guvernamentale) competente asupra eventualelor nevoi de intervenție.

3. Programe și proiecte sociale operaționale

Pentru a încuraja terminarea studiilor, autoritățile centrale prin anumite programe alocă sume substanțiale pentru renovarea școlilor și schimbarea mobilierului precum și dotarea laboratoarelor de fizică, chimie, biologie, geografie, înființarea unor cabinete dotate cu calculatoare de ultimă generație la care să aibă acces toți elevii școlilor, construirea sălilor în care tinerii să facă orele de educație fizică și sport.

S-au mai implementat programe ce asigură încă de la învățământul pre-școlar până la cel primar inclusiv, un strict necesar ce constituie pachetul pentru timpul petrecut în sălile de curs. Acest program a fost numit “Cornul și laptele” și a fost întâmpinat cu indignare de către parlamentari și deputați, însă de copii preșcolari și școlari, dar și de părinții acestora, a fost foarte apreciat.

Acestor proiecte li s-au mai alăturat și altele cum ar fi: bursele pentru rezultate deosebite pe parcursul unui an de studiu, banii de liceu, s-au mai oferit ajutoare bănești și pentru achiziționarea de calculatoare personale pentru elevii cu un venit modest. De asemenea li s-a mai pus la dispoziție mijloace de transport pentru a nu mai fi un impediment distanța dintre școala și locuințele lor. Un alt fel de sprijin pentru a continua studiile este și oferirea gratuită de manuale și rechizite școlare.

4. Scopul, obiective și tipuri de intervenții

Scopul acestor nenumărate proiecte este de a eradica acest fenomen de abandon școlar și de a încuraja tinerii de a-și continua studiile, pentru a-i ajuta să se realizeze pe plan profesional și apoi pe plan financiar.

Obiective:

- asigurarea pachetului zilnic pentru elevii din ciclul primar și gimnazial;
- asigurarea resurselor necesare îmbunătățirii metodelor de învățare;
- sprijinirea părinților din punct de vedere financiar;
- realizarea unei bune colaborări între școală și părinți;
- integrarea elevilor cu risc de abandon școlar și integrarea lor în sistemul școlar
- creșterea responsabilizării cadrelor didactice;
- reintegrarea elevilor care deja au abandonat școlar;
- monitorizarea stării sistemului, pentru a preveni de timpuriu apariția de crize și pentru a identifica periodic modificări în ceea ce privește factorii de abandon școlar.

Tipuri de intervenții:

- creșterea flexibilității programelor "a doua șansă": din punct de vedere a grupurilor de vârstă;
- creșterea flexibilității programelor "a doua șansă" - din punct de vedere al curriculei;
- creșterea atractivității școlii - prin activități extracuriculare care au loc în școală;
- creșterea atractivității școlii - prin folosirea resurselor școlii pentru atragerea elevilor pentru activități de timp liber;
- utilizarea experienței celor ce au renunțat la școală pentru a preveni scăderea încrederii în educație;
- creșterea implicării proactive a cadrelor didactice în combaterea abandonului școlar și renunțării timpurii la educație;
- dezvoltarea unui program național de educație sexuală a elevilor, focalizat pe comunitățile cu risc ridicat de natalitate la părinți adolescenți și cu norme de nupțialitate timpurie;
- stimularea administrațiilor locale și a ONG-urilor de profil să implice ca voluntari tinerii elevi de clasa a VIII-a și de liceu proveniți din comunități cu risc ridicat de abandon în programe de suport pentru bătrâni și familii aflate în nevoie;
- ținerea evidenței situației elevilor aflați în fluxuri de migrație internațională circulatorie;
- dezvoltarea și implementarea unui sistem de urmărire a evoluției cohortelor școlare;
- motivarea prin premiere a cadrelor didactice.

5. Concordanța dintre valorile profesionale și tipurile de intervenții

Pentru a preveni abandonul școlar și pentru a scade rata acestuia mai multe fundații au realizat o serie de evenimente. Un exemplu în acest sens este reprezentat de Fundația Dezvoltarea Popoarelor care a organizat o Caravană de Crăciun în cadrul proiectului Parteneriat multiregional pentru prevenirea părăsirii timpurii a școlii. Pe principiul educației între egali, protagoniștii caravanei au fost 10 copii cu rezultate foarte bune la învățătură care s-au întâlnit cu 10 de elevi din ciclul primar, care prezintă risc de abandon școlar. Copiii îndrumați de voluntari ai Clubului Lions București, de învățătoarea clasei și de personalul fundației au lucrat în echipe și au confecționat ornamente pentru îmbodobirea bradului de Crăciun. Obiectivul caravanei a fost creșterea interesului elevilor aflați în situație de risc de abandon școlar pentru integrarea în grupul clasei, prin activități bazate pe egalitate și respect reciproc.

Proiectul ”Parteneriat multiregional pentru prevenirea părăsirii timpurii a școlii” este implementat în București în parteneriat cu Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului sector 3 (DGASPC) și este cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

Proiectul “Parteneriat multiregional pentru prevenirea părăsirii timpurii a școlii” se adresează copiilor care fac parte din grupuri defavorizate, dar și părinților acestora. Sunt vizați mai ales elevii de etnie roma sau cei cu o situație socio-economică dificilă (venituri scăzute, familii monoparentale, dezorganizate, părinți plecați la muncă în strainatate). În cadrul programului, copiii vor beneficia de servicii de orientare și consiliere, dar și de burse de studiu. Fundația Dezvoltarea Popoarelor va iniția un program de tip „Școala după Școala” și va dezvolta parteneriate cu școli și cu instituții care se implica în prevenirea abandonului școlar.

Fundația Dezvoltarea Popoarelor susține, de mai bine de 14 ani, persoanele aflate în situație de risc social, în special copii și tineri, oferindu-le oportunități socio-educative și de integrare profesională.

Prof. BOCA DANDEA TIBERIU

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "NICODIM GANEA" BISTRA

PLAN DE ACȚIUNE ANTI-BULLYING

Planul anti-bullying are rolul de a preveni și combate bullying-ul între elevii școlii.

Obiectivul general este de a face din școală un loc sigur, de a crește nivelul de conștientizare a fenomenului de bullying în rândul profesorilor și al elevilor și de a promova relații sociale pozitive între elevi.

Obiectivele specifice urmărite:

- 1) Înțelegerea bullying-ului ca fenomen social de către profesori și elevi;
- 2) Îmbunătățirea strategiilor de identificare a problemelor sociale și emoționale ale elevilor cauzate de fenomenul de bullying;
- 3) Creșterea capacității corpului didactic de a face față eventualelor situații de bullying;
- 4) Îmbunătățirea adaptabilității elevilor la factorii externi sociali și emoționali;
- 5) Reducerea riscului de bullying și a formelor de bullying electronic (cyberbullying) în rândul elevilor
- 6) Încurajarea și sprijinirea elevilor în dezvoltarea abilităților de a lua atitudine și a ajuta victimele în situații de bullying.

Intervenții la nivel individual:

• **Identificarea persoanelor și a cauzelor pentru care acestea au manifestări de bullying**, prin consultarea elevilor, a cadrelor didactice și a personalului specializat (psihologi, asistenți sociali și maternalni).

• **Elaborarea și derularea unor programe de asistență individualizată în situații de bullying în rândul elevilor (autori sau ca victime) în prin care să se urmărească:**

- înțelegerea consecințelor actelor de hărțuire psihologică repetată asupra celorlalți (colegi, cadre didactice, părinți, prieteni etc.);

- prevenirea apariției dispozițiilor afective negative (resentimentul, suspiciunea excesivă, iritabilitatea, ostilitatea, negativismul);

- ameliorarea imaginii de sine (atitudine pozitivă față de sine, evaluarea corectă a calităților și defectelor personale, percepția pozitivă a experiențelor de viață, proiectarea unor experiențe pozitive pentru viitor);

- dezvoltarea autonomiei (rezistența față de evaluările celorlalți prin cristalizarea unor valori personale pozitive);

- dobândirea autocontrolului asupra impulsurilor de moment și a capacității de autoanaliză.

• **Implicarea elevilor care comit acte de violență fizică sau psihologică în mod repetat în programe de asistență derulate în parteneriat cu alte instituții specializate** (Poliția comunitară, Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului, alte organizații specializate în programe de protecție și educație a elevilor și a tinerilor).

• **Valorificarea** intereselor, aptitudinilor și capacităților elevilor cu risc de manifestare a comportamentului de bullying, **în activități școlare și extrașcolare** (sportive, artistice etc.).

• **Responsabilizarea elevilor care au comportament violent** prin aplicarea unor măsuri de intervenție cu potențial educativ și formativ; evitarea centrării exclusiv pe sancțiuni și eliminarea din practica educațională a unor sancțiuni care contravin principiilor pedagogice (de exemplu sancționarea comportamentului violent prin repetenție sau notă).

• **Identificarea și asistarea elevilor victime ale bullying-ului** prin implicarea cadrelor didactice, a personalului specializat (psihologi, asistenți sociali) și a părinților/apartinătorilor.

Intervenții la nivel relațional: Recomandări privind familie

• **Informarea părinților** cu privire la serviciile pe care le poate oferi școala în scopul prevenirii bullying-ului și cyberbullying-ului și ameliorării relațiilor părinți-elevi (consiliere, asistență psihologică); implicarea în astfel de activități a personalului specializat (psihologi, asistenți sociali).

• **Acordarea de sprijin familiilor** care solicită asistență și orientarea acestora către serviciile specializate.

• **Colaborarea școlii cu familiile** elevilor cu potențial violent sau care au comis acte de violență, **în toate etapele procesului de asistență** a acestora (informarea, stabilirea unui program comun de intervenție, monitorizarea cazurilor semnalate); organizarea de întâlniri în unitate, vizite în familii, programe extrașcolare cu participarea comună a elevilor, a părinților, a cadrelor didactice și a specialiștilor din alte sectoare de activitate.

• **Identificarea unor părinți-resursă** care să se implice în activitățile de prevenire sau în rezolvarea cazurilor de bullying.

• **Inițierea unor programe destinate părinților**, centrate pe conștientizarea, informarea și formarea cu privire la dificultățile de adaptare a elevilor la mediul școlar și

la diferite aspecte ale violenței școlare, respectiv a bullying-ului (forme, cauze, modalități de prevenire, parteneri).

- **Semnalarea de către școală** a cazurilor de familii cu un comportament violent repetat față de elevi și **implicarea** în rezolvarea acestora (în cazuri extreme, participarea la procedurile de instituire a plasament familial); colaborarea școlii cu instituții cu responsabilități în acest domeniu - Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului, poliție etc.

Recomandări privind unitatea de învățământ

- Includerea, pe agenda **întâlnirilor formale** ale școlii (Consiliu de Administrație, Consiliu Profesorial, Comitetul de Părinți), a unor teme legate de bullying, care să aibă ca scop conștientizarea dimensiunii fenomenului și analiza formelor, a actorilor și a cauzelor situațiilor ce pot apărea la nivelul unității.

- Elaborarea unor **strategii coerente de prevenire și intervenție**, inițierea unor programe care să răspundă unor situații specifice unității de învățământ (identificarea riscurilor, a persoanelor cu potențial violent sau cu risc de a deveni victime), cu implicarea activă a părinților ca parteneri;

- Asigurarea că **regulamentul intern** este un mijloc real de prevenire, prin:
 - definirea clară și funcțională a criteriilor de disciplină școlară și de conduită în unitate a tuturor factorilor (elevi, personal didactic, personal nedidactic);
 - adaptarea prevederilor la contextul specific în care funcționează unitatea;
 - implicarea factorilor de la nivelul școlii (părinți, cadre didactice) în aplicarea prevederilor acestuia;

Intervenții la nivel curricular:

- **Dezbaterea** în ședințele cu părinții situațiilor de violență observate în unitate sau în vecinătatea acesteia și identificarea unor căi de soluționare.

- **Valorificarea temelor** relevante pentru problematica bullying-ului, care nu se regăsesc încă în curriculumul diferitelor discipline, prin utilizarea unor **strategii activ-participative** (studiu de caz, joc de rol, analiza critică a mesajelor audio-vizuale cu conținut violent, problematizare etc.), care să conducă la conștientizarea și dezvoltarea unei atitudini critice a elevilor față de problematica violenței școlare.

- Derularea unor **programe și activități extrașcolare** pe tema combaterii bullying-ului, la care să participe elevi, cadre didactice, părinți de exemplu (bullying 0, misiune posibilă).

- Organizarea de **programe de informare a elevilor** privind modalitățile adecvate de gestionare a unor situații concrete de bullying, centrate pe dezvoltarea unor competențe de înțelegere și auto-control, negociere a conflictelor, comunicare, mijloace de auto-apărare.

- Inițierea unor **programe de educație intra- și inter-generațională** și de educație parentală prin care să se urmărească îmbunătățirea relațiilor dintre: elevi-părinți-cadre didactice-conducerea unității).

- **Sensibilizarea cadrelor didactice** față de problematica bullying-ului (forme de hărțuire, cauze generatoare, mecanisme de prevenire, strategii de ameliorare, cadru legislativ și instituțional) **prin activități de formare** derulate la nivel local: cursuri de formare, cercuri pedagogice tematice, schimburi de experiență.

- Creșterea **transparenței evaluării** rezultatelor elevilor (criterii, metode), în scopul diminuării tensiunilor care conduc la apariția unor situații de bullying (între elevi și profesori sau între elevi);

- **Asumarea de către consilierul școlar a unui rol proactiv** în comunitatea școlară, prin diseminarea ofertei de sprijin psihologic și prin implicarea, în afara cabinetului, în identificarea și rezolvarea unor situații de bullying.

- **Ameliorarea managementului comunicării între toți factorii de la nivelul unității**, prin identificarea principalelor bariere comunicaționale și prin diversificarea strategiilor și a canalelor de comunicare; organizarea de activități informale cadre didactice-părinți;

- **Asigurarea unui mediu școlar adecvat** pentru derularea activităților didactice în condiții optime, prin:

- evitarea supraaglomerării colectivelor de elevi, atât la nivelul unității, cât și la nivelul claselor;
- serviciu de pază;
- aparatură de supraveghere și securitate funcțională.

La nivel comunitar:

- **Dezvoltarea de parteneriate ale unității cu alte instituții la nivel local** – poliție, jandarmerie, autorități locale, ONG-uri etc. – pentru siguranța deplasării elevilor și pentru crearea unei vecinătăți lipsite de pericole.

La nivel social

- Implementarea unui **sistem de monitorizare** a fenomenelor de bullying în școală, care implică: elaborarea unei strategii de colectare a informațiilor, construirea unei baze de date etc.

- **Stimularea cooperării inter-instituționale** în inițierea, derularea, monitorizarea și evaluarea unor programe de monitorizare a cazurilor de bullying.

- Participarea cadrelor didactice la **programele de formare continuă**.

- **Multiplicarea măsurilor de reducere a accesului elevilor la violența exprimată în media** – violență verbală, pornografie și imagini cu conținut violent.

• **Stimularea cercetării** privind violența școlară și fenomenul de bullying, utilizarea exemplilor de succes în prevenirea și combaterea acestui fenomen.

CALENDARUL ACTIVITAȚILOR

Nr.crt.	Activitatea	Locul de desfășurare	Termen
1.	Ședințe cu părinții	Sala de clasă	Modul 1 23.10.2024
2.	Prevenția și combaterea violenței în mediul școlar, respective a bullying-ului	Sala de clasă/ ora de consiliere și orientare	Modul 2 18.12.2024
3.	Emoții și reglare emoțională	Ora de consiliere și orientare	Modul 3 12.02.2025
4.	Rezolvarea de probleme și căi de soluționare a acestora în ședințe cu părinții / clase	Sala de clasă	Modul 4 22.04.2025
5.	Respect, Prietenie și Comportamente Prosociale	Ora de consiliere și orientare	Modul 5 10.06.2025

Bibliografie

1. I. Chicet-Macoveiciuc, "Ce putem face pentru a preveni bullying-ul?"
2. O. Mantelers, "Cum să gestionăm bullying-ul în relația dintre copii"

DEZVOLTAREA STRATEGIILOR DE REGLARE EMOȚIONALĂ ȘI CYBERBULLYING LA ADOLESCENȚI

Psih. Dr. Mioara Boca-Zamfir

CJRAE – Colegiul Național „Mihail Kogălniceanu” – Galați

Rezumat

Cyberbullying-ul poate fi definit ca un comportament ostil și agresiv realizat în mediul on-line. Acest studiu a avut ca scop să observe dacă adolescenții care participă la un program de dezvoltare a strategiilor reglării emoționale vor manifesta mai puține comportamente de cyberbullying. Un număr de 60 de adolescenți care au statutul de dublu rol în cyberbullying au participat la studiu. Rezultatele au indicat că are loc o reducere a scorurilor la cyberagresivitate la grupul experimental comparativ cu grupul de control, deși nu este un rezultat semnificativ statistic. Acest efect se menține și peste timp (măsurare la 3 luni). Acest studiu este un pas important în cercetarea bullying-ului și a cyberbullying-ului deoarece poate oferi un instrument și o direcție de prevenire și chiar de intervenție în acest domeniu.

Cuvinte cheie: adolescență, cyberbullying, reglare emoțională.

1. INTRODUCERE

1.1. Cyberbullying

Termenul de *”bullying”* a fost asociat cel mai adesea cu cel de hărțuire sau violență școlară, prin care cineva tachinează sau produce un disconfort în mod repetat altei persoane fără să fie provocat în acest sens. Fenomenul nu este unul nou, existând în școli din toate timpurile și pe toate continentele, fiind, se pare, o realitate normală din viața de școlar a unui băiat (Slee & Skrzypiec, 2016) și fiind relatat în povestiri și romane. Dar, începând cu secolul 20, știința a conștientizat consecințele negative ale acestui fenomen și primul care a folosit termenul de *”bullying”* a fost Olweus în 1993 (Olweus, 2013). Acesta afirma că ne confruntăm cu un

fenomen de bullying atunci când avem un comportament neprovocat de agresivitate adesea repetată, însoțit de intenția de a face rău, orientat direct către o persoană sau un grup de persoane.

În condițiile utilizării și dezvoltării tehnologiei, a apărut un nou fenomen, cel de *cyberbullying*. Dacă în cazul bullying-ului tradițional, există un oarecare acord în definirea lui, în ceea ce privește cyberbullying-ul, sunt autori care consideră că trebuie definit ca un fenomen de sine stătător (Pieschl, Kuhlmann & Prosch, 2015, apud Betts, 2016), în timp ce alții consideră că este o extindere a bullying-ului de la mediul școlar în mediul virtual (Juvonen & Gross, 2008; Olweus, 2013). Unii autori folosesc o definiție foarte largă ce include orice experiență de hărțuire online. Cyberbullying (hărțuirea cibernetică sau bullying electronic) este definit ca fiind hărțuirea celorlalți prin intermediul noilor tehnologii electronice, în primul rând al telefoanelor mobile și al internetului (Smith, et al., 2006). Consensul în definirea cyberbullying-ului este dificil de realizat și datorită evoluției rapide a tehnologiei. Dacă la început telefoanele mobile erau folosite pentru a vorbi la telefon și pentru a trimite/ primi scurte mesaje text, acum, prin funcția 4G, telefoanele inteligente au preluat multe din funcțiile calculatorului. Astfel, și modul de realizare a cyberbullying-ului a evoluat și cercetătorii sunt nevoiți să țină cont de aceste aspecte. Prin urmare am putea defini cyberbullying-ul ca fiind comportamentul agresiv și ostil care se realizează prin orice instrument electronic de comunicare sau în mediul on-line.

Așa cum am văzut și în definirea termenilor, cyberbullying-ul, fiind o formă de bullying, preia din caracteristicile acestuia, dar mediul în care se desfășoară determină apariția câtorva caracteristici proprii. Dintre caracteristicile preluate de la bullying, caracterul agresiv și prezența intenției considerăm că nu mai necesită o argumentare suplimentară, în timp ce repetarea fenomenului și dezechilibrul de putere capătă nuanțe noi atunci când vorbim de cyberbullying.

În ceea ce privește repetiția în cazul cyberbullying-ului, aceasta poate avea diferite forme de manifestare. De exemplu, agresorul poate repeta aceeași acțiune către aceeași victimă, sau o singură acțiune poate fi văzută de numeroase persoane în mod repetat. De asemenea, simpla postare a unui filmuleț, a unei poze sau a unui comentariu care poate fi distribuit sau la care pot fi lăsate comentarii care, la rândul lor, pot fi văzute de o persoană sau de multe alte persoane poate îndeplini criteriul repetiției. Uneori chiar și dacă numai o persoană a văzut conținutul, impresia victimei poate fi că acesta a fost văzut de multe alte persoane (Hinduja & Patchin, 2015). Rodkin & Fischer (2012, apud Betts, 2016) afirmă că repetiția ar reprezenta, mai

degrabă decât un criteriu definitiv, o modalitate de a conștientiza cât de important poate deveni un act de cyberbullying. De exemplu, o acțiune singulară care poate fi văzută de o audiență nelimitată ca număr și chiar în creștere poate fi percepută ca având un impact mai mare decât impactul a câteva acte repetate care au avut loc doar între agresor și victimă.

Dezechilibrul de forțe din bullying-ul tradițional pare să nu mai aibă așa mare relevanță în mediul electronic. Deși unele acte de bullying pot fi dublate de acte de cyberbullying și, în această situație, se menține diferența de forțe, în multe cazuri de cyberbullying această diferență de putere nu se mai regăsește. Unii cercetători au susținut că în cazul cyberbullying-ului puterea ar fi dată de competențele sociale și digitale sporite ale agresorului (Kernaghan & Elwood, 2013), de numărul de prieteni, de statusul social sau de poziția de leader din grup. Este adevărat că anumite forme de cyberbullying (a sparge o adresă de mail sau a lua datele și informațiile personale) presupun mai multe cunoștințe tehnice, dar majoritatea formelor de cyberbullying (a trimite un sms amenințător sau un comentariu răutăcios pe o rețea de socializare) nu necesită competențe digitale avansate. Prin urmare, deținerea acestora nu îți garantează că ești ferit de a deveni victimă a cyberbullying-ului. Puterea pentru cyberagresor se poate manifesta prin postarea de mesaje ce provoacă la violență, prin controlarea subiectului unei discuții sau prin excluderea cuiva dintr-un grup de discuție sau dintr-un joc (Erdur-Baker & Tanrikulu, 2010). În cazul cyberbullying-ului, simpla deținere a unor competențe digitale bazale sau deținerea unor materiale și informații despre o persoană poate constitui un avantaj de putere.

Cyberbullying-ul este considerat de către unii cercetători (Olweus, 2013) o extindere a bullying-ului în mediul tehnologic, dar tocmai acest context oferă câteva proprietăți specifice doar cyberbullying-ului. Dintre aceste caracteristici fac parte: anonimatul, dezinhibarea, lipsa supravegherii și răspândirea virală (Hinduja & Patchin, 2015). *Anonimatul* se referă la posibilitatea de a-ți ascunde adevărata identitate și este cel datorită căruia, în mediul online, este posibil să lași comentarii sau să trimiți mesaje fără să-ți dezvălui identitatea sau chiar să îți atribui o identitate falsă. Ybarra și Mitchell (2007) subliniau faptul că anonimatul le permite adolescenților să se comporte mai agresiv decât ar face-o în viața reală pentru că, neputând fi identificați, ceilalți cunoscuți nu pot afla ce au făcut și astfel nu vor fi judecați de către aceștia.

Dezinhibarea în mediul online se produce atunci când oamenii cred că se pot comporta online într-un mod pe care nu l-ar adopta în interacțiunile reale sau că pot vorbi liber fără nicio

constrângere. Disocierea comportamentală este însoțită și de disocierea cognitivă, care în interacțiunile sociale față în față acționează ca un mediator moral. Împreună pot reprezenta motivul pentru care indivizii se implică în comportamente de bullying extrem în mediul virtual față de cel real (Betts, 2016). Cercetările recente din domeniul cyberbullying-ului pun accent pe rolul dezangajării morale în acest fenomen, ceea ce le oferă cyberagresorilor posibilitatea să-și suspende credințele morale pe timpul interacțiunii online și astfel să nu apară conflicte interne sau stres psihologic (Betts, 2016).

Lipsa supravegherii este o altă caracteristică ce apare în cyberbullying. Datorită depășirii spațiului fizic și a trecerii în cel virtual, apare problema cine și cum poate pedepsi un astfel de comportament. Acest fapt are implicații asupra unei stări generalizate de nesiguranță pentru victimă, care, practic, în orice moment și în orice loc (inclusiv acasă, loc tradițional al „siguranței”) poate să se simtă amenințată (Kernaghan & Elwood, 2013).

O ultimă caracteristică specifică cyberbullying-ului este *răspândirea virală*. Un act de agresiune manifestat public pe internet poate avea o audiență nelimitată și chiar o durată nelimitată care ține atât timp cât materialul circulă în rețea. Uneori cyberbullying-ul este o prelungire sau accentuare a bullying-ului tradițional prin postarea și distribuirea pe internet a unor filmulețe de bullying direct și despre care auzim că „au devenit virale” (Slee & Skrzypiec, 2016). Datorită tehnologiei avasate, constrângerile de spațiu și timp sunt eliminate în cyberbullying care poate avea o audiență globală.

În ambele forme de agresiune, există trei roluri bine determinate: agresorul/ii, victima/ele și martorul/ii. cyberbullying sunt implicate patru tipuri de roluri sau statusuri: cyberagresorii, cybervictimele, dublu rol (agresor și victimă) și martorii. În cadrul cercetărilor care au diferențiat între aceste grupuri s-a constatat că statusul de dublu rol este cel mai numeros comparativ cu agresorii sau cu victimele (Topçu, 2014).

1.2.Reglare emoțională

Reglarea emoțională este strâns legată de emoție. Ca și în cazul emoțiilor, și în definirea reglării emoționale părerile nu sunt foarte convergente în literatura dezvoltării. Frijda (1986, apud Vraști, 2015) afirma că reglarea emoțională face parte din procesul de generare al emoției,

iar emoțiile sunt întotdeauna reglate într-o anumită măsură, deoarece și emoțiile și reglarea emoțională s-ar petrece la același nivel cerebral și în același timp. Reglarea emoțională se referă la ”procesele folosite pentru a regla și a schimba dacă, când și cum (ca intensitate) cineva trăiește emoțiile și stările fiziologice și motivaționale legate de emoții, precum și modul în care emoțiile sunt exprimate comportamental” (Eisenberg, Hofer, & Vaughan, 2007). Reglarea emoțională poate fi definită ca un set de măsuri prin care oamenii încearcă să modifice fluxul spontan al emoțiilor lor.

Strategiile reglării emoționale se referă la abordări concrete pe care oamenii le adoptă pentru a gestiona emoțiile. Fiecare abordare teoretică a reglării emoționale poate oferi variante diferite de strategii de reglare a emoțiilor. Totuși, cea mai viabilă clasificare este cea oferită de modelul procesual a lui Gross (2008) ce cuprinde cinci strategii de reglare emoțională care sunt clasificate în funcție de momentul în care intervin pe parcursul procesului de generare a unei emoții: selecția situațiilor, modificarea situațiilor, direcționarea atenției, schimbarea cognițiilor și modelarea răspunsului. Dacă primele patru sunt strategii centrate pe antecedent, ultima face parte din categoria strategiilor centrate pe răspuns.

A avea un răspuns adaptativ ține mai mult de contextul în care se petrece acțiunea decât de strategia aleasă în sine. Prin urmare aplicarea unei anumite strategii de reglare emoțională depinde de scopurile persoanei, de credințele ei privind emoțiile și reglarea emoțională dar și de contextul fizic și social în care are loc situația generatoare de emoții.

În literatura de specialitate, după ce s-au stabilit consecințele negative ale cyberbullying-ului, a început să se studieze și modul în care copiii și adolescenții încearcă să facă față acestui fenomen. Se pare că efectele negative asupra victimelor s-ar datora nu fenomenului de cyberbullying în sine, ci faptului că adolescenții au probleme în gestionarea acestui fenomen. Multe studii din acest domeniu au analizat strategiile de coping folosite de utilizatorii instrumentelor tehnologice pentru a face față cyberbullying-ului și majoritatea susțin că cele mai utilizate sunt strategiile mecanice (a închide calculatorul, a utiliza butonul de panică dezvoltat de către site-uri, a bloca numărul sau persoana) sau sociale (suportul social al prietenilor) (Bradbury, 2013). Lodge și Frydenberg (2007, apud Topçu, 2014) au descoperit că adolescentele de 11-17 ani folosesc coping-ul evitant (îngrijorarea, auto-învinovățirea), păstrează sentimentele negative la interior și nu cer ajutor de la alții, în timp ce adolescenții folosesc copingul activ – se

îngrijorează și păstrează sentimentele negative la interior, dar se angajează în activități fizice plăcute și relaxante. Machmutow, Perren, Sticca și Alsaker (2012, apud Topçu, 2014) au explorat într-un studiu longitudinal rolul mediator al strategiilor de coping în relația dintre cybervictimizare și depresie la adolescenți și rezultatele au arătat că cei care folosesc suportul social sunt mai puțin depresivi, în timp ce cei care folosesc coping-ul evitant și centrat pe emoție au nivele mai ridicate ale depresiei. Alți autori au susținut faptul că victimele care folosesc strategii de coping centrat pe emoție pot reduce impactul negativ produs de cyberbullying prin faptul că reduc emoții negative precum furia, frica, tristețea, neputința sau vina.

Studiile care au analizat cyberbullying-ul și reglarea emoțională sunt destul de puține. Cercetările din domeniul cyberbullying-ului au constatat că adolescenții tind să folosească strategii de reglare dezadaptative precum agresivitatea, resemnarea, evitarea pasivă și controlul situației (Kokkinos et al., 2013) și că au probleme în reglarea emoțiilor, mai ales victimele.

2. Metodologie

2.1.Scop

Obiectivul acestui studiu a fost să investigheze eficiența implementării modulului privind reglarea emoțională din DBT (terapia comportamental dialectică) în reducerea comportamentului de cyberbullying pentru adolescenții cu dublu rol în cyberbullying. Ipoteza studiului a fost că: participarea la un program de terapie (DBT) ce va avea ca scop exersarea și dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională va reduce participarea ca victimă/agresor la cyberbullying comparativ cu grupul de control.

2.2.Intrumente

1. Inventarul Cyberbullying Revizuit pentru studenți (RCBI, Tanrikulu, 2015) cuprinde 24 de itemi care măsoară, pe o scală Likert în 4 puncte, natura și severitatea experienței în cyberbullying. Sunt două forme similare ale scalei pentru agresor și pentru victimă în cyberbullying oferind un scor pentru fiecare subscală. Se obține un scor total pentru fiecare scală cuprins între 12-48, scorurile ridicate indicând un comportament frecvent al agresorului sau al victimei.

2. ERQ (Gros & John, 2003) cuprinde două scale ce măsoară două tipuri de strategii: reevaluarea și supresia. Răspunsurile se dau pe o scală Likert în 7 puncte, unde 1 înseamnă „dezacord puternic” și 7 reprezintă „acord puternic” cu itemii chestionarului.

2.3. Procedură

Dintre elevii voluntari care au completat RCBI au fost selectați 60 care au statutul de dublu rol în cyberbullying. Adolescenții au fost împărțiți în două grupe (grupul experimental și grupul de control) în mod aleatoriu. Grupul experimental a participat la un program de intervenție inspirat din terapia comportamental dialectică. Au fost opt ședințe de câte 60 de minute fiecare cu o frecvență de o ședință pe săptămână. Formatul tipic al fiecărei ședințe era un exercițiu de mindfulness, discutarea temelor, introducerea noilor abilități, discutarea și exersarea abilităților și tema pentru acasă. Aceste ședințe au fost desfășurate de psihologul colegiului. Toți participanții au completat testele înainte de începerea intervenției, la finalizarea programului și la trei luni (follow-up) de la terminarea intervenției. Grupul de control nu a participat la nicio ședință de intervenție și la nicio altă activitate care să aibă ca subiect cyberbullying-ul.

2.4. Participanți

Lotul cuprinde 60 de adolescenți cu vârste cuprinse între 15-18 ani ($M = 15.85$; $SD = .77$) din mediul urban. Sunt elevi ai unui Colegiu din Galați și a cuprins 32 de adolescenți de gen masculin și 28 de gen feminin.

3. Rezultate

Rezultatele statistice pentru subscala cyberagresivitate sunt prezentate în Figura 1.

Grupul experimental, deși la pretest are scoruri mai mici la cyberagresivitate decât grupul de control, înregistrează o scădere a cyberagresivității de la pretest, la posttest și follow-up în timp ce grupul de control prezintă o variație a scorurilor, inițial scade cyberagresivitatea ca în final să crească. Acest fapt poate sugera faptul că intervenția a avut un impact asupra cyberagresivității, chiar dacă nu este un rezultat semnificativ statistic.

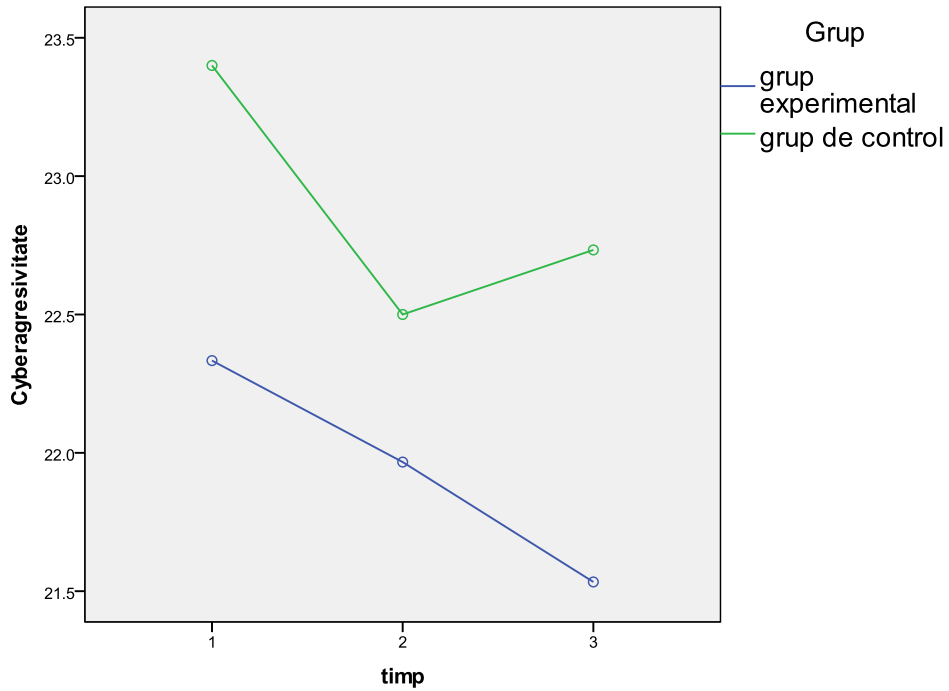


Figura 1. Efectul de interacțiune Grup & timp asupra scorurilor la cyberagresivitate

Rezultatele statistice obținute pentru subscala cybervictimizare sunt prezentate în Figura nr 2.

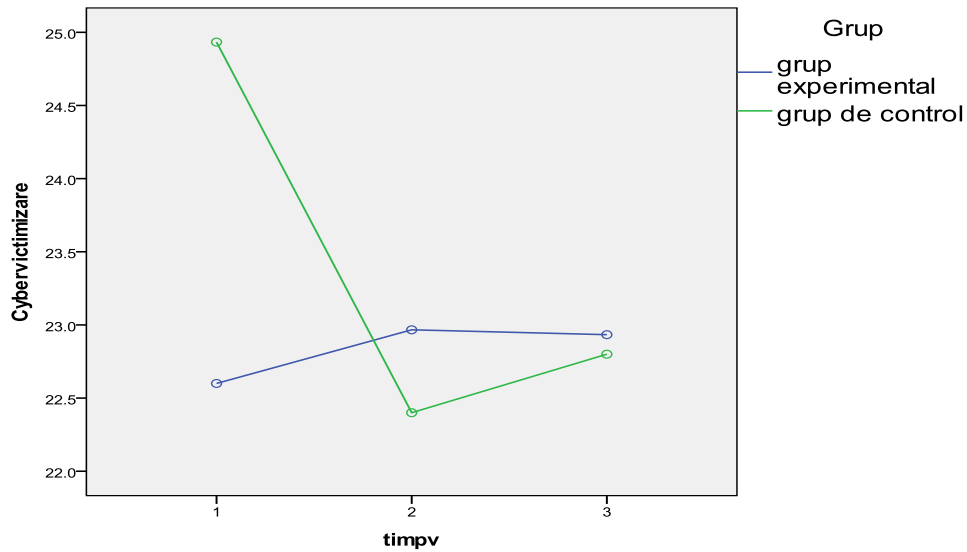


Figura 2. Efectul de interacțiune Grup & timp asupra scorurilor la cybervictimizare

Grupul experimental, deși la pretest are scoruri mai mici la cyberagresivitate decât grupul de control, înregistrează o scădere a cyberagresivității de la pretest, la posttest și follow-up în timp ce grupul de control prezintă o variație a scorurilor, inițial scade cyberagresivitatea ca în final să crească. Acest fapt poate sugera faptul că intervenția a avut un impact asupra cybervictimizării, chiar dacă nu este un rezultat semnificativ statistic la un prag de 5% ($p = .09$).

4. Concluzii

Studiul de față a avut ca scop evaluarea efectivității modulului de reglare emoțională din cadrul terapiei comportamentale dialectice (DBT) în reducerea comportamentelor de cyberbullying (cyberagresivitate și cybervictimizare). Pe ansamblu, rezultatele nu au fost semnificative statistic dar intervenția a avut un efect de reducere a cyberagresivității la grupul experimental comparativ cu grupul de control. Acest efect se menține și peste timp (la 3 luni de la terminarea programului de intervenție) în cazul grupului experimental care înregistrează o scădere a cyberagresivității spre deosebire de grupul de control la care cyberagresivitatea crește ușor. Au fost studii care au obținut o reducere semnificativă a comportamentului de bullying la adolescenții care au participat la terapia centrată pe client (CCT) și la terapia comportamentală rațional-emoțională (REBT) (Alabi & Lami, 2015). Reglarea emoțională presupune o oarecare planificare și anticipare a consecințelor comportamentale, ceea ce poate avea o influență pozitivă asupra agresivității din cyberbullying, în sensul reducerii acesteia. Atunci când reușești să anticipezi care ar fi efectele comportamentale și emoționale ale propriilor acțiuni, scade impulsivitatea și nu te mai poți implica la fel de ușor în cyberagresivitate. Prin urmare, parcurgerea unui program de dezvoltare a strategiilor eficiente de reglare emoțională îl poate ajuta pe adolescent să acționeze într-o manieră adaptativă și să manifeste mai puține comportamente violente (Robertson, Daffern, & Bucks, 2012) și, implicit, mai puține comportamente de agresivitate în cyberbullying. O altă explicație posibilă a faptului că adolescenții care au participat la programul DBT privind reglarea emoțională au manifestat mai puține comportamente agresive în cyberbullying, ar fi aceea că prin învățarea și exersarea abilităților de a regla emoțiile negative, adolescenții cu dublu rol în cyberbullying nu vor mai folosi răzbunarea ca strategie de coping a cyberbullying-ului și, astfel, se reduce agresivitatea din cyberbullying.

În ceea ce privește cybervictimizarea, se obține un rezultat semnificativ statistic pentru efectul de interacțiune al timpului și grupului. La analiza detaliată se observă că acest rezultat este semnificativ pentru scorurile la cybervictimizare obținute de grupul de control la pretest și posttest. În cazul grupului de control, rezultatele la cybervictimizare înainte de începerea intervenției, care erau mai ridicate decât ale grupului experimental, au scăzut semnificativ la testarea după intervenție, fiind chiar mai mici decât ale grupului experimental. Acest efect ar putea fi rezultatul faptului că după intervenție a scăzut cyberagresivitatea participanților din grupul experimental. La trei luni diferență, rezultatele la cybervictimizare cresc ușor la grupul de control deși nu este o diferență semnificativă statistic. În cazul grupului experimental se observă o ușoară creștere a cybervictimizării la posttest față de pretest ca apoi să scadă ușor la follow-up deși aceste rezultate, dacă luăm în considerare valorile medii ale scorurilor obținute în cele trei momente temporare, ar putea fi privite mai degrabă ca o stagnare a cybervictimizării în cazul grupului experimental. Pe de altă parte, să devii victimă a cyberbullying-ului ține mai puțin de factori interni decât de cei externi; ceea ce pot controla și gestiona victimele sunt efectele emoționale și psihologice ale acestei victimizări. Astfel, alte cercetări care vor măsura eficiența unei intervenții în cazul cybervictimelor, pot avea în vedere măsurarea efectelor emoționale sau psihologice asociate cu victimizarea.

O limită a studiului de față poate fi dată de faptul că, deși este un program de educație nonformală, organizarea ședințelor ca o oră de clasă a avut unele dezavantaje. Intervenția a fost limitată în ceea ce privește flexibilitatea, iar feedback-ul individual nu a fost posibil de fiecare dată datorită constrângerii temporale. Deși au fost activități și teme care îi angaja pe fiecare dintre participanți, nu toți adolescenții au avut inițiativa de a-și spune părerea sau de a întreba ceva atunci când informațiile nu erau clare. O altă limită este numărul participanților. Deși loturile de subiecți au cuprins un număr suficient pentru a obține rezultate semnificative valoroase, un lot mai numeros este întotdeauna de dorit. Prin urmare, ar fi bine ca studii viitoare să se realizeze pe un lot mai mare de subiecți.

Studiile care au analizat efectele aplicării unor programe sau strategii pentru reducerea și combaterea cyberbullying-ului sau a efectelor asociate lui sunt destul de puține. Literatura de specialitate cuprinde mai degrabă recomandări cu privire la aceste strategii sau programe, fără a raporta niște rezultate concrete. Nu se știe prea bine ce măsuri funcționează cu adevărat, în ce condiții sau în ce context pot funcționa. Deoarece nu există studii care să fi cercetat impactul pe

care îl poate avea parcurgerea unui program de dezvoltare a strategiilor de reglare emoțională asupra bullying-ului sau a cyberbullying-ului ne vom baza pe recomandările făcute de diverși specialiști. Acest studiu reprezintă un pionierat în domeniul dezvoltării strategiilor reglării emoționale cu implicații în cyberbullying.

Schimbările rapide din cadrul tehnologiei aduc noi provocări pentru aplicarea unor programe sau strategii folosite în bullying. Studii viitoare pot analiza în mod longitudinal dacă anumite strategii ale reglării emoționale sau de coping reduc cyberagresivitatea sau cybervictimizarea și influențează starea de bine a adolescenților confrunțați cu acest fenomen.

Acest studiu și-a dorit să ofere un instrument specialiștilor din domeniul educației sau cel clinic pentru a echipa adolescenții cu diverse informații, abilități și strategii pe care să le folosească atunci când se confruntă cu evenimente stresante sau generatoare de emoții negative.

Este necesar ca diverse medii (familial, școlar, clinic, social) să colaboreze și să se sprijine reciproc în dezvoltarea, implementarea și susținerea rezultatelor pe termen lung a programelor de prevenire și de diminuare a comportamentelor de cyberbullying și de agresivitate în general.

5. Bibliografie

Alabi, Y. L., & Lami, M. (2015). Efficacy of Client-Centred and Rational-Emotive Behaviour Therapies in Reducing Bullying Behaviour among in-School Adolescents in Ilorin, Nigeria. *International Journal of Instruction*, 8 (1), 61-74.

Betts, L. (2016). *Cyberbullying – Approaches, Consequences and Interventions*. London: Palgrave Macmillan doi 10.1057/978-1-137-50009-0.

Bradbury, S. (2013). *Adolescent Coping Strategies for In-person Bullying and Cyberbullying*. Retrieved from https://etd.ohiolink.edu/rws_etd/document/get/bgsu1370276537/inline.

Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). Effortful control and its socioemotional consequences. In J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 287-306). New York: Guilford.

Gross, J. (2008). Emotion Regulation. In J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett, *Handbook of Emotions* (pp. 497-512). New York: The Guilford Press.

Gross, J. J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362.

- Hinduja, S., & Patchin, J. (2015). *Bullying beyond the schoolyard: preventing and Responding to Cyberbullying* (2nd Edition ed.). Thousand Oaks: Corwin Press - Sage publication.
- Juvonen, J., & Gross, E. (2008). Extending the school grounds? Bullying experiences in cyberspace. *The Journal of School Health*, 78 (9), 496-505.
- Kernaghan, D., & Elwood, J. (2013). All the (Cyber) World's a Stage: Framing Cyberbullying as a Performance. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 7 (1), 1-11.
- Kokkinos, C., Antoniadou, N., Dalara, E., Koufogazou, A., & Papatziki, A. (2013). Cyberbullying Personality and Coping among PreAdolescents. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 3 (4), 55-69.
- Olweus, D. (2013). School Bullying: Development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 751-780.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17 (1), 72-82.
- Slee, P., & Skrzypiec, G. (2016). School Bullying, Victimization and Pro-social Behaviour. In P. Slee, & G. Skrzypiec (Ed.), *Well-Being, Positive Peer Relations and Bullying in School Settings* (pg. 109-133). Switzerland: Springer International Publishing.
- Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M., & Tippett, N. (2006). *An investigation into cyberbullying, its forms, awareness and impact, and the relationship between age and gender in cyberbullying*. Research Report.
- Tanrikulu, I. (2015). The relationships between cyber bullying perpetration motives and personalty traits: Testing uses and gratifications theory (Unpublished doctoral thesis). *Middle East Technical University, Ankara, Turkey*.
- Topçu, Ç. (2014). *Modeling the relationships among coping strategies, emotion regulation, rumination, and perceived social suport in victims of cyber and traditional bullying - doctoral thesis*. <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12618232/index.pdf>.
- Vrasti, R. (2015). *Reglarea emoțională și importanța ei clinică*. București: Editura All.
- Ybarra, K. R., & Mitchell, K. (2007). Prevalence & frequency of Internet harassment instigation - Implications for adolescent health. *Journal of Adolescent*

Strategii educaționale pentru un mediu școlar sigur și fără bullying

Bodea Doru-Cătălin
Școala Gimnazială „Lucian Blaga” Baia Mare

”Educația este un vaccin contra violenței.” – Edward James Olson

Bullyingul se referă la un comportament agresiv, repetat, care implică o intimidare, hărțuire sau agresiune verbală, fizică sau emoțională, îndreptată împotriva unei persoane sau a unui grup de persoane. Acest tip de comportament poate avea loc în diverse medii, cum ar fi școlile, locurile de muncă sau pe platformele online.

Bullyingul poate lua mai multe forme, printre care:

1. Bullying fizic: implică agresiune fizică, cum ar fi lovituri, împingeri sau vandalizarea bunurilor personale.
2. Bullying verbal: constă în insulte, porecle jignitoare sau amenințări.
3. Bullying social: presupune excluderea unei persoane dintr-un grup sau distribuirea de zvonuri pentru a-i afecta reputația.
4. Cyberbullying: hărțuirea care se desfășoară prin intermediul tehnologiei, cum ar fi rețelele sociale, mesageria instantanee sau e-mailurile.

Efectele bullyingului pot fi devastatoare, afectând sănătatea mentală și emoțională a victimei, provocând anxietate, depresie, scăderea stimei de sine și, în cazuri extreme, gânduri suicidale. De aceea, este important ca bullyingul să fie recunoscut, discutat deschis și combătut prin educație și intervenții adecvate.

Prevenirea bullying-ului în școală este un proces complex care necesită implicarea tuturor actorilor din comunitatea educațională, inclusiv elevi, profesori, părinți și personalul administrativ. Iată câteva strategii eficiente pentru a preveni bullying-ul:

1. Educarea și conștientizarea

Programe educaționale: Implementarea de programe care să le explice elevilor ce este bullying-ul, cum să-l recunoască și cum să reacționeze în fața lui. Workshop-uri și sesiuni de formare: Organizați activități pentru profesori și părinți pentru a-i ajuta să înțeleagă semnele bullying-ului și să comunice eficient cu copiii lor.

2. Crearea unui mediu sigur și suportiv

Politici clare: Stabiliți politici clare împotriva bullying-ului și asigurați-vă că sunt comunicate și aplicate în mod constant. Îmbunătățirea atmosferei școlare: Promovați un climat de respect și incluziune, încurajând colaborarea și sprijinul între colegi.

3. Implicarea elevilor

Formarea unor grupuri de suport: Încurajați elevii să se implice în activități și să devină ambasadori ai bunei comportări. Încurajarea raportării: Asigurați un sistem sigur și confidențial prin care elevii să poată să raporteze incidentele de bullying fără teama de repercusiuni.

4. Intervenția rapidă și eficientă

Formarea personalului: Învățați profesorii și personalul să observe și să intervină rapid în cazurile de bullying. Sprijin pentru victime: Oferiți consiliere și sprijin psihologic pentru elevii afectați de bullying.

5. Colaborarea cu părinții

Workshop-uri pentru părinți: Organizați întâlniri și sesiuni informative pentru părinți, pentru a-i învăța cum să recunoască semnele de bullying și cum să reacționeze. Comunicare

deschisă: Încurajați părinții să comunice cu profesorii și să colaboreze pentru a aborda problemele legate de bullying.

6. Promovarea empatiei și a respectului

Activități de team-building: Organizați activități care să dezvolte empatia și colaborarea între elevi. Proiecte de servicii comunitare: Implicați elevii în activități care să îi ajute să înțeleagă diversele perspective și realități ale colegilor lor.

7. Evaluare și adaptare

Monitorizarea situației: Evaluați periodic atmosfera școlii și eficiența măsurilor implementate pentru a ajusta strategiile, dacă este necesar. Prin implementarea acestor măsuri, școlile pot crea un mediu mai sigur și mai incluziv, reducând astfel incidențele de bullying. Importanța unei abordări combinate și a colaborării între toți factorii implicați nu poate fi subestimată.

Un mediu școlar sigur este esențial pentru dezvoltarea și învățarea eficientă a elevilor. Acesta include o serie de aspecte:

1. Siguranța fizică: Asigurarea unui teren de joacă și a unor săli de clasă care să fie bine întreținute, fără pericole și cu accesibilitate adecvată.

2. Prevenirea bullying-ului: Implementarea unor politici clare împotriva hărțuirii și promovarea unui comportament respectuos între elevi.

3. Sprijin emoțional: Oferirea de consiliere și resurse pentru a ajuta elevii să facă față stresului și problemelor emoționale.

4. Comunicare deschisă: Crearea unui mediu în care elevii să se simtă în siguranță să își exprime preocupările și să comunice deschis cu profesorii și colegii.

5. Implicarea comunității: Colaborarea cu părinții și comunitatea pentru a crea un mediu sănătos și de sprijin pentru elevi.

6. Educație pentru siguranță: Informarea elevilor despre situații de urgență, cum ar fi incendiile sau accidentele și cum să reacționeze în aceste cazuri.

7. Politici anti-drog și anti-viațare: Promovarea unui stil de viață sănătos și prevenirea consumului de substanțe interzise.

Un mediu școlar sigur nu doar că îmbunătățește performanțele academice ale elevilor, dar contribuie și la dezvoltarea lor personală și socială.

EXERCITII DE CURAJ

Bodea Emilia,

Grădinița cu Program Prolungit "Academia piticilor"

Cluj-Napoca

„Curajul nu este absența fricii, ci triumful asupra ei. Omul curajos nu este cel care nu simte frică, ci cel care învinge această frică.” – Nelson Mandela

Valorile constituie fundația calității umane, o componentă esențială a sinelui și a personalității, ele fiind integrate în sistemul de personalitate al omului și devenind astfel vectori ai comportamentului său. Cunoscându-și sistemul de valori, o persoană gândește, are opțiuni, ia decizii, acționează congruent cu acesta, dobândind o stare de confort axiologic.

Curajul este printre cele mai vizate valori care este transmisă copiilor, fiind definită de Popescu Neveanu, ca fiind o tășătură caracterială de ordin volițional, care constă în capacitatea de înfruntare conștientă a pericolelor și de acțiune consecventă în condiții de risc. Curajul este, așadar, experiența de a simți teama, dar a acționa în ciuda ei. Este o alegere pe care nimeni nu o poate face în afară de noi înșine. Curajul este deasemenea una dintre valorile umane, o valoare fundamentală. Nu este numai o valoare curajul, însă este și fundalul de exersare și promovare a valorilor în general. Viața noastră, relațiile noastre, valorile noastre practice au ca și pivot curajul. Curajul este un fel de pământ pe care cresc celelalte valori. Nu putem să fim prudenți sau cumpătați, sau înțelepți fără să avem curaj.

Cu toate acestea, ca educatori sau părinți, învățarea curajului la copii nu este întotdeauna simplă. Poți explica faptul că a fi curajos înseamnă a lua măsuri chiar dacă îți-e frică. Poți ajuta copiii să înțeleagă că a te teme este un sentiment, în timp ce a fi curajos este o acțiune. A fi curajos este o alegere pe care toți copiii o pot face pentru ei înșiși. Arată-le copiilor cât de bine se simt să fie curajoși. Încrederea în sine se câștigă și rezultă din lupta noastră și reușită. Rezultă chiar și din poticnire, atâta timp cât ne ridicăm și continuăm să mergem mai departe. Încrederea în sine nu înseamnă să faci lucruri ușoare. Este vorba de a face lucruri care sunt în afara zonei tale de confort. Doar după ce încerci cu adevărat ceva de care îți este frică, te poți simți mândru de tine însuși.

Copiii noștri își înfruntă temerile în fiecare zi. Sunt eroi, fiecare dintre ei. Important este să îi ajuți să își dea seama, astfel încât să îl poată folosi atunci când se simt mici, speriați,

confuzi sau nevăzuți. Pentru că una dintre cele mai importante părți ale curajului este să știi că undeva în tine, „curajul” este acolo când ai nevoie de el, indiferent dacă îl simți sau nu. Pentru copii, unul dintre cele mai importante lucruri pe care trebuie să le știe este că curajul nu se simte întotdeauna ca și curaj. Din exterior, curajul pare adesea impresionant, puternic și sigur pe sine. Uneori ar putea părea imprudent sau palpitant. Din interior, însă, se poate simți înspăimântător și imprevizibil. Se poate simți ca anxietate sau frică sau îndoială de sine. Curajul poate fi înșelător – de multe ori din exterior arată diferit de felul în care te-ai aștepta să se simtă în interior. Asta se întâmplă deoarece curajul și frica vin întotdeauna împreună. Nu poate fi altfel. Dacă nu există frică, nu este nevoie de curaj.

Curajul nu se referă la ceva magic care se întâmplă în interiorul nostru pentru a ne face „să nu ne speriem”. Este vorba despre ceva magic care se întâmplă în interiorul nostru pentru a ne face să trecem peste frică, îndoială de sine, anxietate și să ducem la bun sfârșit lucrurile grele sau riscante sau înspăimântătoare. Uneori curajul trebuie să se existe doar câteva secunde – suficient de mult pentru a fi suficient de curajos.

Copiii trebuie să mai știe ceva despre curaj – nu vezi întotdeauna efectele imediat. Curajul ar putea însemna să fii amabil cu noul copil din clasă, să încerci ceva nou, să susții ceva în care crezi.

Evenimentele provocatoare, oferă oportunități pentru curaj și creștere, iar modul în care le gestionăm poate fi o poartă puternică către încrederea în sine.

Nu este chiar greu de văzut diferența dintre curaj, aroganță, inconștientă. Dacă cineva calcă pe ceilalți ca să ajungă unde vrea, atunci e clar că vorbim de tupeu sau aroganță, chiar lipsă de bun simț sau de spirit civic. Dacă vedem un copil că se aruncă în mare, fără ca el să știe să înoate este clar inconștientă. Curajul este acea formă conștientă de a merge mai departe, pe drumul tău, oricât de teamă ți-ar fi, folosindu-te mereu de abilitățile tale.

Copiii au nevoie de curaj atunci când: încearcă lucruri noi chiar dacă le este frică, cum ar fi să învețe să meargă cu bicicleta sau să intre într-o nouă conjunctură socială, când încearcă să dobândească o nouă abilitate chiar și atunci când sunt frustrați sau când alți copii râd de încercările lor, când fac ceea ce este corect în situații dificile, cum ar fi să apere un alt copil care este nedreptățit, când își recunoaște greșelile, cum ar fi spargerea ferestrei unui vecin în timp ce se joacă cu mingea și apoi să își ceară scuze.

Curajul la copiii înseamnă că își asumă riscul de a ridica mâna și a pune întrebări, să împărtășească ceea ce gândește cu ceilalți, să accepte critici de la colegi. Astfel curajul la copii, dar și la adulți, înseamnă să îndrăznești să alegi probleme dificile și să riști greșeli.

Curajul arată diferit decât felul în care se simte. A vedea pe cineva efectuând un act eroic, cum ar fi salvarea unui pisoi dintr-un copac, ar putea părea plin de farmec, impresionant și sigur din exterior. În interior, însă, curajul în această situație se poate simți ca și anxietate, îndoială de sine și teamă. Înțelegerea subtilităților interioare ale curajului îi poate ajuta pe copii să înțeleagă cum arată și se simte pentru ei personal. Își vor da seama cum pot face diferența în lume prin a fi curajoși.

Cercetările sugerează că acei copii care sunt dispuși să își asume riscuri și să-și provoace granițele au mai multe șanse să reușească din punct de vedere academic și social și să dezvolte un sentiment puternic de încredere. Conform etapelor de dezvoltare psiho-socială ale lui Erik Erikson, copiii învață cum să dezvolte stăpânirea asupra lumii din jurul lor. Prin această nevoie de a experimenta stăpânirea și de a căuta sarcini noi (cu riscul de a eșua), copiii își dezvoltă curajul, încrederea și independența. Învățând despre impactul curajului, copiii învață de asemenea abilitățile necesare pentru a arăta compasiune și grijă față de sine și de ceilalți.

A avea curaj îi ajută pe copii să persevereze împotriva provocărilor, iar în acest proces le crește încrederea în sine. Când copiii se simt bine cu ei înșiși și văd că au puterea personală de a face alegeri curajoase, sunt mai predispuși să ducă vieți satisfăcătoare și cu succes.

A greși înseamnă a învăța, a repeta o acțiune până la perfecționare. Încurajează-l să ia decizii noi în situații noi, încurajează-l să își asume rezultatul unei decizii – bun sau rău, laudă-i reușitele, chiar și pe cele mai mici – pentru el sunt la fel de importante toate, ajută-l pe copil să devină versiunea lui cea mai bună.

Fii tu exemplul. Tot ce faceți este valoros în ochii lor. Vorbiți-le despre momentele în care vă simțiți emoționat sau despre vremurile în care ați spus „nu” sau „da”, când toți ceilalți se mișcau în direcția opusă. Vorbiți-le despre momentele în care ați trecut prin frică, epuizare, tristețe, furie, pentru a face ceea ce era potrivit. Vorbiți despre ideile riscante, despre vremurile în care ați gândit diferit, ați făcut ceva diferit și despre vremurile în care v-ați simțit mic, dar ați reușit ceva mare.

“Îndrăzniți, eu am biruit lumea!”, este o lecție de curaj.

Exercițiile astea de curaj, predate verbal în fiecare zi de noi, și dublate de faptele și de exemplele noastre, ale educatorilor și părinților copiilor, este singura cale prin care noi putem să creștem împreună cu copiii noștri și să facem ca și generația de azi, nu doar cea de mâine, să fie o generație curajoasă, liberă, puternică, ce-și dorește să schimbe ceva începând de pe acum.

Bibliografie:

Boisgrollier, N., *Fericiți la școală, totul începe acasă*, Ghid practic pentru părinți, Editura Niculescu , București, 2017

Brown, B., *Curajul de a fi vulnerabil*, Editura Curtea veche publishing, București, 2016

Catalano, H., Albulescu, I., *Educația timpurie antepreșcolară*, cap.X Bujor, L., de unde vin fantomele?, Editura Didactica Publishing House , București, 2022

Pânișoară, G., *Parenting de la A la Z, 83 de teme provocatoare pentru părinții de azi*, Bocoș, M., *Dimensiunea axiologică sau despre valori în parenting*, Editura Polirom, București, 2022

<https://respir2008.wordpress.com/autori/curajul/scurt-eseu-despre-curaj/>

<https://goaravetisyan.ru/ro/sochinenie-na-temu-muzhestvo-smelost-shkolnye-sochineniya-smelost/>

<https://www.heysigmund.com/building-courage-in-kids/>

<file:///C:/Users/admin/Downloads/CURAJUL-MEU Instrument-Cum-Invata-Oamenii.pdf>

Fără bullying pentru un mediu școlar sigur

prof. învă. primar Bogdan Mariana
prof. învă. primar Tudor Florentina
Școala Gimnazială „Aurel Vlaicu“ Arad

Comportamentul de tip bully este acel tip de comportament negativ care se întâmplă în mod repetat și cu intenția să-i supere pe alții, să le creeze disconfort sau să le dea sentimentul că sunt în pericol. Există 3 tipuri de comportament bully: verbal, indirect și fizic.

Bullying verbal – este cel mai întâlnit tip de bullying. Acesta se referă la utilizarea repetată a limbajului licențios, semne sau gesturi cu intenția de a răni pe altcineva. Exemple: înjurături, limbaj discriminatoriu, comentarii care rănesc.

Bullying indirect – se referă la acțiuni repetate și negative, care nu țin nici de bullying verbal, nici de bullying fizic, cu intenția de a-i răni pe alții. Exemple: cyber- bullying, zvonuri, izolarea cuiva, stricarea sau confiscarea de bunuri ale altei persoane, dezvăluirea de secrete, intimidare fizică.

Acest tip de bullying este cel mai greu de depistat pentru ca nu poate fi dovedit cu ușurință. Cum poți dovedi cine a stârnit un zvon sau cine a împărtășit un secret. Aceste tipuri de acțiuni se întâmplă „în spatele scenei” și sunt foarte greu de dovedit. Este foarte important să le explicăm copiilor care sunt tipurile de comportament bully, să le poată identifica și să ceară ajutor.

Bullying fizic - se referă la folosirea în mod repetat a contactului fizic, cu intenția de a-i răni pe alții. Exemple: lovituri, îmbrânceli, punerea de piedici, ciupituri.

Rolurile într-un incident de bullying:

Într-un comportament de tip bully adesea sunt implicate mai mult de 2 persoane. Este important de menționat că membrii unei clase, de exemplu, se află într-unul din rolurile pe care le vom analiza, fie că este sau nu conștient de acest lucru.

Conducătorul de grup/Cel care agresează: aceasta este persoana care inițiază un comportament: va râde de cineva, va împinge, va lua lucrurile cuiva. Acest copil probabil nu ar continua dacă nu ar primi niciun fel de atenție din partea celor din jur, dacă nu ar râde nimeni sau nu ar reacționa în niciun fel. De fapt, acest tip de comportament vine de cele mai multe ori chiar din nevoia de a atrage atenția asupra sa. Această atenție va veni din partea unui copil care încurajează și susține gestul agresiv.

Cel care încurajează/Sușținătorul este cel care îl încurajează pe conducătorul de grup să continue comportamentul agresiv. De multe ori, acesta are și el comportament de tip bully, însă nu este niciodată identificat, pentru că îi încurajează pe alții în acest tip de comportament.

Cel care asistă/Asistentul este cel care asistă la scena de bullying, dar care nu are curajul să-i spună agresorului că nu este de acord cu ceea ce face. Așadar alege să râdă, de multe ori este doar un râs nervos, dar care, din păcate, încurajează agresorul în comportamentul lui.

Cel care este agresat/Ținta este persoana căreia îi sunt adresate injuriile, care este lovită sau căreia i se iau lucruri.

Uneori poate exista un copil care protejează. Sunt acei copii pe care unele școli din alte țări îi numesc Ambasadori Antibullying. Ne dorim ca tot mai mulți elevi să aibă stăpânirea de sine și încrederea în ei să-și asume acest rol și să înfrunte un comportament de tip bully.

Mai sunt cei care ignoră /Trecătorii, care recunosc acest tip de comportament, dar care aleg să nu facă nimic.

Vom enumera câteva măsuri de prevenire a agresivității în școală, și anume: asigurarea unui climat sigur și nediscriminator prin care să încurajăm respectarea persoanelor, nediscriminarea, motivarea pentru învățare prin aplicarea unor activități captivante și asigurarea stării de bine în școală; intoleranță sau toleranță zero față de acțiunile de violență; implicarea părinților în prevenirea actelor de agresivitate prin acțiuni de informare, de conștientizare a fenomenului, prin măsuri de comunicare, încurajarea respectării valorilor, atragerea părinților în participarea la dezbateri și sesiuni de informare, precum și activități de măsurare a impactului acțiunilor.

Exemplul de activitate desfășurată de către elevii școlii noastre sub denumirea „VIOLENȚA ESTE ARMA CELOR SLABI!” în perioada 11.11 – 06.12.2024., în cadrul Proiectului educațional „Împreună prindem curaj!”, având în vedere construirea unui mediu școlar sigur și prietenos, în care respectul și solidaritatea sunt valorile principale.

Expoziție colaje



Prevenirea, ameliorarea și înlăturarea BULLYINGULUI

Bullying-ul reprezintă un comportament agresiv repetitiv, care implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă. Acest fenomen poate avea consecințe grave asupra sănătății emoționale și fizice a victimelor. Prevenirea bullying-ului este esențială pentru asigurarea unui mediu sigur și propice dezvoltării elevilor.

Contribuția psihologiei dezvoltării este, în mod particular, îndreptată înspre sectorul prevenirii, ameliorării și înlăturării bullyingului. După Weissberg și Greensberg (1998) în examinarea studiilor asupra acțiunilor de prevenire putem distinge două paradigme principale: prima, definită *“știința prevenirii”* prevede o elaborare de planuri de intervenție plecând de la cunoștințele teoretice asupra problemei și de la validitatea modelelor propuse, la nivel științific. A doua paradigma, definită *“cercetări-acțiuni în colaborare cu comunitatea”* prevede o colaborare activă între operatori și experți plecând de la proiecte și experiențe aflate deja la cunoștința comunității. *”Pentru a descrie activitatea de prevenire și diversele ei nivele s-au folosit mai multe clasificări. Una dintre definițiile cele mai acceptate este aceea a lui Caplan care furnizează o tipologie bazată pe trei modele: prevenirea primară, secundară și terță. Prima este o intervenție destinată întregii populații. Prevenirea secundară este îndreptată înspre subgrupurile populației care prezintă, într-o fază precoce, câteva forme de devianță. Terța prevenire are scopul de a reduce durata și urmările problemelor de o anumită gravitate.”* (Menesini, E., 2000).

Munca de prevenire presupune cunoașterea și eliminarea cauzelor și condițiilor care generează devianța juvenilă, la nivelul micro- și macro- social. Nivelurile la care sunt posibile prevenirea, ameliorarea și înlăturarea comportamentelor deviante sunt:

1. la nivel individual;
2. la nivelul familiei;
3. la nivelul școlii;

La nivel individual

Iată măsurile cele mai importante ce trebuie luate de fiecare pentru combaterea propriului comportamentului deviant:

- a) *Contactul moral*. Această apropiere se bazează asupra moralei și a reflectării, ca oportunitate pentru interiorizarea regulilor, dar, din păcate, nu totdeauna folosește la împiedicarea adolescentului deviant de a acționa din nou, în mod agresiv;
- b) *Contactul legal* - cuprinde o serie de reguli pe care adolescentul deviant ar trebui să le cunoască. Obiectul este aplicarea legii și pedeapsa poate fi ușoară, medie sau grea. La școală, pedeapsa poate fi privită ca o consecință. În multe cazuri, găsirea problemei e rapidă și nu vine cerută consilierea psihologică;

c) *Contactul uman* - se bazează pe dorința din partea profesorului sau consilierului psihologic de a înțelege adolescentul deviant și persoana lui. Acest lucru implică capacități de ascultare și de stabilire a unei comunicări, în scopul schimbării, nu numai al comportamentului, dar și al gândului și sentimentelor copilului aflat în dificultate.

Metodele, în acest sens, sunt:

- contactul fără acuzare - se prevede un proces de responsabilizare și implicare a așa zisei “majoritate tăcută”;
- metoda intereselor împărtășite - subliniază importanța unui traseu terapeutic individual, care poate duce la colaborarea succesivă între deviant și victimă.

La nivelul familiei

Măsurile primordiale ce trebuie întreprinse pentru diminuarea agresivității, fenomenului devianței juvenile sunt:

- adoptarea unui sistem de măsuri de stimulare economică a familiilor cu mari dificultăți financiare și crearea unei “școli a părinților” care să aibă drept efecte realizarea coeziunii familiale;
- cunoașterea psihologică a propriilor copii;
- alcătuirea unor programe educative de supraveghere a activității și anturajului tinerilor;
- asigurarea unor condiții optime de studiu;
- întărirea legăturilor cu toate instituțiile educative, în special cu școala.

Multe întâlniri între părinți și profesori sunt frustrante și au ca urmare creșterea iritației deja existente la primii, mai ales dacă profesorii nu fac nimic pentru a ajuta copilul aflat în dificultate.

La nivelul școlii

La nivel școlar, una dintre strategiile avansate de mulți cercetători e aceea de a defini unele obiective sau o linie model de urmat în cadrul programei. Olweus (1993) a semnalat necesitatea unei ample consultări în școală, asupra problemei. Din punctul de vedere al valutarilor eficacității, Smith și Sharp (1994) au evidențiat cum că politica școlară poate fi una dintre strategiile cele mai eficiente pentru a preveni și a ameliora comportamentul deviant. Școala își însușește problema și găsește, în cadrul propriei autonomii, strategiile și rezolvările la nivelul instituției, al clasei sau la nivelul individual al copiilor.

Iată principalele măsuri ce trebuie luate la nivelul școlii, în vederea prevenirii, ameliorării și îndepărtării comportamentului deviant juvenil:

- creșterea autorității corpului profesoral printr-o politică salarială decentă;

- înființarea în fiecare unitate școlară a cabinetelor de asistență psihopedagogică (dotarea și comunicarea computerizată cu rețeaua educațională locală și națională);
- perfecționarea activității profesorului-diriginte prin absolvirea unor cursuri de psihologie a copilului, sociologia familiei, sociologia delincvenței juvenile, etica profesională, metode și tehnici de cunoaștere a personalității elevului și colectivelor de elevi;
- instituționalizarea obligativității participării la orele de religie în învățământul gimnazial și liceal;
- tratarea cu mai mare interes, în special, a orelor de educație morală și, în general, a orelor de dirigințe;
- asigurarea unui program de audiențe destinat părinților cu copii-problemă;
- supravegherea permanentă a elevilor-problemă și prezentarea sistematică a unor studii de caz în clasă;
- studierea dreptului constituțional și a celui penal în clasele liceale;
- cooptarea elevilor-problemă în diferite cercuri școlare și intensificarea activităților educative extrașcolare (vizite, excursii, etc.);
- organizarea unor dezbateri, mese rotunde cu invitarea unor specialiști din cadrul instituțiilor de control social.

BIBLIOGRAFIE

1. Bus, I. – 1997, *“Psihologie Judiciară”*, Editura Presa Universitară Clujeană , Cluj-Napoca.
2. Hudișteanu, Al. – 2001, *“Devianța comportamentală la elevi”*, Editura Psihomedica, Sibiu.
3. Ibis, A. – 2004, *“Adolescentul deviant în confruntare și dialog cu profesorii”*, Editura Pansofia, București.
4. Neveanu - Popescu, P. – 1978, *“Dicționar de psihologie”*, Editura Albatros , București
5. Preda, V. – 1998, *“Delincvența juvenilă”*, Presa Universitară Cluj, Cluj-Napoca.
6. Schaffer, H. R. – 1998, *“Lo sviluppo sociale”*, Edizione italiana, Raffaello Cortina Editore, Milano.
7. Smith, E. & Co. – 2005, *“Introducere în psihologie”*, Ediția a XIV-a, Editura Tehnică, București.
8. Schiopu, U., Verza, E. – *“Psihologia vârstelor”*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
9. Tomșa, Gh. – 1999, *“Orientare și dezvoltare la elevi”*, Casa de editură și presă "Viața românească", București

Reviste:

10. Brate, A. – 2000, *“Problematika agresivității: mit și realitate. în "profil" - rev. școlară a studenților la psihologie a ULBS”*, Editura "Lucian Blaga" din Sibiu, nr.1. pag. 13-14.

MANAGEMENTUL CAZURILOR DE VIOLENȚĂ

în unitățile de învățământ preuniversitar

**Prof. Petria-Elena Boldea,
Inspectoratul Școlar Județen Timiș**

Fenomenul de bullying și cyberbullying este din ce în ce mai des întâlnit atât în școli, cât și în mediul privat, agresorii fiind prescolari/elevi/cadre didactice/personal didactic auxiliar sau nedidactic, dar și agresații fiind anteprescolari/prescolari/elevi/cadre didactice/personal didactic auxiliar sau nedidactic. Acest fenomen are un efect negativ asupra tuturor, inclusiv asupra "agresorului", copilului care este "țintă", asupra celor care sunt martori la conflict și asupra tuturor celor care sunt conectați, într-un fel sau altul, cu fenomenul. Specialiștii spun că bullying-ul este o problemă a comunității și că necesită o soluție la nivelul comunității.

S-au făcut pași în preocuparea instituțională de a gestiona fenomenul în unitățile de învățământ preuniversitar din România. Ministerul Educației a adoptat în septembrie 2023 Procedura privind managementul cazurilor de violență asupra anteprescolarilor/preșcolarilor/elevilor și a personalului unității de învățământ, precum și al altor situații corelate în mediul școlar și al suspiciunii de violență asupra copiilor în afara mediului școlar, aprobată prin Ordinul ministrului educației nr. 6.235 din 06.09.2023.

În Procedura menționată mai sus, sunt definite Bullyingul, Cyberbullyingul, Violența asupra anteprescolarilor/preșcolarilor/elevilor:

Bullyingul este o forma de violență psihologică și reprezintă acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social dificil de evitat, săvârșite cu intenție, care implică un dezechilibru de putere, au caracter repetitiv, au drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau a unui grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexuale sau orientarea sexuală, caracteristicile personale și care se desfășoară în instituțiile de învățământ preuniversitar și în toate spațiile destinate educației și formării profesionale. Sunt excluse termenului de violență psihologică - bullying: relațiile violente dintre adulți și copii și relațiile violente între adulți, în cadrul unității de învățământ;

Cyberbullyingul este o formă de bullying manifestat asupra unui copil/adult, prin mijlocirea tehnologiei digitale în mediul online, prin diverse rețele de socializare, prin intermediul platformelor de telefonie mobilă pentru schimburi de mesaje sau prin platformele de jocuri interactive și de rețea desfășurate online. Spre deosebire de caracterul repetitiv al violenței psihologice - bullying manifestate în mediul offline de către un copil în relație cu unul sau mai multi copii, cyberbullyingul are un caracter permanent și are scopul de a speria, înfuria sau umili pe cei vizati, făcând ca impactul negativ asupra victimei să fie foarte mare. Exemple de cyberbullying pot fi: transmiterea de mesaje răutăcioase sau amenințătoare, răspândirea de zvonuri, minciuni, mesaje sau fotografii cu scopul discreditării sau dezvăluirii de secrete, transmiterea de mesaje negative pe dispozitivul electronic al altei persoane, atât SMS-uri, cât și mesaje trimise prin intermediul unor aplicații online, de cele mai multe ori sub identitate falsă sau ascunsă; crearea de spații virtuale (website, blog, cont pe rețelele de socializare) cu conținuturi în care altcineva este ridiculizat (filme, desene, fotografii, texte); accesarea și utilizarea neautorizată a contului de e-mail/a contului de pe platformele de socializare al altei persoane, folosirea identității acesteia pentru a trimite mesaje sau materiale de amenințare menite să producă suferință; excluderea deliberată a altei persoane din liste de mailing sau grupuri de comunicare online; folosirea parolei altei persoane pentru a-i modifica profilul pe rețele de socializare sau pentru a posta în numele acesteia conținuturi și mesaje jignitoare la adresa altora; hărțuire online; mesaje online instigatoare la ură pe baza de gen; urmărire online; amenințări online; publicarea nonconsensuală de informații și conținut grafic intim; transmitere neconsensuală de materiale cu conținut sexual.

Violența asupra antepreșcolarilor/preșcolarilor/elevilor este o formă de violență asupra copilului și reprezintă un concept integrator pentru diversele forme de abuz fizic, verbal, emoțional, sexual, neglijare, exploatare sexuală, trafic, violență prin internet, violență de gen, hărțuire sexuală etc. Această formă de violență include violența între egali, respectiv între antepreșcolari/preșcolari/elevi. De asemenea, violența asupra antepreșcolarilor/preșcolarilor/ elevilor cuprinde forme de rele tratamente comise de către adulți aflați în poziție de răspundere, putere ori în relație de încredere cu copilul, care produc vătămare asupra sănătății acestuia și îi pun în pericol dezvoltarea, demnitatea și moralitatea.

Pe scurt, comportamente de agresiune pot fi:

- fizice, inclusiv lovirea cu palma, lovirea cu piciorul și distrugerea proprietății;
- verbale, cum ar fi tachinarea, insultarea și amenințarea;
- relaționale, prin răspândirea zvonurilor și excluderea dintr-un grup

Un studiu bazat pe datele din trei sondaje naționale din Statele Unite ale Americii (SUA) raportează că printre cele mai frecvente forme de agresiune se numără insultele verbale, porecele, lovirea, agresiune directă și furtul, amenințările, răspândirea zvonurilor și excludere socială sau izolarea.

Bullying-ul include, de asemenea, hărțuirea online sau cibernetică, care aduce o dimensiune suplimentară de risc.

Bullying-ul este o problemă care poate bulversa zilele de școală ale copilului, viața lui socială și bunăstarea lui emoțională. Această problemă a câștigat din ce în ce mai multă atenție în ultimii ani, din cauza tehnologiei și noilor modalități prin care copiii și adolescenții pot comunica între ei și se pot hărțui, cum ar fi internetul, telefonul mobil și rețelele de socializare.

Adulții au uneori tendința de a ignora bullying-ul și ajung să îl considere o etapă "normală" a vieții, prin care toți copiii trec, însă acest fenomen este o problemă reală, care are consecințe grave. Deși hărțuirea sistematică a colegilor selectați apare de la o vârstă fragedă, adolescența este o perioadă în care importanța semenilor-atât în ceea ce privește apartenența, cât și proeminența în grupul de egali-este pronunțată. Este, de asemenea, o perioadă de risc crescut pentru apariția anxietății și a depresiei. A fi hărțuit afectează și dezvoltarea identității personale-vitală în adolescență. Victimizarea poate fi chiar îndreptată către identitatea proprie (etnică, sexuală etc.), iar agresorii tind să devină mai populari, iar normele grupului aprobă tot mai mult hărțuirea în (pre)adolescență.

Efectele educaționale asupra victimelor violenței și agresiunii școlare sunt semnificative. Violența și intimidarea din partea cadrelor didactice/personalului didactic auxiliary sau nedidactic sau a altor elevi pot face copiii și adolescenții să se teamă să meargă la școală și să interfereze cu capacitatea lor de a se concentra în clasă sau de a participa la activitățile școlare, ori chiar mai rău, abandonarea totală a școlii, potrivit unui raport al potrivit unui raport al Organizației Națiunilor Unite pentru Educație, Știință și Cultură din SUA.

Aceasta, la rândul său, are un impact negativ asupra performanțelor academice și rezultatelor școlare și asupra perspectivelor viitoare de educație și angajare. Copiii și adolescenții care sunt victime ale bullying-ului au note mai mici și pot fi mai puțin probabil interesați să își continue studiile superioare, atrag atenția specialiștii. În plus, mediile de învățare nesigure creează un climat de frică și nesiguranță și o percepție că profesorii nu au control sau nu le pasă de bunăstarea elevilor, iar acest lucru reduce calitatea educației pentru toți elevii.

Violența fizică poate provoca răni fatale. Violența sexuală implică riscul apariției infecției cu HIV, a altor infecții cu transmitere sexuală și a unei sarcini neintenționate și, în plus, expunerea la violență și agresiune la o vârstă fragedă poate avea consecințe negative pe termen lung asupra sănătății, potrivit specialiștilor.

Copiii și adolescenții care sunt hărțuiți au mai multe riscuri decât cei care nu sunt hărțuiți să fie deprimați, singuri sau anxioși, să aibă o stimă de sine scăzută și să aibă gânduri suicidare sau să încerce să se sinucidă.

Violența și intimidarea în școală au, de asemenea, un impact asupra sănătății mentale și emoționale a făptuitorilor și a celor din jur, potrivit unui raport al Organizației Națiunilor Unite pentru Educație, Știință și Cultură din SUA.

Efectele bullying-ului asupra agresorului pot fi:

- a) Pe termen scurt: performanțe școlare slabe și scăderea frecvenței la orele de curs; dificultate în menținerea relațiilor sociale; creșterea riscului de consum abuziv de droguri și alcool; suportarea unor sancțiuni juridice (patrimoniale, penale etc.).
- b) Pe termen lung: riscul de a-și abuza familia și copiii; manifestarea unui comportament antisocial; dificultatea de a se integra profesional pe piața muncii; suportarea unor sancțiuni juridice (patrimoniale, penale etc.).

Mai mult, copiii care ajung să fie agresori văd acest tip de comportament în familiile lor, la școală, pe Internet sau în mass-media. Și agresorii au nevoie de ajutor – trebuie să înțeleagă consecințele acțiunilor lor și că le fac rău celorlalți.

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

Bullying-ul este, însă, mai mult decât atât. Acțiunile care se circumscriu noțiunii de bullying pot atrage răspunderea juridică, mergând până la a lua forma unor infracțiuni; în aceste cazuri, agresorul răspunde penal și patrimonial, conform legii (chiar dacă bullying-ul, în sine, nu este incriminat de legea penală română).

Semnalarea unei situații de violență de tip bullying este procesul prin care o situație de acest gen, manifestată asupra unui copil, este adusă la cunoștința autorităților abilitate să ia măsuri în interesul atât al copilului victimă sau martor, cât și al copilului cu un comportament agresiv, urmând ca acestea să asigure sau să faciliteze accesul la servicii specializate, în vederea reabilitării stării de sănătate fizică și psihică. În școli trebuie să existe o echipa multidisciplinară și interinstituțională formată din diferiți profesioniști, precum cadrul

didactic, consilierul școlar, cadrul medical din unitatea de învățământ, asistentul social, medicul de familie, medicul specialist, polițistul, magistratul ș.a., aflați în relație directă cu copilul și sunt împuterniciți în cadrul managementului de caz cu responsabilitatea de a realiza, fiecare în parte, activități specifice în interesul superior al copilului.

Pentru optimizarea prevenirii violenței psihologice – bullying, la nivelul fiecărei unități de învățământ, se creează un grup de acțiune antibullying cu rol de prevenire, identificare și soluționare a faptelor de bullying, comise între elevi, prin acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice. Grupul de acțiune antibullying se dimensionează potrivit particularităților fiecărei unități de învățământ, având maximum 10 (zece) membri, fiind adaptat contextului social, dimensiunii și cerințelor specifice fiecărei unități de învățământ. Din grupul de acțiune antibullying fac parte directorul unității de învățământ, profesorul consilier școlar, trei cadre didactice formate în problematica violenței, inclusiv a violenței psihologice – bullying, doi sau mai mulți reprezentanți ai elevilor, un reprezentant al părinților, reprezentanți ai autorității locale.

Activitățile de prevenire a violenței psihologice-bullying se realizează în funcție de specificul fiecărei unități de învățământ, prin:

- a) Implementarea, la nivelul unității de învățământ, a unui plan școlar de prevenire și combatere a violenței, a unor programe/proiecte/campanii cu scopul de creștere a coeziunii grupului de copii și a comunității copiii-adulți, conștientizarea consecințelor violenței psihologice-bullying, eliminarea cauzelor/riscurilor/vulnerabilităților care ar putea determina producerea de astfel de comportamente.
- b) Desfășurarea unor activități de informare și conștientizare, în colaborare cu alte instituții sau specialiști cu competențe în domeniu.
- c) Promovarea unui climat educațional care încurajează atitudinile pozitive, nonviolente și suportive între membrii comunității de preșcolari/elevi și adulți, învățarea și exersarea empatiei, a interacțiunilor între aceștia, de tip câștig reciproc, implicarea participării preșcolarilor/elevilor de toate vârstele la toate deciziile care îi privesc și promovarea acțiunilor de la egal la egal între preșcolari/elevi.
- d) Promovarea relațiilor democratice între copii și adulți, prin toleranță, respect, incluziune și solidaritate.
- e) Implementarea de măsuri administrativ-organizatorice, care să contribuie la crearea unui mediu securizant din punct de vedere fizic și emoțional pentru copii, în unitatea de învățământ, precum montarea de camere de luat vederi, profesori de serviciu, asigurarea pazei spațiilor educaționale, dispunerea mobilierului în clasă în scopul facilitării colaborării între

copii, promovarea lucrului în echipă, constituirea formațiunilor de studiu, conform prevederilor legale;

f) Formarea cadrelor didactice în sensul dezvoltării personale și al utilizării metodelor de disciplină pozitivă.

Fiecare unitate de învățământ prevede în regulamentul de ordine interioară obiectivul „școală cu toleranță zero la violență”, ce va fi adus la cunoștința personalului didactic/didactic auxiliar/nedidactic/elevilor/părinților. De asemenea, în acord cu profesorii, elevii și părinții acestora, unitățile de învățământ stabilesc, prin regulamentul de ordine interioară a unității de învățământ (ROI), măsurile aplicabile în cazul unui comportament inadecvat, imoral sau necolegial al unor copii față de alți copii.

În regulamentul de ordine interioară a unității de învățământ, pentru persoanele care interacționează cu preșcolarii/elevii, se introduce obligativitatea unei comunicări empaticе, non-violente, aceea a adoptării unui comportament/limbaj lipsit de etichete/umilitor. La începutul fiecărui an școlar, instituțiile de învățământ au responsabilitatea de a-și întocmi propriile strategii și planuri de asigurare și menținere a unui climat școlar adecvat educației de calitate, condiție esențială pentru prevenirea și combaterea bullyingului.

Copiii și adolescenții din România care se confruntă cu bullying-ul la școală au la dispoziție un număr de telefon unde pot obține asistență gratuită. Este vorba despre Telefonul Copilului (116111). De altfel, părinții ai căror copii sunt hărțuiți pot lua legătura și cu un psiholog.

Problemele sunt uneori mai greu de gestionat, dacă este nevoie și de suportul unui terapeut, atât pentru victimă, cât și pentru agresor, iar părinții refuză acest demers. Totuși, deseori dirigintele/profesorii vor găsi o soluție optimă, împreună, pentru stoparea fenomenului și consilierea copiilor implicați. Cel mai important este să existe o abordare pozitivă, un demers de atenuare a efectelor, un suport pentru victimă, dar și pentru agresor, pentru reintegrare socială/acceptare/refulare a furiei/suferinței în activități pozitive/un sport și nu prin agresivitate. Agresorul este deseori și el victimă, copiind programul disfuncțional la care este supus, pedepsind pentru a se elibera. Așadar, în spatele agresivității, există de foarte multe ori un copil vulnerabil, abuzat la rândul lui, bullyingul putând fi chiar strigătul lui de ajutor, la școală.

Pe de altă parte, abuzurile de orice tip, inclusiv exagerarea conflictelor minore, existente între copii, pe care ei le pot gestiona singuri, nu sunt constructive și fac mai mult rău decât bine copilului, fenomenul de bullying presupunând o situație caracterizată printr-o anumită amploare/gravitate/repetitivitate, așa cum am descris mai sus.

În Procedura privind managementul cazurilor de violență, aprobată prin OME nr. 6.235 din 06.09.2023, sunt detaliate distinct etapele pentru:

- Managementul cazurilor ușoare de violență între antepreșcolari/preșcolari/elevi, săvârșită în mediul școlar
- Managementul cazurilor grave de violență între preșcolari/elevi petrecute în mediul școlar
- Managementul cazurilor de violență a personalului unităților de învățământ preuniversitar asupra antepreșcolariilor/preșcolariilor/elevilor
- Managementul cazurilor de violență gravă a elevilor asupra personalului unităților de învățământ preuniversitar
- Intervenția în caz de suspiciune de violență asupra copilului în afara mediului școlar
- Intervenția în caz de suspiciune de consum de substanțe psihoactive în rândul elevilor
- Intervenția în caz de suspiciune de port sau folosire, fără drept, de obiecte periculoase sau suspiciunea săvârșirii, de către elevi, a unei infracțiuni în mediul școlar.

Sunt stabilite și:

- Schema de responsabilități la nivelul unității de învățământ preuniversitar
- Semne și simptome de violență asupra copilului
- Fișa de identificare a cazurilor de bullying
- Fișa de management al cazurilor de violență în școală.

Toate acestea oferă un cadru unitar și reglementat pentru gestionarea cazurilor de violență/bullying în mediul școlar și intervenție promptă.

Bibliografie:

[1] Procedura privind managementul cazurilor de violență asupra antepreșcolariilor/preșcolariilor/elevilor și a personalului unității de învățământ, precum și al altor situații corelate în mediul școlar și al suspiciunii de violență asupra copiilor în afara mediului școlar, aprobată prin Ordinul ministrului educației nr. 6.235 din 06.09.2023, publicat în Monitorul Oficial nr. 856 din 22 septembrie 2023

[2] Studiul „Bullying Prevention in Adolescence: Solutions and New Challenges from the Past Decade”, J Res Adolesc. 2021 Dec, Christina Salmivalli, Lydia Laninga-Wijnen, Sarah T. Malamut, Claire F. Garandea, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9271952/>

[3] Studiul „Long-Term Profiles of Bullying Victims and Aggressors: A Retrospective Study”, Front. Psychol., 29 June 2021, Mario Valera-Pozo, Albert Flexas, Mateu Servera, Eva Aguilar-Mediavilla, Daniel Adrover-Roig, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/>

fpsyg.2021.631276/full

[4] The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization - School Violence and Bullying Global Status Report, <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246970>

[5] Bullying-ul la scoala - Solutii pentru victime, dar si pentru "agresori", <https://www.doc.ro/sanatatea-copilului/bullying-ul-la-scoala-solutii-pentru-victime-cat-si-pentru-agresori>

[6] Ce este bullying-ul și cum poate fi combătut în școala? <https://legalhour.ro/ce-este-bullying-si-cum-poate-fi-combatut-in-scoala/>

[7] <https://www.juridice.ro/686887/ocrotirea-interesului-superior-al-minorului-la-scoala-prin-evitarea-bullying-ului-sub-forma-violentei-psihologice-si-abuzului-emotional-din-partea-unui-cadru-didactic-invatator-profesor-diriginte.html>

BULLYING ȘI CYBERBULLYING ÎN MEDIUL ȘCOLAR

**Prof. Petria-Elena Boldea,
Inspectoratul Școlar Județen Timiș**

Într-un studiu publicat de organizația Salvați Copiii se arată că cercetările recente cu privire la problematica bullyingului arată că este dificil să considerăm că acest comportament apare doar din cauza unor caracteristici individuale. Bullyingul este un fenomen complex, de grup, care apare în funcție de istoria clasei, cultura, normele și modelele sociale care s-au dezvoltat în interiorul ei. Gradul de înțelegere, practicile, modalitatea prin care este abordat un comportament de tip bullying poate contribui fie la susținerea lui, fie la descurajare și oprire. Conform datelor publicate, se pare că

- 73% dintre elevi au fost martorii unei situații de bullying în mediul școlar;
- 3 din 10 copii sunt excluși în mod constant din grupul de colegi;
- 3 din 10 copii sunt amenințați cu bătaia sau lovirea de către colegi;
- 1 din 4 copii a fost umilit în fața colegilor.

Bullying-ul în școală este un fenomen real, fiind tot mai prezent în rândul elevilor. Pe fondul agresiunii, indiferent de tipul acestora, elevii întâmpină probleme emoționale pe care le gestionează greu, unele dintre ele având repercusiuni și în viața de adult. Pentru aceștia, școala nu reprezintă doar mediul în care se depun eforturi pentru a obține performanțe academice, ci este și cadrul ideal pentru învățarea socio-emoțională a elevilor. Din acest motiv, este o prioritate națională asigurarea climatului educațional prielnic învățării și promovarea relațiilor sociale pozitive între elevi.

Bullying-ul este un fenomen care apare la nivelul grupurilor de copii și se referă la comportamente variate care umilesc și exclud prin natura lor, sunt repetate sau fac parte dintr-un tipar care se manifestă pentru o perioadă de timp. Cel mai adesea, comportamentele de tip bullying sunt ascunse de ochii adulților și continuă în absența unor măsuri specifice de intervenție. Așadar, bullying-ul are consecințe pentru toată lumea – chiar și pentru aceia care, inițial, nu par implicați.

Efectele la nivel psihic și emoțional pot fi copleșitoare în rândul copiilor ajunși în situația de a fi victimele bullying-ului. Supuși constant la astfel de agresiuni, indiferent de natura bullying-ului, victimele ajung să se confrunte cu depresie, stimă de sine scăzută,

izolare socială și chiar gânduri suicidare. Din acest motiv, prioritatea principală a părinților și a cadrelor didactice este să acorde atenție factorilor care pot semnală bullying-ul.

În toamna anului 2023 mama unei eleve din clasa a VI-a de la o școală gimnazială a transmis la Inspectoratul Școlar Județean (I.Ș.J.) o petiție în care semnală acțiuni ale unor colegi de clasă ai fiicei sale (să spunem A.B.) pe care le considera în categoria bullying-ului și/sau cyberbullying-ului. I.Ș.J. a luat act și a examinat cu atenție toate informațiile transmise, demarând și discuții cu conducerea Școlii Gimnaziale în cauză, precum și cu profesorul diriginte de la clasă, exprimând totodată disponibilitatea pentru a colabora și cu familia elevei A.B., în conformitate cu competențele legale care au fost atribuite de legiuitor, în vederea soluționării corespunzătoare a problemelor semnalate.

Având în vedere sesizările cu privire la presupusele tratamente aplicate minorei de către elevi din unitatea de învățământ, I.Ș.J. a solicitat unității de învățământ să asigure respectarea drepturilor minorilor și să declanșeze, acțiunile și măsurile antibullying, în conformitate cu prevederile din Procedura privind managementul cazurilor de violență asupra antepreșcolărilor/preșcolărilor/elevilor și a personalului unității de învățământ, precum și al altor situații corelate în mediul școlar și al suspiciunii de violență asupra copiilor în afara mediului școlar, aprobată prin OM nr. 6235/06.09.2023, cu modificările ulterioare.

În primul rând, în armonia atribuțiilor instituite în mod expres și limitativ de legiuitor în sarcina sa, în special a celor asociate acțiunilor de bullying și cyberbullying, a desfășurat activități concentrate și exhaustive cristalizate în jurul analizării problemelor semnalate, respectiv a examinat atât modul în care unitatea de învățământ a gestionat și a abordat cazurile de bullying raportate în legătură cu eleva A.B., a cărei mamă a formulat petiția, cât și procedurile existente pentru verificarea și soluționarea cazurilor de bullying și cyberbullying la nivelul instituției de învățământ.

În cadrul demersurilor întreprinse, unitatea de învățământ a furnizat către I.Ș.J. toate documentele solicitate, iar conducerea unității și profesorul diriginte au detaliat prin note de relații întreaga situație juridică survenită la nivelul instituției de învățământ în legătură cu eleva A.B., în contextul sesizărilor formulate cu privire la săvârșirea unor fapte de bullying și cyberbullying împotriva acesteia.

În al doilea rând, în deplină conformitate cu art. 16 pct. 1 lit. a) din Ordinul nr. 5530/2011, cu modificările și completările ulterioare, privind aprobarea Regulamentului-cadru de organizare și funcționare a inspectoratelor școlare, inspectoratul școlar a acordat consiliere conducerii unității de învățământ în privința soluționării conflictelor și a abordării/gestionării relațiilor dintre școală și părinți, fiind organizată inclusiv o întâlnire de

mediere sub coordonarea acestuia, cu scopul de a facilita concilierea tuturor persoanelor implicate în aspectele de bullying și cyberbullying sesizate în legătură cu eleva A.B. La această întâlnire au participat, pe lângă reprezentanții unității de învățământ și ai I.Ș.J., părinții elevei și mama elevului (să spunem X.Y.) împotriva căruia era formulată petiția, dar, din păcate, în ciuda eforturilor depuse și a celor aproximativ două ore de discuții, starea conflictuală nu a putut fi aplanată și problema nu a fost rezolvată.

Convergent, este de subliniat că, în cadrul întâlnirii de conciliere desfășurate, la întrebarea adresată tatălui elevei de către inspectorul școlar general al I.Ș.J., referitoare modalitățile prin care ar putea fi aplanată starea conflictuală existentă, acesta a solicitat ca elevul X.Y. să își ceară scuze elevei A.B. în fața clasei și a profesorului diriginte și să fie sancționat disciplinar.

Este de remarcat faptul că raportat la cea dintâi solicitare, cererea ca elevul X.Y. să își ceară scuze elevei A.B. în fața clasei și a profesorului diriginte nu se încadrează sub sfera juridică a sancțiunilor disciplinare care pot fi aplicate elevilor, conform reglementărilor expres și limitativ stabilite de art. 16 alin. (4) din Ordinul nr. 4742/2016 pentru aprobarea Statutului elevului, iar *a fortiori*, orice acțiune având ca obiect/scop/efect sancționarea elevilor sub forma mustrării acestora în fața colectivului clasei sau al școlii este interzisă în orice context, potrivit art. 16 alin. (16) din același act normative menționat anterior. Prin urmare, nu numai că cererea formulată se află în afara cadrului legal, dar I.Ș.J. nici nu deține competențe în procesul de cercetare și sancționare a elevilor, fiind competența exclusivă a unităților de învățământ.

Raportat la cea de a doua solicitare, respectiv ca elevul X.Y. să fie sancționat disciplinar, procesul de cercetare și sancționare a elevilor nu intră în sfera juridică de competențe a I.Ș.J., reprezentând un conflict care, potrivit Ordinului nr. 6235/2023 pentru aprobarea Procedurii privind managementul cazurilor de violență asupra antepreșcolărilor/preșcolărilor/elevilor și personalului unității de învățământ, precum și al altor situații corelate în mediul școlar și al suspiciunii de violență asupra copiilor în afara mediului școlar, este de competența unităților de învățământ, care alături de echipele multidisciplinare și interinstituționale, sunt responsabile de analiza, gestionarea și soluționarea sesizărilor privind faptele de bullying și cyberbullying săvârșite în mediul școlar.

În al treilea rând, din considerente dictate de transparență și inteligibilitate, I.Ș.J. a mai supus atenției familiei elevei A.B. că potrivit documentelor și informațiilor furnizate de către unitatea de învățământ, faptele pe care le-a indicat ca fiind săvârșite împotriva fiicei dumnealor în cadrul paragrafelor 1-3 din petiție au fost sesizate unității de învățământ încă

din anul 2022, fiind gestionate și cercetate, luând-se și măsurile aferente, context în care, reiterarea acestora la mai mult de un an distanță de la data când faptele au fost analizate și s-au adoptat măsuri nu mai este permisă în temeiul instituției clasării.

Nu în ultimul rând, la întâlnirea organizată la sediul I.Ș.J. a rezultat că elevii au fost prieteni apropiați, chiar au participat împreună cu familiile la unele evenimente private. Relațiile s-au modificat, cel mai probabil cu acceantare în excursia organizată cu clasa în toamna respectivă, urmând provocări/șicane reciproce.

Totodată, referitor la faptele semnalate a fi săvârșite în data de ...10.2023, prin raportare și la solicitările adresate inspectoratului școlar, în armonia Ordinului nr. 6235/2023 pentru aprobarea Procedurii privind managementul cazurilor de violență asupra antepreșcolărilor/preșcolărilor/elevilor și personalului unității de învățământ, precum și al altor situații corelate în mediul școlar și al suspiciunii de violență asupra copiilor în afara mediului școlar și a Ordinului nr. 4742/2016 pentru aprobarea Statutului elevului, este de subliniat că inspectoratul școlar nu deține competența de a se substitui puterii decizionale a unității de învățământ în procesul de sancționare disciplinară a elevilor, respectiv analiza și evaluarea comportamentelor care pot indica săvârșirea de acțiuni de bullying sunt de competența exclusivă a unității de învățământ, iar în cazul în care petenta este nemulțumită de soluțiile adoptate la nivelul unității de învățământ, are la dispoziție mecanismele legale care pot fi declanșate, inclusiv împotriva reprezentanților legali ai elevilor pe care-i consideră vinovați de săvârșirea unor fapte de bullying și cyberbullying împotriva fiicei dumnealor.

Familia elevei a hotărât că este în interesul fiicei lor să o transfere la o altă unitate de învățământ.

În final, este de remarcat că, potrivit datelor furnizate de unitatea de învățământ, aceasta a întreprins numeroase activități pe parcursul anului 2023 pentru prevenirea bullying-ului și conștientizarea consecințelor acestuia, prin cursuri predate la orele de dirigenție, prin organizarea de ateliere și tutoriale privind conștientizarea și importanța prevenirii comportamentelor discriminatorii și chiar prin colaborarea cu Biroul de analiză și prevenire a criminalității din cadrul Inspectoratului de Poliție Județean.

De asemenea, au fost inițiate activități în cadrul orelor de Consiliere și orientare, precum și a ședințelor cu părinții, fiind implementate și o serie de programe specifice, respectiv: dezbateri referitoare la securitatea și siguranța elevilor în unitate, introducerea unor teme privind violența în unitate și măsurile de prevenire a acesteia, implicarea elevilor și a cadrelor didactice în activitățile dedicate fenomenului de violență, monitorizarea elevilor cu tendințe de comportament violent, oferirea de suport educațional și consiliere pentru părinți,

atât pentru cei cu copii cu probleme de gestionare a comportamentului violent cât și în general (activități de consiliere în orele de întâlnire cu părinții, lectorate, convorbiri cu consilierul școlar) și gestionarea pe cale amiabilă a altercațiilor ce au apărut în mediul elevilor, observându-se remedierea comportamentului.



Inspectoratul școlar și unitățile de învățământ împărtășesc obiectivul comun de a crea un mediu școlar sigur și pozitiv, promovând colaborarea constructivă între elevi și cadrele didactice, în vederea prevenirii și gestionării situațiilor care pot afecta climatul educațional și bunăstarea tuturor participanților la procesul de învățământ, astfel că recomandă o comunicare deschisă cu părțile implicate, inspectoratul școlar fiind disponibil să vă ofere sprijin și asistență, pentru a contribui la găsirea unor soluții eficiente și la îmbunătățirea experienței educaționale a copiilor.

Bibliografie:

- [1] Procedura privind managementul cazurilor de violență asupra anteprescolarilor/ prescolarilor/elevilor și a personalului unității de învățământ, precum și al altor situații corelate în mediul școlar și al suspiciunii de violență asupra copiilor în afara mediului școlar, aprobată prin Ordinul ministrului educației nr. 6.235 din 06.09.2023, publicat în Monitorul Oficial nr. 856 din 22 septembrie 2023
- [2] <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala>

Bullyingul- marea provocare a învățământului actual

Profesor Boldor Elena, Școala Gimnazială Axente Sever Aiud, jud. Alba

Societatea contemporană trece printr-o schimbare fundamentală. E o schimbare de percepție a realității, a stabilirii limitelor cu cel de lângă noi, a formării unei identități proprii prin mijloace agresive, promovate mai ales la adăpostul tastelor telefonului.

Nivelul agresiunii sub toate formele cunoaște astăzi o creștere alarmantă: în familie, pe stradă, în mediul online și mai ales la școală. Aceste medii se află într-o strânsă legătură, deoarece tot ce se întâmplă în mediul familial și pe rețelele de socializare are consecințe asupra comportamentului copilului la școală și invers.

Nu vreau să irosesc timpul acordat lecturii cu definiții ale bullyingului, sau tipuri ale acestei manifestări, deoarece suntem deja invadați de zeci de informații de genul. Aș face, mai degrabă niște observații privitoare la situațiile concrete ce se pot întâlni în școli.

În primul rând, exista două situații diferite: părinți care minimalizează bullyingul atunci când copiii lor îl raportează acasă și părinți care exagerează orice gest mai dur, catalogându-l ca fiind hărțuire. În ceea ce le privește pe cadrele didactice, acestea, de cele mai multe ori nu soluționează cazurile de agresiune, considerându-le neimportante. Majoritatea elevilor agresați la școală nu raportează bullyingul la care sunt supuși, de teamă.

Voi prezenta mai jos cazuri concrete întâlnite în școala în care profesez:

D.P, elev în clasa VIII-a : *E un mare nivel de hărțuire în orice școală, pentru că eu vorbesc și cu prietenii mei din alte școli despre asta. Orice reprezintă un bun prilej de bătaie de joc: dacă ești prea s slab, prea gras, prea înalt, prea pitic, prea prost îmbrăcat, îmbrăcat cu haine fake. De obicei se formează un pol de putere, un grup al șmecherilor. Copiii din cest grup își caută victime și își bat joc de ele. Dacă cei batjocoriți spun diriginților cu ce se confruntă, nimeni nu îi crede, deoarece acești copii își iau apărarea unii altora, ba chiar și alții, neutri în conflict, le susțin cauza, de teamă să nu fie ei următoarele ținte.*

A. R, clasa a V-a: *Am fost adoptată anul trecut. Unii colegi m-au hărțuit în fiecare pauză. Strogau după mine " orfană", " adoptată", "vacă", "grasă". Cu unii m-am luat la bătaie. Doamna învățătoare nu m-a înțeles niciodată, de fapt, nici nu m-a ascultat. În ochii ei nu eram decât un copil abandonat. M-a amenințat că îi anunță pe cei de la protecția copilului ca să ma ia din familia nouă și să mă ducă într-un centru de minori. Am fost foarte speriată. Tati a vrut să meargă la școală să facă scandal, dar mi-a fost frică să nu fie și mai rău. Acum lucrurile s-au rezolvat, sunt în clasa a V-a și doamna dirigintă discută foarte mult cu noi și lucrează la coeziunea de grup.*

E. B., clasa a VIII-a : *Părinții mei sunt divorțați, iar tatăl meu nu mă caută. Am fost nou-venită în colectiv și s-a aflat acest lucru. Au început să strige după mine " săracă", " orfană". Plângeam în fiecare zi la școală și după ce mă întorceam de acolo. Eram mereu izolată și retrasă. Într-o primă fază, mama a considerat că sunt prea sensibilă și că ar trebui să îi ignor, apoi a sunat-o pe dirigintă. Mare lucru nu a făcut în această privință.*

R. A, clasa a VI-a : *Avem în clasă un copil cu ADHD și probleme de învățare. Este și dislexic și se descurcă foarte greu la lecții, nu ține ritmul cu noi. Colegii râd de el, se strâmbă, îl fac în toate felurile. El se enervează și lovește sau mușcă. Este pârât la profesori și mereu cade vinovat, deși este tot timpul provocat. Mi-e frică să îi iau apărarea, deoarece gașca se va lua de mine data viitoare. Se iau , mai nou, de hainele noastre. Râd de cei care nu au haine de firma, iar*

daca au, le verifică etichetele cu un program special, ca să vadă daca sunt originale sau nu. Am o colegă foarte drăguță , care e prima la învățătură și provine dintr-o familie foarte înstărită. Pentru că deja i se vede foarte bine pieptul, se strigă după ea ” vacă”, ”lăptăreasă”. Se îmbracă mereu în haine foarte largi, ca să nu i se observe bustul. Nimeni nu scapă, găsesc veva de care să se ia. De obicei profesorii ignoră, dar nici noi nu pârâm, pentru că hărțuirea se agravează apoi.

Sunt niște mărturii copleșitoare, greu de ascultat de generația profesorilor care nu a trecut prin așa ceva. Recunosc, mi-a fost foarte greu să ascult aceste mărturisiri. Predau de aproape un sfert de veac, dar niciodată nu mi-am putut imagina că o sală de clasă , sau curtea școlii poate fi o asemena junglă. Am făcut activitățile pentru combaterea violenței de orice natură conștiincios, așa cum o cerea programa de consiliere și orientare, am creat cu copiii mesaje împotriva bullyingului cu diverse ocazii, dar cam atât. Am înțeles însă că lupta împotriva violenței în școli nu trebuie oprită niciodată. Învățătorii și profesorii diriginți au un rol covârșitor în eliminarea actelor de agresiune. Primul factor, hotărâtor, este câștigarea încrederii copiilor, apoi ascultarea lor. Atunci când preluăm un colectiv, este absolut necesar să stabilim limite comportamentale clare, pentru a descuraja actele nedorite. E nevoie de multe pauze petrecute în clase sau în curtea școlii, între elevi, pentru a observa dinamica grupului, felul în care se coalizează copiii, potențialele victime. Trebuie să le câștigăm încrederea părinților, pentru ca aceștia să poată împărtăși problemele cu care se confruntă copiii lor. Îmi mărturisesc o mămică disperarea cu care a participat sistematic la concursuri de ocupare a unui post de femeie de serviciu pe la diverse școli, în speranța că ar putea să își transfere copilul în școala respectivă, pentru a-l proteja de șicanele colegilor care îl batjocoreau întruna. Copilul era mai timid, se bâlbâia de emoție, sau nu era capabil să articuleze o frază de teamă. Mi-am dat seama că am un colectiv problematic din acest punct de vedere, așa că am petrecut mult timp în mijlocul lor, făcând observații, cu blândețe și calm, de fiecare dată când am sesizat un derapaj. O altă metodă pentru a stopa violența în grup este lucrul la unitatea acestuia. Ieșiri cât mai dese după școală, diverse jocuri în care să își poarte de grijă, fotografiile de grup puse la panoul clasei, întărirea ideii că sunt puternici împreună, multe chestionare de identificare a trăsăturilor pozitive ale colegilor. Am observat că mulți au avut curajul să își dezvăluie problemele personale stârnind astfel compasiunea celorlalti și dorința de a ajuta.

Foartă importantă este și atitudinea noastră, a celor care îi educăm. O voce calmă dar fermă, adresarea politicoasă, ascultarea tuturor părților implicate în conflict, verificarea înregistrărilor video sunt esențiale pentru a trasa direcția corectă colectivului de elevi. Condamnăm gestul, nu persoana. Uneori e nevoie de lungi discuții purtate în particular cu un agresor pentru a identifica ce se întâmplă în spatele comportamentului său.

Concluzionând, trebuie să recunoaștem că noi, profesorii avem un rol deosebit în stoparea agresiunii în școli. Mai puțină grabă și superficialitate, mai multă disponibilitate și compasiune pot ameliora, măcar, acest fenomen scăpat de sub control, care afectează dezvoltarea emoțională a generațiilor care ne trec prin mâini.

Bullyingul, un fenomen distrugător

Prof. Nicoleta- Loredana. Borănescu, Liceul tehnologic 1 Mai Municipiul Ploiești

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil/de excludere și de luare în derândere a cuiva, de umilire. Un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de către colegi care îl strigă într-un anume fel (făcând referire la aspectul fizic sau probleme de ordin medical/ familial). Uneori aceste tachinări se transformă în îmbrânceli sau chiar, în unele cazuri, în atacuri fizice .

Fenomenul de „bullying” reprezintă orice lezare fizică, verbală și socială, având efecte devastatoare atât asupra psihicului unui copil sau adolescent, cât și asupra unei persoane adulte. Acesta îmbracă forma agresiunilor directe sau indirecte, excluderi, farse cu caracter denigrator, umilitor sau intimidant. Pentru ca un abuz fizic sau emoțional să fie considerat ca aparținând fenomenului de bullying, acesta trebuie să prezinte câteva caracteristici, și anume: să fie intenționat, să fie consecvent sau altfel spus să aibă caracter repetitiv și să existe o inegalitate clară între forțe, agresorul considerându- se superior victimei, adică având capacitatea de a o domina.

În legislația din România, violența psihologică - bullying este descrisă ca fiind acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social dificil de evitat, săvârșite cu intenție, care implică un dezechilibru de putere, au drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau a unui grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexul sau orientarea sexuală, caracteristicile personale, acțiune sau serie de acțiuni, comportamente ce se desfășoară în unitățile de învățământ și în toate spațiile destinate educației și formării profesionale.

Școala este locul în care copiii își dezvoltă propriile forțe, primesc cunoștințe noi, își formează personalitatea proprie, îi face pe copii să perceapă realitatea și lumea care ne înconjoară. Școala este mediul care educă în fiecare copil dorința de a reuși, de a depăși obstacolele. Și totuși comportamentul bullying persistă și este foarte des întâlnit în mediul școlar, mediul pe care societatea contează cel mai mult în formarea unei personalități careia viitorul îi aparține. Bullying-ul este o formă a agresivității care este frecvent întâlnită în rândul școlărilor mici, manifestându-se printr-un comportament agresiv asupra unuia

sau mai multor elevi din clasă, folosind insulte, porecle, minciuni, intimidări, amenințări în adresa cuiva sau chiar poate ajunge la acte de violență cum ar fi: lovirea, pocnirea, împingerea, trasul de păr, de urechi.

Tipuri de bullying

Bullying fizic

- lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea, celuilalt elev prin contact fizic.

Bullying verbal

- amenințări, tachinarea, insulte, bătaia de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri **Bullying fizic.**

- izbirea, loviturile cu pumnul, loviturile cu piciorul, ciupirea, scuiparea, punerea piedicii, trasul de păr, izbirea unui copil de un dulap de vestiar, confiscarea sau distrugerea proprietăților unei persoane și multe alte comportamente care implică violență vădită. Forme ascunse - gesturi obscene și mimarea victimei în spatele acesteia, răspândire de zvonuri false, glume răutăcioase cu intenția de a umili victima, privire fixă, excluderea victimei dintr-un grup, manipularea prietenilor, criticarea manierei victimei de a se îmbrăca sau a altor markeri sociali semnificativi pentru victimă și minciuni.

Bullying emoțional/ psihologic- excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau activitate, manipulare, ridiculizare.

Uneori aceste tachinări se transformă în îmbrânceli sau chiar, în unele cazuri, în atacuri fizice.

Bullying reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are trei caracteristici:

- **Intenționat** - agresorul are intenția să rănească pe cineva;
- **Repetat** - aceeași persoană este rănită mereu ;
- **Dezechilibrul de forțe** - agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

Acest fenomen afectează copiii și adolescenții, atât din punct de vedere emoțional, cât și fizic și social. De asemenea, fenomenul are efecte negative asupra victimei, dar și asupra agresorului și a celor ce asistă, spectatorii. Se creează un climat de frică, asprime și lipsă de respect pentru toți cei implicați.

Adevăruri despre bullying:

- Fenomenul bullying **NU** este inofensiv sau inevitabil.
- Fenomenul bullying **ESTE** învățat, rănește și poate fi controlat.
- Fenomenul bullying **SE DEZVOLTĂ** dacă este susținut și lăsat nesupravegheat.
- Fenomenul bullying **IMPLICĂ** pe oricine.
- Fenomenul bullying **POATE** fi stopat și prevenit.

Oricare ar fi forma de bullying care apare în mediul școlar, aceasta trebuie remediată imediat pentru a restabili confortul emoțional al tuturor copiilor implicați: agresori, victime sau martori.

Cum putem ajuta?

După părerea psihologului Izzy Kalemán, cel mai eficient mod de a combate și preveni fenomenul bullying este să oferim elevilor

„înțelepciunea” de a ști cum să reacționeze față de agresori fără ajutorul unui adult. Atunci fenomenul bullying va dispărea repede, copiii vor fi mai fericiți și mai încrezători în ei înșiși.

Principii pentru elevi - ce ar trebui să știe pentru a combate acest fenomen.

1. **Învățați-i să-și transforme adversarii în prieteni.**

Cea mai eficientă metodă pentru a combate și preveni fenomenul bullying este Regula de Aur. Izzy Kalman aplică această regulă în soluțiile pe care le recomandă profesorilor pentru a combate eficient fenomenul.

Regula de Aur înseamnă „*să-i tratezi pe ceilalți așa cum vrei să fii tu tratat*”, înseamnă să-ți transformi dușmanii (agresorii) în prieteni. Este o soluție oferită copiilor pentru a învăța cum să nu mai fie victime și cum să facă în mod corect față situațiilor neplăcute.

Regula de aur înseamnă să-ți tratezi adversarii așa cum ai vrea să fii tu tratat. Oamenii se poartă după principiul oglinzii. Dacă cineva se poartă frumos cu ei, reacția va fi să oglindească comportamentul plăcut, să răspundă în același mod. Dacă cineva se poartă urât, atunci reacția va fi pe măsură.

Dacă elevii vor învăța să nu reacționeze cu furie, vor câștiga. Dacă se vor supăra, vor pierde „jocul puterii” cu agresorii. Arătându-le respect agresorilor, aceștia vor răspunde cu respect. În general, oamenii sunt surprinși de o schimbare a atitudinii și pot forța limitele. Astfel situația poate deveni mai rea până să devină mai bună.

2. **Predați-le lecțiile de viață prin jocuri, activități și discuții**

a. **Jocuri**

Un principiu pe care elevii trebuie să-l învețe este acesta: cei din jur sunt liberi să-mi adreseze orice fel de cuvinte doresc, eu sunt liber să nu reacționez în același fel.

Un joc care îi va învăța pe elevi să nu se supere atunci când sunt porecliți, ba mai mult, să râdă de porecle fără a se simți ofensați este următorul:

- timp de o săptămână elevii își pot adresa porecle unii altora, însă regula este: nimeni nu are voie să se supere.

- profesorul are un rol important în această activitate. El oferă modelul de reacție pe care elevii îl vor urma. Poate cere elevilor să îi spună care sunt poreclele lui. Deși mulți ar crede că elevii nu îi vor acorda respect profesorului, efectul va fi total diferit. Dacă profesorul se amuză la aceste porecle, elevii vor urma modelul lui pentru că această atitudine arată respect și încredere de sine.

- profesorul are un rol important în această activitate. El oferă modelul de reacție pe care elevii îl vor urma. Poate cere elevilor să îi spună care sunt poreclele lui. Deși mulți ar crede că elevii nu îi vor acorda respect profesorului, efectul va fi total diferit. Dacă profesorul se amuză la aceste porecle, elevii vor urma modelul lui pentru că această atitudine arată

respect și încredere de sine.

- pentru ca acest joc să se desfășoare bine, sunt necesare și discuții libere cu elevii pe baza unor întrebări de genul: Cum te-ai simțit când

ai auzit care este porecla ta? Faptul că nu ai răspuns în același fel te-a ajutat să te simți mai încrezător? Dacă nu îi poți opri pe ceilalți să-ți adreseze porecle, cum te simți alegând să te distrezi pe seama lor?

De ce timp de o săptămână?

- cu siguranță, la începutul acestui joc elevii se vor supăra auzind poreclele care le sunt adresate. Este nevoie de timp ca ei să poată să-și dezvolte o nouă atitudine. Regula trebuie amintită zilnic: nimeni nu are voie să se supere.

De ce acest joc va avea rezultate?

Învățându-i să rătăcă pe seama poreclelor care le sunt adresate, elevii vor învăța un principiu sănătos, pe care îl vor putea aplica de-a lungul vieții ori de câte ori vor avea de-a face cu astfel de situații: cei din jur sunt liberi să-mi adreseze orice fel de cuvinte, eu sunt liber să nu reacționez în același fel. A-și dezvolta capacitatea de a râde de ei înșiși implică dezvoltarea încrederii în sine. Mai mult, poreclele își vor pierde puterea de a jigni, vor fi peste tot.

b. Activități

“Un copil rău este un copil descurajat” - Rudolf Dreikurs

Mare parte dintre comportamentele nedorite ale elevilor pot fi prevenite dacă se dezvoltă între ei o atmosferă prietenoasă, dacă se simt încurajați, apreciați și nu comparați, criticați, umiliți.

Un exercițiu rapid de încurajare este următorul: Vorbiți-le elevilor despre calități (niciodată despre defecte, pentru că nu putem construi nimic pe slăbiciuni), dați-le exemple. Cereți-le să scrie pe o foaie de hârtie numele tuturor colegilor. Apoi, în dreptul fiecărui nume câte o calitate sau mai multe. La final veți realiza câte o foaie cu numele fiecăruia și veți scrie toate calitățile menționate de colegi. Va fi o experiență memorabilă pentru ei atât la nivel individual cât și de grup.

Exemple de caracteristici:

atletic, responsabil, creativ, vesel, activ, hotărât, prietenos, săritor, protector, priceput cu mâinile, are inițiativă, bun organizator, darnic, afectuos, capacități artistice, perseverent, ambițios, curios, de ajutor, atent cu ceilalți, bun coechipier, deschis, respectă regulile grupului, caută soluții, nu-i plac conflictele, valorizează atmosfera de bună înțelegere, relaxat, cooperant, adaptabil, își susține punctul de vedere, de încredere, sincer etc.

Programele de prevenire a bullyingului desfășurate în școală contribuie la construirea un climat educațional propice dezvoltării copiilor, astfel încât să poată răspunde adecvat provocărilor socio-relaționale actuale. Prevenirea bullyingului se bazează pe principii și valori fundamentale care promovează un mediu sănătos, sigur, echitabil. Prin cultivarea relațiilor sociale și prevenirea bullyingului, încurajăm crearea unei culturi a toleranței, respectului și empatiei în comunitățile educaționale.

BIBLIOGRAFIE

1. O. Chris, articolul Speech buddies Parent's Corner - 8 Tips For protecting your kids against bullying, <http://www.speechbuddy.com>, 09.10.2013
2. Ghid Eyes on bullying, Education Development Center, <http://www.eyesonbullying.org/pdfs/toolkit.pdf>http://www.childhelplineinternational.org/media/31675/9927_chi_vac_report_single_pages.pdf, 09.10.2013.
3. Articol Youth Bullying/Abuse & Suicide, <http://www.thechallengesofmentalillness.com/p/bullying.html>, 09.10.2013.
4. James, Alana, cercetare privind bullying-ul, http://www.nspcc.org.uk/inform/research/briefings/school_bullying_pdf_wdf73502.pdf
5. Articol What is bullying?, <http://bullyingcanada.ca/content/239900>
6. Material bazat pe lucrarea lui Barbara Coloros, The bully, the bullies and the bystander, <http://www.swlauriersb.qc.ca/english/edservices/pedresources/bullying/bully.pdf>
7. Articol Exploring the Nature and Prevention of Bullying, <http://www.ksde.org/Default.aspx?tabid=3913>
8. Raportul privind violenta impotriva copiilor, realizat de Child Helpline International, anul 2011 http://www.childhelplineinternational.org/media/31675/9927_chi_vac_report_single_pages.pdf, 11.10.2013.
9. Williams, Emily C., Students activities, Washington State University, <http://bullyingproject.com/wp-content/uploads/2010/01/Anti-Bullying-Curricula-Student-Program.pdf>
10. Kalman, Izzy, articol „Why your anti-bullying program is not working”, <http://bullies2buddies.com>
11. Dr Dreikurs, Rudolf, Cum să crești copii fericiți, Editura Institutul de Psihologie și Psihoterapie Adleriana, 2011

Strategii antibullying pentru un mediu școlar mai sigur

Boroșanu Anca-Nicoleta
Liceul Tehnologic „Brătianu”
Limba și literatura română

Fenomenul bullyingului reprezintă o problemă semnificativă în cadrul sistemului educațional, având implicații profunde asupra dezvoltării emoționale, sociale și academice a elevilor. Bullyingul poate lua diverse forme, incluzând agresiunea fizică, verbală, socială și cibernetică, fiecare dintre acestea având potențialul de a afecta sever starea de bine a celor implicați. Încercările de a combate acest fenomen în școli implică adoptarea unor strategii complexe care să vizeze prevenirea, intervenția și recuperarea victimelor.

Un prim pas în implementarea unor strategii eficiente împotriva bullyingului în școli este crearea unui climat pozitiv și incluziv, care să promoveze respectul reciproc și să descurajeze comportamentele agresive. Această abordare poate fi realizată prin adoptarea unor politici clare în cadrul instituțiilor școlare, care să interzică bullyingul și să definească consecințele clare pentru astfel de acțiuni. Politicile trebuie comunicate elevilor, profesorilor și părinților pentru a asigura o înțelegere comună a normelor și valorilor promovate de școală.

Un alt aspect esențial în combaterea bullyingului este educația emoțională și socială a elevilor. Prin programe educaționale care încurajează dezvoltarea empatiei, abilităților de comunicare și rezolvarea conflictelor, elevii pot învăța să gestioneze situațiile tensionate în moduri non-violente. De exemplu, sesiuni de training pentru dezvoltarea competențelor sociale și atelierele de lucru pe teme precum respectul față de diversitate pot contribui la reducerea incidenței comportamentelor de bullying. Rolul profesorilor este crucial în acest context, deoarece aceștia pot facilita astfel de activități și pot deveni modele de comportament pozitiv pentru elevi.

Monitorizarea activității elevilor și identificarea timpurie a situațiilor de bullying sunt alte elemente importante ale unei strategii eficiente. Profesorii, consilierii școlari și alți membri ai personalului trebuie să fie instruiți pentru a recunoaște semnele bullyingului și pentru a interveni prompt. De exemplu, schimbările de comportament ale unui elev, scăderea performanțelor școlare sau evitarea unor spații sau persoane pot fi indicii ale faptului că elevul este victima bullyingului. Intervenția rapidă poate preveni escaladarea situațiilor și poate proteja victima de consecințe mai grave.

Un alt instrument important este implementarea unor programe de sprijin pentru victimele bullyingului. Consilierea psihologică poate ajuta elevii afectați să și refacă stima de sine și să gestioneze trauma suferită. De asemenea, școlile pot facilita grupuri de suport pentru victime, unde acestea pot împărtăși experiențele și pot învăța tehnici de coping. Sprijinul oferit trebuie extins și către părinții elevilor, pentru ca aceștia să poată susține procesul de recuperare al copiilor lor acasă.

Pentru a combate bullying-ul în mod eficient, este esențial ca școlile să colaboreze cu alte instituții și organizații din comunitate. De exemplu, parteneriatele cu ONG-uri care desfășoară campanii de conștientizare și prevenire a bullyingului pot aduce resurse suplimentare și expertiză în gestionarea acestui fenomen. De asemenea, colaborarea cu autorități locale și poliția poate asigura o abordare integrată în cazul incidentelor mai grave, cum ar fi cele care implică violență fizică sau cibernetică.

Rolul părinților în prevenirea bullyingului nu poate fi subestimat. Încurajarea unei comunicări deschise între părinți și copii poate facilita identificarea timpurie a problemelor. Părinții trebuie să fie informați despre semnele bullyingului și despre modalitățile prin care pot sprijini copiii, fie că sunt victime, martori sau chiar agresori. Educația parentală poate include

seminarii sau ateliere organizate de școală, care să abordeze teme precum managementul emoțiilor, rezolvarea conflictelor și promovarea unei atitudini pozitive față de diversitate.

Bullyingul cibernetic, o formă din ce în ce și mai frecventă a fenomenului, necesită strategii specifice de prevenire și intervenție. Elevii trebuie educați să utilizeze tehnologia în mod responsabil, să recunoască hărțuirea online și să raporteze orice incident. Platformele de socializare trebuie să fie integrate în discuțiile din cadrul orelor de educație digitală, iar școlile pot organiza sesiuni de informare cu participarea specialiștilor în securitate cibernetică. Totodată, dezvoltarea unor proceduri clare de raportare și gestionare a cazurilor de bullying cibernetic este esențială pentru a proteja elevii și pentru a descuraja comportamentele negative.

Un alt element-cheie al strategiilor antibullying este implicarea elevilor în procesul de prevenire și soluționare a conflictelor. Prin formarea unor grupuri de elevi mediatori, aceștia pot contribui la identificarea și gestionarea situațiilor tensionate din cadrul comunității școlare. Elevii mediatori pot acționa ca lideri informali, promovând valori precum respectul, toleranța și colaborarea. Implicarea activă a elevilor în astfel de inițiative poate reduce sentimentul de izolare al victimelor și poate contribui la crearea unui mediu mai sigur.

Evaluarea constantă a strategiilor implementate este esențială pentru a asigura eficiența acestora. Școlile pot utiliza chestionare anonime, interviuri și focus-grupuri pentru a colecta feedback de la elevi, profesori și părinți. Analiza acestor date poate oferi informații valoroase despre impactul strategiilor adoptate și poate identifica aspecte care necesită îmbunătățiri. Pe baza acestor evaluări, școlile pot ajusta planurile de acțiune pentru a răspunde mai bine nevoilor comunității școlare.

Pe lângă intervențiile directe în școală, este important ca întreaga societate să se implice în reducerea fenomenului bullyingului. Campaniile naționale de conștientizare, promovarea unor mesaje anti-agresiune în mass-media și inițiativele legislative pot sprijini eforturile realizate la nivel școlar. De exemplu, legislația care sancționează bullyingul și care impune școlilor să adopte politici clare în acest sens poate avea un impact pozitiv semnificativ. În același timp, implicarea liderilor de opinie și a personalităților publice în promovarea unor mesaje antibullying poate contribui la schimbarea mentalităților la nivel societal.

Un mediu școlar sigur și incluziv nu poate fi realizat fără o schimbare profundă a culturii organizaționale școlare. Aceasta implică asumarea unui angajament ferm din partea tuturor actorilor implicați – profesori, părinți, elevi și comunitatea largă. Printr-o abordare holistică, care să integreze prevenirea, intervenția și suportul pentru victime, școlile pot deveni spații sigure și primitoare pentru toți elevii.

Bibliografie:

1. Olweus, Dan. *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing, Oxford, 1993.
2. Rigby, Ken. *Bullying in Schools: How Successful Can Interventions Be?* Cambridge University Press, Cambridge, 2002.
3. Smith, Peter K., Pepler, Debra, Rigby, Ken (eds.). *Bullying in Schools: How Successful Can Interventions Be?* Cambridge University Press, Cambridge, 2004.
4. Craig, Wendy M., Pepler, Debra J. *Understanding Bullying: From Research to Practice*. Wiley-Blackwell, New York, 2007.
5. Sharp, Sonia, Smith, Peter K. *Tackling Bullying in Your School: A Practical Handbook for Teachers*. Routledge, London, 1994.
6. Espelage, Dorothy L., Swearer, Susan M. *Bullying in American Schools: A Social-Ecological Perspective on Prevention and Intervention*. Routledge, New York, 2004.

7. Farrington, David P., Ttofi, Maria M. *School-Based Programs to Reduce Bullying and Victimization*. Springer, New York, 2009.
8. Hinduja, Sameer, Patchin, Justin W. *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying*. Corwin Press, Thousand Oaks, 2009.
9. Swearer, Susan M., Espelage, Dorothy L. *Bullying Prevention and Intervention: Realistic Strategies for Schools*. Guilford Press, New York, 2011.
10. Salmivalli, Christina. *Bullying and Victimization in Schools: Integrating Research and Intervention*. Routledge, London, 2010.

BULLYING-UL ÎN GRĂDINIȚĂ

Grădinița cu Program Prolungit Nr. 6 Botoșani

Prof. Viorica BRAI

Bullying-ul în grădiniță reprezintă o formă de agresiune verbală sau fizică între copii, care poate avea consecințe negative asupra dezvoltării lor sociale și emoționale. Cauzele acestui comportament pot fi diverse, de la lipsa de supraveghere adecvată din partea adulților, până la probleme legate de inegalitatea socială, educația și stilul de viață al copiilor. Trebuie să conștientizăm că bullying-ul este întodeauna responsabilitatea adulților. Adulții care se află zilnic în preajma copiilor sunt în măsură să prevină cel mai bine bullying-ul.

Efectele bullying-ului în grădiniță pot fi grave și pot include stresul, anxietatea și depresia copiilor care sunt victimele acestui comportament. De asemenea, acest tip de agresiune poate afecta negativ stima de sine a copiilor, relațiile sociale și performanța academică.

Pentru a combate bullying-ul în grădiniță, este important ca adulții să acorde o atenție sporită supravegherii copiilor, să le ofere o educație adecvată despre comportamentul social și să îi învețe cum să-și exprime emoțiile în mod adecvat. De asemenea, este important să se pună accentul pe dezvoltarea empatiei și a respectului față de ceilalți.

Alte măsuri de combatere a bullying-ului în grădiniță includ implicarea părinților și a comunității în educația copiilor, monitorizarea comportamentului copiilor în timpul activităților și organizarea de sesiuni de consiliere pentru copii și părinți.

Există mai multe măsuri pe care le putem lua pentru a combate bullying-ul în grădiniță:

Promovând un mediu sigur și prietenos – este important să promovăm un mediu sigur și prietenos în grădiniță, astfel încât copiii să se simtă confortabil și să se poată conecta cu alți copii.

Încurajând empatia și respectul – este important să încurajăm empatia și respectul față de ceilalți. Copiii trebuie să învețe să fie conștienți de sentimentele și nevoile celorlalți și să îi trateze cu respect.

Monitorizând comportamentul copiilor – este important să monitorizăm comportamentul copiilor în timpul activităților, în special atunci când sunt lăsați singuri. Dacă observăm un comportament inadecvat sau agresiv, vom interveni imediat.

Promovând comunicarea deschisă – promovați o comunicare deschisă și sinceră între copii și între copii și adulți. Copiii trebuie să fie încurajați să-și exprime sentimentele și să găsească soluții la probleme.

Educând copiii despre bullying – este important să educăm copiii despre bullying și să-i învățăm cum să recunoască și să raporteze comportamentul inadecvat. Copiii trebuie să învețe cum să-și exprime emoțiile în mod adecvat și să-și asume responsabilitatea pentru propriul comportament.

Implicând părinții și comunitatea – implicați părinții și comunitatea în eforturile de a combate bullying-ul în grădiniță. Organizați sesiuni de consiliere pentru părinți și copii, aduceți vorbitori care să vorbească despre impactul bullying-ului și promovați o abordare de echipă pentru a preveni bullying-ul.

Este important să se acorde atenție bullying-ului în grădiniță și să se ia măsuri adecvate pentru a preveni și combate acest comportament agresiv, astfel încât copiii să poată crește într-un mediu sigur și sănătos.

Pașii pe care trebuie să-i urmeze un părinte când copilul său este agresat la grădiniță de un alt coleg?

1. Semnalează problema educatoarei și insistă să ancheteze cazul și să ia măsuri.
2. Deschide problema ca temă de dezbatere în cadrul ședințelor cu părinții (cauze, efecte, prevenție).
3. Cere ajutorul consilierului școlar din unitatea de învățământ pe care o frecventează copilul tău. În cazul în care grădinița nu are un astfel de consilier, solicită ajutorul directorului unității.

Cum facem față situațiilor de bullying la școală?

Prof. Înv. Primar Bucur Dănuța
Școala Gimnazială „Adrian Păunescu”, București

Pentru că nu putem să ne însoțim permanent copiii în toate locurile în care aceștia sunt nevoiți să meargă, mai ales la vârsta adolescenței este foarte important să îi învățăm cum să facă față acestor situații de bullying.

Pentru foarte mulți copii, interacțiunea cu alți copii, în locuri în care supervizarea din partea unui adult este mai redusă (în curtea școlii, pe terenul de sport, în pauze, în vestiare sau pe drumul spre casă), reprezintă o lecție de viață foarte dureroasă. Toate aceste experiențe în care un copil este pus să facă anumite lucruri umilitoare pentru distracția altor copii, este hărțuit, etichetat, amenințat, deposedat de anumite bunuri etc., își pun amprenta asupra modului în care el se va percepe pe sine și pe cei din jurul său. Unii dintre acești copii vor alege să adopte și ei același comportament, exploatându-i pe cei pe care îi percep că sunt „mai slabi” decât ei sau mai lipsiți de resurse (ex: nu au prieteni. Mai există și categoria copiilor care reușesc să își înfrunte frica și cer ajutorul unui adult.

Un copil care este victimă a bullying-ului are nevoie de sprijinul adulților din jurul lui. Cu ajutorul dvs., copiii învață cum să facă față comportamentelor de tachinare, poreclire sau a altor forme mult mai grave. Fiecare copil are nevoie să primească mesajul că aceste tipuri de comportamente sunt inacceptabile. Pentru că bullying-ul afectează pe toți elevii din grup, nu se reduce doar la copilul care agresează și la victimă, este important să îi învățăm pe copii ce să facă dacă sunt martorii unui asemenea eveniment. Martorii bullying-ului, care sunt de obicei ceilalți copii, de multe ori se simt în secret ușurați că nu sunt ei ținta bullying-ului și tind să evite agresorul, nefiind dispuși să intervină în apărarea copilului agresat. Bullying-ul creează o atmosferă de intimidare, frică și tăcere printre copii.

Tachinarea nu poate fi întotdeauna prevenită, iar noi nu putem controla ceea ce spun sau fac ceilalți. Ce putem face într-o astfel de situație este să îl învățăm pe copil cum să își controleze propriile reacții. Aceasta, 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. Copilul poate să își spună: „chiar dacă nu îmi place cum mă poreclește pot să fac față acestei situații”; poate să își pună o întrebare care să verifice valoarea de adevăr a celor spuse pe seama sa: „este adevărat ce spune ... despre mine?” (de cele mai multe ori se dovedește că nu); poate să se gândească la calitățile sale care contravin remarcilor negative făcute la adresa sa.

Învățați copilul prin joc de rol să se comporte diferit.

Ignorarea copilului care tachinează - să se comporte ca și cum celălalt este invizibil și să acționeze ca și cum nimic nu s-a întâmplat. (Manifestarea furiei sau izbucnirea în plâns adesea accelerează comportamentele de tachinare). Ignorarea nu este o metodă bună în situații în care cineva tachinează de foarte mult timp și folosește comportamente de bullying cu scopul de a-l intimida). Dacă este posibil, este recomandat să plece din situație.

Transmiterea de mesaje la persoana I - acest tip de mesaj asertiv este o metodă bună de exprimare a propriilor emoții: „Sunt trist/nu-mi place când faci glume pe seama ochelarilor mei, aș prefera să încetezi”. Exersarea acestei tehnici presupune stabilirea contactul vizual și folosirea unei ton ferm.

Această tehnică funcționează când este folosită într-un cadru controlat, în care există un adult, există niște reguli, etc. (cum ar fi în clasă, la școală). Folosirea ei în recreație sau în curtea școlii poate să ducă la agravarea situației (copilul care tachinează face și mai rău deoarece a observat că ceea ce face el, produce o emoție sau a obținut 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. Un 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 mulți pistrui!” ar putea fi „Este adevărat, am o mulțime de pistrui!”. Acordul cu aspectele semnalate elimină dorința de a ține ascuns pistruii, lasă agresorul fără replică 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!”. Umorele 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.

Pentru situațiile în care comportamentul de bullying se menține și nimic nu pare să funcționeze, copiii au nevoie să solicite ajutorul unui adult. Primul pas în reducerea comportamentelor de bullying este să le recunoaștem și să facem ceva pentru stoparea lor (ex. să semnaleze prietenilor, cadrelor didactice, părinților atunci când nu știu sau nu reușesc să facă față singuri).

Ce trebuie să facă un copil care este agresat?

- Să ignore comportamentul de agresare (doar în faza inițială!).
- Să se distanțeze de situația și locul respectiv.
- Să reacționeze într-o manieră fermă (învățarea abilităților asertive).
- Să se asigure de protecție (solicitarea ajutorului).

Ce este important să evite un copil care este agresat: să se înfurie/să plângă; să se comporte agresiv (să lovească, să înjure etc.), să aducă alți copii sau o gașcă cu ajutorul căreia să își facă dreptate, să răspundă cu tachinare.

Toți adulții, cadre didactice și părinți, care au legătură cu școala trebuie să fie vigilenți în a identifica acest fenomen și a interveni. O dată identificat fenomenul este necesar ca adulții să respecte cele 3 principii de intervenție: să acționeze imediat, să-i ofere credit copilului agresat, să ia măsuri pentru a diminua puterea celui care agresează.

Bibliografie:

1. Juvonen, J. & Graham, S. (Eds.) (2001). *Peer harassment in school*. New York: Guilford Publications.2.
2. Olweus, D. (2001). *Olweus' core program against bullying and antisocial behavior: A teacher handbook*. HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen, N-5015 Bergen, Norway.
3. Olweus, D. (2002) *A profile of bullying at school*. *Educational Leadership*, Vol.60, pp. 12-17.

“PREVENIREA BULLYINGULUI: Metode și Tehnici de Intervenție”

Prof. Bucuroiu Violeta
Școala Gimnazială Nr.4 Moreni

Școala joacă un rol important în viața cotidiană a copiilor noștri și, la fel ca în cazul programei școlare, se așteaptă să îi învețe pe copii să gestioneze sentimentele și experiențele negative și să facă față agresiunii și bullying-ului. Indiscutabil, școala este cheia pentru dezvoltarea cognitivă și sănătatea mintală și emoțională a elevilor.

Principalele nevoi emoționale ale copilului care nu pot fi satisfăcute într-un mediu social afectat de bullying sunt: nevoia de apartenență la grup și nevoia de a fi acceptat. Acestea sunt fundamentale și au un impact major asupra dezvoltării psihice armonioase. Din nefericire, fenomenul social de bullying are ca principale particularități excluderea victimei din grupul de egali și intoleranța față de anumite aspecte ce definesc copilul ca fiind o persoană umană unică (aspect fizic, apartenența la un grup etnic etc.)

Experții au atras atenția asupra faptului că bullying-ul afectează negativ, din punct de vedere psihologic, întreaga grupă/clasă de copii, nu doar victimele și agresorii. Principala problemă de sănătate mintală, consecință a bullying-ului, fiind considerată a fi depresia.

În general, copiii victime prezintă o stimă de sine scăzută și un concept de sine negativ (nu se consideră suficient de buni). Ei se simt adesea anxioși, rușinați și chiar vinovați pentru ceea ce li s-a întâmplat. Relațiile lor de prietenie sunt adesea afectate din cauza unei frici sporite de a avea încredere în semenii lor. În schimb, copiii care acționează ca agresori sunt expuși la riscuri mai mari de comportament antisocial și delinvent, ca adolescenți și tineri, și la implicarea în comiterea de infracțiuni penale, ca adulți.

În prezent, odată cu folosirea pe scară largă a dispozitivelor mobile conectate la Internet, bullying-ul capătă noi forme. Spre deosebire de situațiile clasice de bullying, în care comportamentele de hărțuire se întâmplă față în față, iar victima are posibilitatea de a-și identifica agresorul și de a ști cui să atribuie comportamentul agresiv, în mediul online acest lucru, de multe ori, nu este posibil. În plus, dacă în realitate, în dimensiunea offline, comportamentul de bullying se oprește la un moment dat iar situația umilitoare sau agresivă se încheie, hărțuirea online pare să fie fără sfârșit – ne urmărește în camera proprie, pe tableta personală, pe laptopul din sufrageria familiei. În contrast cu alte tipuri de bullying, cyberbullying-ul este constant și anonim, ceea ce amplifică impactul său negativ.

Campanii și proiecte sunt organizate pentru a ajuta copiii afectați de bullying și cyberbullying, cu scopul de a crește nivelul de conștientizare și a preveni și combate aceste fenomene în rândul copiilor preșcolari și în mediul școlar. Acestea sunt destinate să instruiască copiii și tinerii despre respect, empatie și diversitate.

Prevenirea și combaterea bullying-ului se poate face prin următoarele modalități:

Organizarea de activități care să aibă ca scop îmbunătățirea capacității elevilor de a înțelege punctele de vedere ale altora, încurajându-i să fie mai empatici față de sentimentele celor din jur.

De asemenea, la fel de utilă este și planificarea de sesiuni de formare pentru cadrele didactice, părinți și elevi, în cadrul cărora să fie integrate exerciții referitoare la identificarea bullying-ului și modalități constructive de reacționare.

Adoptarea aplicării unor reguli clare și severe pentru combaterea bullying-ului, cu pedepse potrivite pentru cei care nu le respectă.

Acordarea de sprijin psihologic victimelor bullying-ului pentru a le asista în depășirea traumelor și în învățarea tehnicilor de gestionare a stresului și anxietății este un alt aspect care ar trebui aplicat cu rigurozitate.

Colaborarea părinților, colegilor și altor persoane de încredere, acest aspect fiind foarte important în oferirea de sprijin și asistență victimelor în depășirea situației.

Încurajarea victimelor să-și exteriorizeze sentimentele și să-și redobândească încrederea prin dezvoltarea abilităților de autoapărare și gestionare a conflictelor.

În concluzie, prin intermediul educației, susținerii emoționale și implementării unor politici stricte, se poate instaura un cadru în care bullying-ul este redus la minimum, iar persoanele care devin victime pot depăși consecințele emoționale. Fiecare individ are un rol crucial în transformarea mentalității și a comportamentului din mediul său, în vederea construirii unui viitor mai sigur și mai respectuos.

Bibliografie:

1. „Împreună putem combate fenomenul bullying în 2 pași” (PDF). Asociația Telefonul Copilului. 2014. p. 4. Arhivat din original (PDF) la 20 decembrie 2016. Accesat în 7 decembrie 2016.
2. „Recomandări pentru prevenirea și combaterea bullying-ului în mediul școlar” (PDF). Asociația ACCEPT. decembrie 2013. p. 1.
3. Anca Velicu (2014). „Bullying-ul online și offline: Victime versus agresori” (PDF). Revista română de sociologie. București. XXV (1-2): 19-34.

Fenomenul bullyingului a fost mereu prezent în viața copilului, el fiind suportat în tăcere , de cele mai multe ori. Odată cu dezvoltarea tehnologiei informației, acest fenomen a căpătat o altă valoare, o altă față. Pe de o parte, oamenii se pot acum informa cu privire la ceea ce presupune acest fenomen, modul în care se poate reacționa. Cred că sunt și situații în care unii elevii nu conștientizează sau le e rușine / frică să accepte că sunt parte din acest fenomen: victimă / agresor/ observator. Pe de altă parte, mediatizarea cazurilor poate fi benefică, dar poate avea și o latură negativă. Expunerea prea mare a unui caz de bullying poate, de exemplu, să-l pună pe agresor într-o o lumină prea puternică, dându-i prea mare importanță, iar victima să suporte și reacțiile nepotrivite ale unora care vor încerca să -i găsească vină.

Nu trebuie ascunse cazurile de bullying, dar cred că trebuie să existe o anumită discreție în abordarea lor. Vorbim , de fapt, de situații care afectează un copil pe viață, indiferent de soluția găsită.

Bullyingul presupune trei aspecte: intenția de a răni, dezechilibrul de putere și acțiuni sau amenințări agresive repetate. Toți factorii implicați (cadrele didactice, consilierii școlari, poliția, toți specialiștii care lucrează cu părinții și copiii) trebuie să facă distincția între grosolănie, răutate, șicane copilărești, violență și bullying. Se pot dezvolta două atitudini: fie se exagerează și fiecare gest copilăresc / fiecare glumă / fiecare șicană devine subiect de bullying, fie se trece cu vederea inclusiv fapte grave de agresiune. De aceea, consider necesar sesiuni de informare pentru a se face clar distincția între fenomene. La nivelul sistemului de învățământ, trebuie permanent informați / instruiți părinții, copiii, dar și cadrele didactice prin diverse filmulețe care să arate clar limita până unde un copil poate merge cu o glumă, de exemplu. Nu de puține ori, atunci când un profesor încearcă să rezolve o situație conflictuală , se lovește de răspunsul „ ne jucam/ ne tachinam/ e prietenul meu cel mai bun/ așa facem noi/ e o glumă”.

Existența în fiecare clasă , dar și pe holuri, a camerelor de luat vedere este , deocamdată, o soluție foarte bună. De cele mai multe, aceste fenomene nu se desfășoară în prezența unui adult . În aceste cazuri, stabilirea adevărului trebuie făcută cu foarte mare grijă, deoarece un copil poate fi uneori un fin „ psiholog”.

Existența unei legislații bine puse la punct, cu reguli precise și sancțiuni pe măsura faptei ar fi o altă soluție.

Responsabilizarea elevilor care se comportă violent prin aplicarea măsurilor de intervenție cu potențial educațional și formativ, evitarea focalizării exclusiv asupra sancțiunii și eliminarea din practica educațională a unor sancțiuni care contravin principiilor pedagogice.

În regulamentul fiecărei unități de învățământ apare ca obiectiv : „ școală cu toleranță zero la violență” . Acest lucru presupune: activități de informare și conștientizare, proceduri de intervenție , mobilizarea cadrelor didactice privind intervenția imediată , organizarea de activități precum” forum , teatru, concursuri, activități de evaluare a impactului acțiunilor incluse în planul antibullyingului, a eficacității grupului de acțiune.

E bine să nu rămânem doar cu rezolvarea acestui fenomen doar pe hârtie. Dosarul să fie pus la punct, dar copilul să fie în continuare victimă. Lipsa de reacție a adulților, a celor care sunt în măsură să rezolve duce la perpetuarea fenomenului, la încurajarea acestor acțiuni și la neîncrederea în sistem.

Lupta împotriva bullyingului e o luptă pe termen lung, ce implică mult efort, multă dăruire, multă răbdare, eșecuri și succese, suferință, deziluzii, de aceea, trebuie să fim foarte atenți și la cei care fac parte din aceste comisii/ grupuri de sprijin.

Mass-media este și ea un factor important. Modul în care prezintă o situație de bullying poate face diferența, poate schimba mentalitatea oamenilor.

Soluțiile trebuie găsite și aplicate la nivel: familial, de școală, de societate, de clasă, curricular și extracurricular, la nivel de colaborare instituțională. Trebuie corelate, nu trebuie lucrat doar pe un nivel.

Fiecare dintre noi este un factor important în evoluția unei societăți. Nimeni nu este lipsit de importanță, de aceea nu trebuie diminuat rolul fiecăruia. Ține de noi să reacționăm, să ne implicăm, să nu trecem cu vederea situații care pot degenera.

Prof. Mihaela Budur

Școala Gimnazială “ I.L. Caragiale”, Brăila

De câțiva ani, se vehiculează câțiva termeni, cu care toată lumea s-a obișnuit, pe care i- a acceptat, chiar dacă nu i-a înțeles , dar i-a folosit în orice context, mai mult sau mai puțin potrivit: discriminare, toleranță, hărțuire, bullying, antibullying, etc. Acești termeni vor intra în curând în vocabularul fundamental al omului. Lecțiile de consiliere, de istorie, de educație socială, chiar și de limba română abordează aceste noțiuni, care devin teme serioase de dezbateri. De exemplu, la limba și literatura română, tema luptei împotriva discriminării este foarte bine reprezentată . Manualele propun spre studiu mai multe texte literare. Cel mai reprezentativ este „ Oracolul” de Mircea Cărtărescu , text narativ , în care personajul -narrator , timp de câțiva ani, trebuie să suporte acțiuni de bullying din partea colegilor de clasă. Sigur că pe parcursul textului, acest termen nu apare, dar elevii îl intuiesc. Chiar foarte repede. De ce? Pentru că multe dintre trăirile personajului sunt de fapt ale lor, ei regăsindu-se perfect în personajul „ tebecistul”. Deducem de aici că bullyingul a existat dintotdeauna. Copiii îl trăiau, adulții îl conștientizau, dar nu există un nume generic . Pentru că nu avea nume, nici soluții nu existau. Eventual, o plângere la dirigintele clasei sau la directorul școlii. Cum dovedea? Unii elevi , nici astăzi, nu sunt luați în serios / în seamă, atunci când reclamă astfel de situații. De ce? Pentru că e mai ușor să ignori decât să găsești soluții.

Problemele se agravează în rândul elevilor, deoarece , de cele mai multe ori, soluțiile sunt doar pe hârtie.

25 de ani am fost dirigintă . Bineînțeles că m-am confruntat și eu cu astfel de cazuri. Există proceduri, legi, regulamente, etc. Copiii se plâng, părinții celor vinovați sunt chemați la școală, se fac hârtii, se semnează, vin promisiunile printre lacrimi, totul e bine câteva zile, apoi....Povesrea se reia.

Unde se greșește? Poate că legile sunt prea blânde, poate lipsa curajului din partea celor care au puterea de decizie de a impune sancțiuni mai aspre. Și , mai ales, să nu fie pedepsit doar copilul. Cumva, și părintele să simtă această responsabilitate. În definitiv, primii pași ai educației se fac acasă, în mediul familial. Mereu se dă vina pe profesor, pe sistemul de educație , dar nimeni nu spune , deși toți credem, că puncti de plecare e familia, e anturajul, e libertatea prea mare a copilului , etc.

Bullyingul este arma omului las , a celui care vrea să se simtă superior prin umilirea celui mai slab.

Cred că și noi , adulții, greșim , atunci când , fără să vrem , judecăm oamenii după copertă, râdem , ironizăm anumite defecte / situații, glumim pe anumite teme . Copilul le va prelua ca fiind perfect normale, deși nu sunt deloc. Mediul familial este important. Un copil agresiv, dornic permanent de a ieși în evidență, de a necăji pe celălalt, de a glumi cu răutate , de a da porecle colegilor și profesorilor este un copil care poate strigă după ajutor. Dacă acasă ai un mediul cald, te simți iubit , apreciat și ascultat, de ce ți-ai mai dori altceva? Niciun copil nu este rău . Da, poate avea o doză mai mare de răutate, de invidie, de violență, dar , de cele mai multe ori, există o explicație. Are dirigintele / învățătorul timp să descopere ce este dincolo? Vrea el această? Unii părinți sunt dispuși la a-și ajuta

copilul, dar alții reacționează violent. Și dacă își arată violența , atât fizică , cat și verbală, l-a școală, de față cu alții, oare acasă , copilul ce vede? Ce trebuie să suporte?

Sunt multe cazuri sociale grave, copiii umiliți / bătuți/ jigniți de propriile familii. E greu la vârsta copilăriei să accepți aceste comportamente și să le tratezi cu relaxare/ înțelepciune.

Faptul că există legi, regulamente, nu garantează nici pe jumătate rezolvarea problemelor. Informarea părinților, cursuri pentru părinții și elevii implicați în aceste situații, prezentarea unor studii de caz, jocul de rol sunt câteva soluții. Unele există și dau rezultate. Dar , până la a trimite profesorii la astfel de sesiuni, cred că oportună ar fi implicarea părinților.

Empatia ca Superputere: Cum să Oprim Bullyingul

Ioan-Florin Bugariu, Colegiul Național „C. D. Loga” Caransebeș

Bullyingul reprezintă o problemă majoră în societatea contemporană, afectând milioane de copii, adolescenți și chiar adulți din întreaga lume. Actele de intimidare, excludere socială, violență verbală sau fizică lasă urme adânci asupra victimelor, dar afectează și agresorii, perpetuând un ciclu distructiv de violență și neînțelegere. În această luptă împotriva bullyingului, empatia apare ca o soluție puternică, un instrument prin care putem educa și transforma relațiile interumane.

Empatia, definită ca abilitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele altora, poate fi privită ca o adevărată superputere. Prin dezvoltarea empatiei, atât la nivel individual, cât și comunitar, putem contribui semnificativ la reducerea comportamentelor agresive și la promovarea unei culturi a respectului și acceptării.

Ce este bullyingul? Cauze și efecte

Bullyingul este un comportament intenționat, repetitiv, care are ca scop cauzarea de suferință fizică, emoțională sau socială unei alte persoane. Acesta se manifestă sub mai multe forme:

Bullying verbal – insulte, porecle, amenințări.

Bullying fizic – loviri, îmbrânciri, distrugerea bunurilor personale.

Bullying social – excluderea unei persoane din grup, răspândirea de zvonuri.

Cyberbullying – hărțuire prin intermediul platformelor online.

Cauze ale bullyingului

Comportamentele de bullying își au rădăcinile în multiple cauze, incluzând:

Lipsa de educație emoțională și empatică.

Probleme familiale sau sociale.

Presiunea grupului și dorința de afirmare.

Expunerea la modele negative de comportament.

Efectele bullyingului

Victimele bullyingului pot suferi consecințe grave, precum:

Stres, anxietate, depresie.

Scăderea stimei de sine.

Izolarea socială și dificultăți de relaționare.

Probleme școlare și abandon.

De asemenea, agresorii riscă să dezvolte comportamente antisociale, în timp ce martorii pot resimți sentimente de vinovăție sau neputință.

Empatia: O soluție puternică

Empatia reprezintă capacitatea de a percepe, înțelege și răspunde la emoțiile și nevoile altora. Aceasta include:

Empatia cognitivă – înțelegerea perspectivei celuilalt.

Empatia emoțională – capacitatea de a resimți emoțiile altora.

Compașiunea – dorința de a ajuta și de a face bine.

Rolul empatiei în combaterea bullyingului

Dezvoltarea empatiei contribuie la:

Reducerea comportamentelor agresive – Persoanele empaticе sunt mai puțin predispuse să recurgă la violență.

Creșterea solidarității între indivizi – Empatia facilitează conectarea emoțională și sprijinul reciproc.

Promovarea unui mediu sigur și incluziv – Prin cultivarea empatiei, școlile și comunitățile pot deveni spații mai prietenoase și mai sigure.

Strategii pentru dezvoltarea empatiei

Educația social-emoțională

Introducerea programelor de educație social-emoțională în școli este esențială. Aceste programe pot include:

Jocuri de rol – Activități care ajută elevii să se pună în pielea altora.

Exerciții de comunicare – Învățarea ascultării active și a exprimării emoțiilor.

Lecturi tematice – Povestiri care evidențiază importanța empatiei și consecințele bullyingului.

Exemple de intervenții eficiente

Cercul empatiei – O activitate în care participanții împărtășesc experiențe personale într-un mediu sigur și fără judecăți.

Programe de mentorat – Elevii mai mari îi sprijină pe cei mai mici, promovând prietenia și respectul reciproc.

Campanii antibullying – Crearea de afișe, videoclipuri sau evenimente care promovează empatia și respectul.

Rolul familiei și comunității

Părinții și comunitățile joacă un rol crucial în dezvoltarea empatiei:

Încurajarea dialogului deschis în familie.

Oferirea unui model pozitiv de comportament empatic.

Implicarea în activități comunitare care promovează altruismul.

Studiu de caz: Efectele empatiei în reducerea bullyingului

Un exemplu de succes este programul "Roots of Empathy", implementat în mai multe țări. În cadrul acestuia, un bebeluș și părinții săi vizitează periodic o clasă, iar elevii învață să observe și să înțeleagă emoțiile bebelușului. Rezultatele arată o scădere semnificativă a comportamentelor agresive și o creștere a empatiei între elevi.

Empatia este o adevărată superputere care poate transforma relațiile interumane și poate contribui la stoparea bullyingului. Prin educație, intervenții comunitare și modele pozitive, putem dezvolta o cultură a respectului și înțelegerii. Fiecare dintre noi poate deveni un agent al schimbării, cultivând empatia în viața de zi cu zi.

Bibliografie

Goleman, D. (1995). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche.

Olweus, D. (1993). Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Oxford: Blackwell.

Rigby, K. (2008). Children and Bullying: How Parents and Educators Can Reduce Bullying at School. Wiley-Blackwell.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.

"Roots of Empathy" – Site oficial al programului: <https://rootsofempathy.org/>

UNESCO (2017). School Violence and Bullying: Global Status Report. UNESCO Publishing.

WHO (2020). Bullying and its Impact on Mental Health. Geneva: World Health Organization.

Willard, N. (2007). Cyberbullying and Cyberthreats: Responding to the Challenge of Online Social Aggression, Threats, and Distress. Research Press.

Zaki, J. (2019). The War for Kindness: Building Empathy in a Fractured World. Crown Publishing Group.

Staub, E. (2014). The Roots of Goodness and Resistance to Evil: Inclusive Caring, Moral Courage, Altruism Born of Suffering, Active Bystandership, and Heroism. Oxford University Press.

PROIECT STRATEGIC DE PREVENIRE ȘI COMBATERE A BULLYINGULUI

1. Argument

În instituțiile de învățământ românești, fenomenul de bullying are o incidență din ce în ce mai ridicată, pericolul venind din falsa impresie de normalitate a acestuia, majoritatea oamenilor acceptându-l ca pe o componentă obișnuită a vieții de zi cu zi.

Intimidarea/amenințarea este o încercare agresivă, de obicei sistematică și continuă, în scopul subminării și rănirii cuiva, pe baza unor slăbiciuni percepute la acesta. Deși frecvent asociate cu copiii, agresiunile pot apărea la orice vârstă, iar membrii grupurilor minoritare sunt mult mai susceptibili de a fi hărțuiți la vârsta adultă (în limbaj de specialitate mobbing-ul).

Efectele asupra victimei sunt adesea devastatoare din punct de vedere emoțional și comportamental.

Bullying-ul poate să transforme grădinița într-un loc de temut, în timp ce aceasta ar trebui să le asigure preșcolarii un mediu în care să se simtă în siguranță.

Odată informați, copiii pot lua atitudine, pot interveni pentru ei înșiși, dar și pentru ceilalți, iar numărul cazurilor de acest fel se va diminua treptat.

Prevenirea acestui fenomen este responsabilitatea tuturor și nimeni nu ar trebui să fie indiferent față de acele persoane care se află în incapacitatea de a se descurca într-o asemenea situație.

Cadrele didactice pot să contribuie la diminuarea fenomenului fie prin activități de informare, implicare și combatere a fenomenului, fie prin neacceptarea și sancționarea imediată a unor astfel de comportamente.

2. Scopul proiectului

Informarea corectă a elevilor din învățământul primar, gimnazial și liceal, a părinților acestora și a cadrelor didactice cu privire la fenomenul "bullying": definire, forme de manifestare, cauze, efecte, statistici privind gradul de escaladare a fenomenului în școala

românească, forme de prevenție, modalități de a lua atitudine, de a interveni pentru ei înșiși și/sau pentru alții, în vederea diminuării numărului cazurilor de acest fel.

3. Obiectivele proiectului

*Diseminarea informațiilor despre fenomenul ”**bullying**”: definire, forme de manifestare, cauze, efecte, statistici privind gradul de escaladare a fenomenului în școala românească ;

*Creșterea gradului de conștientizare a efectelor negative ale fenomenului „bullying” în rândul eleviilor, părinți ai acestora, cadre didactice și al nivelului de informare al acestora asupra necesității implicării în prevenirea și combaterea acestui fenomen;

*Însușirea de către preșcolari, părinți ai acestora și cadre didactice, a unor tehnici de gestionare corectă a situațiilor în care elevii sunt victime ale unor persoane care practică ”bullyingul”;

*Consilierea preșcolariilor care practică ”bullying-ul”, cu accent pe dezvoltarea altor metode de exprimare a emoțiilor negative și de rezolvare a conflictelor interioare proprii;

*Instruirea cadrelor didactice și a părinților copiilor cu privire la felul în care își pot sprijini elevii/ copiii implicați în situații de tip ”bullying” (“victime” sau ”agresori”).

4. Grupul țintă :

- preșcolari
- cadre didactice

5. Beneficiarii direcți și indirecti:

- direcți: preșcolari, părinți, cadre didactice
- indirecti : comunitatea locală

6. Locul de desfășurare:

- Sala de grupă
- Biblioteca Grădiniței P.P. Nr.13
- Biblioteca Județeană „I.H.Rădulescu”
- Holul instituției.

8. Resurse umane implicate:

- ✓ Cristescu Corina Florentina –Directorul Grădiniței P.P. Nr.13
- ✓ Prof.Lungeanu Cerasela – președintele Grupului de acțiune antibullying
- ✓ Prof. Ștefănescu Alina – membru în Grupul de acțiune antibullying

- ✓ Prof. Căpraru Adina – consilier psihopedagogic
- ✓ Cadre didactice din instituția de învățământ implicată
- ✓ Alți colaboratori din instituții/organizații/asociații
- ✓ Membrii comunității locale
- ✓ Părinți/reprezentanți legali/tutori ai preșcolarilor
- ✓ Preșcolari.

9. Resurse procedurale:

Strategii didactice: conversația euristică, expunerea, modelarea, explicația, problematizarea, algoritimizarea, generalizarea, jocuri de rol și exerciții practice de modelare comportamentală, dezbateri, expuneri.

Forme de organizare: frontal, individual, lucrul pe grupuri mici, online.

10. Evaluare:

- ❖ Mediatizarea proiectului prin afișe, fluturași,
- ❖ Recompense, diplome, felicitări,
- ❖ Fotografii,

11. Rezultate așteptate:

- ❖ Portofoliile copiilor
- ❖ Lucrări plastice/practice ale preșcolarilor
- ❖ Expoziții.

12. Acțiuni:

- Stabilirea unui calendar de lucru, planuri de activitate
- Popularizarea acțiunilor.

BIBLIOGRAFIE:

- Tzvetina Arsova Netzelmann, Elfriede Steffan, Marina Angelova , *Strategii pentru o clasă fără bullying* , manual pentru profesori și personalul școlar .

CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR

Nr. crt.	Obiective propuse	Acțiuni planificate	Beneficiari	Locul de desfășurare	Responsabili
1.	<p>-Sensibilizarea personalului didactic/preșcolariilor/părinților privind consecințele actelor de violență;</p> <p>- Responsabilizarea cadrelor didactice și a parinților în scopul intervenției imediate în cazurile de bullying semnalate sau identificate.</p>	<p>Activități de informare și conștientizare asupra fenomenului de bullying și cyberbullying.</p> <p><i>Fenomenul bulling-mit sau realitate?</i></p>	<p>Cadre didactice Preșcolari Părinți</p>	<p>Sala de grupă Întalnire online(cadre didactice și părinți)</p>	<p>Directorul grădiniței P.P.Nr.13 Președintele și membrii Grupului de acțiune antibullying</p> <p>Consilierul psihopedagogic</p>
2.	<p>- Dezvoltarea unor strategii individuale de combatere a atitudinilor și comportamentelor discriminatorii.</p> <p>- Exersarea tehnicilor de mediere de la egal la egal, respectiv de negociere ca modalități de gestionare a conflictelor.</p>	<p><i>Nu doar o zi antibullying!</i></p> <p>Învățăm din povești ce înseamnă bullyingul fizic și psihic- pachet Bullying(4 povești)-Amanda F. Doering</p> <p><i>Îmbrăncitul nu e deloc amuzant</i></p> <p>!-poveste despre bullyingul fizic</p>	<p>Preșcolari</p>	<p>Biblioteca Grădiniței P.P.Nr.13</p>	<p>Președintele și membrii Grupului de acțiune antibullying</p> <p>Consilierul psihopedagogic</p>
3.	<p>- Dezvoltarea abilităților de autocunoaștere în vederea prevenirii și</p>	<p><i>Cum arată, sună și se simte bullyingul?</i>- ateliere de lucru</p>	<p>Parinți Preșcolari</p>	<p>Întalnire online Sala de grupă</p>	<p>Președintele și membrii Grupului de</p>

	combaterii comportamentelor de bullying și cyberbullying				acțiune antibullying Consilierul psihopedagogic
4.	-Dezvoltarea abilităților de management a emoțiilor	<i>O grădiniță fără bullying!</i> - expoziție de desene; Realizarea unui vernisaj în cadrul Bibliotecii Județene I.H.Rădulescu	Preșcolari Părinți Comunitatea locală	Biblioteca Județeană „I.H.Rădulescu”	Președintele și membrii Grupului de acțiune antibullying Reprezentant Biblioteca Județeană „I.H.Rădulescu”
5.	-Recunoașterea comportamentelor care facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie; -Conștientizarea importanței toleranței în relațiile interumane.	<i>Schimbă lumea cu un act de bunătate!</i> amenajarea în holul grădiniței a unei zone colorate în care preșcolarii pot interacționa/juca/împrieteni cu alți colegi.	Preșcolari Părinți Comunitatea locală	Holul grădiniței	Președintele și membrii Grupului de acțiune antibullying Consilierul psihopedagogic

Stima de sine și bullying-ul – activități pentru școlari

Prof. educație timpurie-Burtică Gabriela

Grădinița P.P. ”Dumbrava minunată”-Hunedoara



CUPRINS

1. Introducere.....	3
2. Stima de sine și bullying-ul.....	4
3. Activități pentru școlari.....	5
4. Aplicații pentru adulți.....	6
5. Concluzii.....	8
6. Bibliografie.....	8

1. Introducere

Stima de sine este unul dintre cele mai importante procese de dezvoltare și de achiziție la vârsta școlară și, de asemenea, una dintre problemele psiho-afective cu care se confruntă școlarii.

Copiii abuzați își formează un sistem disfuncțional de percepție a lor, a celorlalți și a lumii, ce are efecte negative pe termen lung

Unul din mediile în care se produce frecvent violența este școala. Violența în școală, în toate formele sale, constituie o încălcare a drepturilor copiilor la educație, sănătate și bunăstare. Nu putem vorbi de o educație de calitate, incluzivă și echitabilă, dacă elevii se confruntă cu violență în mediul școlar. Violența școlară este un fenomen complex care cuprinde, cel puțin, două dimensiuni distincte: abuzul fizic, psihologic și forme de violență între copii, care includ atitudini ostile, dispreț, umilire, jignire, sfidare, lipsă de politețe, atitudini antișcolare, violență verbală, bullying-ul. Violența în școală se manifestă atât sub forma unor acțiuni violente singulare, cât și sub forma intimidărilor permanente, înjosirilor și hărțuirii sistematice (bullying).¹

2. Stima de sine și bullying-ul

Stima de sine reprezintă valoarea pe care ne-o dăm. Ceea ce credem despre noi, cât și cum ne vedem în relație cu ceilalți. Cei care au o stimă de sine redusă, nu au o încredere prea mare în

¹ https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/213-218_12.pdf

forțele proprii. În opoziție, persoanele cu o stimă de sine crescută se simt valoroase și iubite de cei din jur. De asemenea, se simt mai capabile să treacă peste adversitățile vieții, deoarece au puterea de a-și gestiona propriile greșeli într-un mod sănătos.

Persoanele cu o stimă de sine crescută sunt optimiste, au grijă de ele însele, au încredere în ceilalți și își pot identifica singure punctele tari. Cei cu o stimă de sine redusă sunt mai pesimiști, evită să-și asume riscuri, dau vina pe ceilalți, se simt incapabili și se tem că nu sunt plăcuți de cei din jur.

Dacă un părinte are o stimă de sine redusă, aceasta se poate răsfrânge și asupra copiilor. Așa că este important să-i ajutăm și pe părinți să-și îmbunătățească stima de sine.

Bullying-ul reprezintă utilizarea forței, constrângerii sau amenințării pentru abuz, dominare agresivă sau intimidare. Comportamentul este adesea repetat și obișnuit.

O condiție esențială este percepția (de către agresor sau de către alții) a unui dezechilibru al puterii fizice sau sociale. Acest dezechilibru distinge agresiunea de conflict.

Mai pe scurt, bullying-ul este un comportament agresiv repetat, menit să rănească o altă persoană: fizic, mental sau emoțional. Așadar, știm exact la ce ne referim. Este important să știm că foarte mulți copii și adolescenți trăiesc astfel de situații și sunt afectați.

Sintagma “Copiii pot fi foarte răi, însă tot copii sunt”, parcă normalizează bullyingul și îl face că fiind parte din creștere și dezvoltare. Totuși, bătăile, amenințările și hărțuirea prin intermediul tehnologiei, agresiunea au devenit o epidemie periculoasă care pune vieți în pericol. Bullyingul poate fi zilnic, săptămânal sau lunar. Indiferent de frecvența lui, el aduce mult stres celor care sunt expuși și creează o senzație de teamă de contact cu care copilul/adolescentul trăiește în permanență. Bullying-ul te învață o dinamică pe care o tot întâlnești în viață ta, aceea dintre victimă și agresor. Când ești victimă, când ești agresor. Poți avea ambele roluri: în unele relații să fii victimă, iar în altele să fii agresor.

Tipuri de bullying:

- ❖ **Bullying-ul verbal** înseamnă a spune sau a scrie lucruri răutăcioase. Hărțuirea verbală include: tachinarea, comentariile sexuale inadecvate, batjocură, amenințările verbale.
- ❖ **Bullying-ul social**, uneori denumit și hărțuire relațională, implică agresarea reputației sau a relațiilor cuiva. Hărțuirea socială include: excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup, răspândirea de zvonuri false, influențarea celorlalți în a nu fi prieten cu cineva, stânjenirea în public a cuiva.
- ❖ **Bullying-ul fizic** implică rănirea corpului sau a bunurilor unei persoane și include: lovirea /ciupirea, împingerea, luarea sau spargerea/vandalizarea lucrurilor cuiva, scuiparea sau gesturile grosolane la adresa cuiva.
- ❖ **Cyberbullying** este atunci când adolescenții folosesc e-mailul sau platforme de socializare, precum Facebook sau Instagram, pentru a scrie și împrăști conținut răutăcios sau intim despre o anumită persoană.

Un studiu din 2015 a constatat că 15,5% dintre elevii de liceu și 24% dintre elevii de școală generală sunt hărțuiți cibernetic. O formă obișnuită de intimidare cibernetică este postarea fotografiilor sau videoclipurilor private ale unui tânăr fără consimțământul acestuia. Această² formă de intimidare are loc adesea în afară școlii, astfel încât este mai dificil pentru profesori să o detecteze și să o abordeze.

Efecte:

Așa cum ne așteptăm, o astfel de agresivitate are efecte pe termen lung și pe termen scurt. Studiile arată că o victima a hărțuirii are performanțe mai scăzute școlare decât copiii care nu trec prin această experiență.

Efectele emoționale, pe de altă parte sunt mai complexe. Începem cu clasica **stimă de sine scăzută** și continuăm cu **insomnie, depresie etc.**

Stima de sine este destul de importantă atunci când vine vorba de bullying. Unii copii care sunt agresori, au astfel de comportamente deoarece au o stimă de sine scăzută. Cu toate acestea, este

² <https://www.salvaticopiii.ro/afla-mai-multe/noutati/despre-stima-de-sine-si-bullying>

important de reținut că nu toți copiii care sunt agresori au o stimă de sine scăzută. Unii recurg la comportamente de bullying doar ca să-și crească și mai mult statutul social.

În plus, cei care au o stimă de sine scăzută pot deveni foarte ușor victime ale bullying-ului. Iar cei cu o stimă de sine ridicată sunt capabili să facă față bullying-ului și să-și înfrunte posibila agresori.³

3. Activități pentru școlari

Există multe activități eficiente care îi ajută pe școlari să facă față bullying-ului și să își crească stima de sine recunoscându-și emoțiile.

Emoțiile.

Cu toții avem emoții. Fie că este vorba despre furie, bucurie, frustrare, entuziasm sau gelozie, cu toții le-am trăit la un moment dat. Emoțiile atrag după ele reacții ale corpului și pe măsură ce reușim să le înțelegem cât mai bine îi vom putea ajuta și pe copii să le identifice cât mai corect și să învețe să le gestioneze într-un mod adecvat.

Vă prezentăm în continuare câteva modalități prin care îi putem ajuta pe școlari să-și identifice și să-și gestioneze mai bine emoțiile.

- Spuneți-le că este normal să simtă emoții, important este, însă, ce fac cu ele.
- Discutați împreună cu ei despre emoții, ca să le poată identifica mai bine și discutați și despre metode de a le gestiona.
- Setări limite despre modurile acceptabile de a exprima o emoție. De exemplu, nu este corect să lovești atunci când ești furios, dar poți să spui ce te deranjează sau să scrii despre asta.
- Există multe căi eficiente pentru copii de a face față furiei. Îi puteți învăța tehnici de respirație, să discute cu alte persoane despre ce s-a întâmplat, să scrie într-un jurnal, etc.

Rușinea este o altă emoție pe care copiii o simt destul de des. Ei au tendința de a se simți rușinați atunci când nu sunt acceptați din punct de vedere social, când sunt învinși într-o competiție sau dacă au dificultăți de învățare. Ei mai simt rușine și atunci când sunt victime ale bullying-ului. Din această cauză este important ca părinții sau cadrele didactice să-i ajute pe copii să se simtă mândri de ei înșiși.

Atunci când și agresorii, dar și victimele bullying-ului știu cum să-și identifice și să-și gestioneze emoțiile, vor fi cu un pas înainte pe drumul către dispariția acestui fenomen.

Crearea regulilor de bază- implică toți școlarii în discutarea și convenirea unor reguli comune de comportament în grup/clasă, care să fie respectate mutual. Care să creeze un mediu sigur și care să prevină bullying-ul.

Beneficii: toți lucrează ca o echipă, se respectă părerile celorlalți, ascultă cu atenție fără să întrerupă vorbitorul, nu există întrebări greșite, nu există atacuri la persoană, participarea este voluntară, orice se spune este confidențial.

Șoarecele și pisica -înțelegerea rolurilor: cel care vânează și cel care este vânat într-un mod neamenințător. Este o activitate fizică în care vor crea un labirint cu punți cu brațele lor, în timp ce doi școlari vor juca leapșa în labirint. Jocul continuă până când pisica prinde șoarecele. Ideea este de a extrage cum s-au simțit să fie izolați/excluși, atacați și cum s-au simțit să atace pe cineva, dar mai ales cum s-au simțit să fie observatori. Observatorii sunt cei care văd bullying-ul, dar le este teamă să intervină de frică că pot păți și ei ceva, observatori pasivi.

Animalele și trăsăturile bune- conștientizarea trăsăturilor bune ale propriei persoane și ale celorlalți, experimentarea și prețuirea sentimentelor de merit și apartenență, promovarea feedback-ului pozitiv. Școlarii au nevoie de o coală de hârtie și de un pix, aceștia vor completa fraza: „Dacă aș fi un animal, aș fi,„, apoi din mulțimea de fraze se alege una, iar copilul care a ales va enumera lucrurile bune care îi vin în minte despre acel animal. La final școlarii pot ghici pe cine reprezintă animalul.

Semaforul- părerile și nevoile școlarelor privind siguranța și bunăstarea la școală. Școlarii au la dispoziție cartonașe de patru culori: verde, galben, portocaliu și roșu, o foaie de flipchart cu un semn de stop în mijloc, creioane. Se scriu întrebările pentru fiecare culoare. Se lucrează individual.

³ Fenomenul bullyingul – 8 strategii pentru a-i pune capăt, Signe Whitson.

- ✓ **Verde:** Ce ar trebui ceilalți (elevi sau profesori) să facă să mă simt bine și în siguranță în clasă/școală, în relațiile cu colegii mei de clasă?
- ✓ **Galben:** Ce mă face să mă simt prost sau supărat în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?
- ✓ **Portocaliu:** Ce mi se pare foarte rău, ofensator și dureros în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?
- ✓ **Roșu:** Care mi se pare cel mai rău lucru în relațiile cu ceilalți, un „respinge” pentru mine?

Fiecare școlar scrie câte un răspuns pe un cartonaș- tot ce contează pentru ei e să se simtă în siguranță la școală. Nimeni nu este obligat să-și scrie numele pe cartonaș.

Când toată lumea este gata, colectați cartonașele și împărțiți-le pe culori. Citiți cu voce tare și puneți cartonașele pe flipchart grupate pe culori.

În discuție, adresați-vă diferitelor percepții cu privire la siguranță și bullying.⁴

4. Aplicații pentru adulți

CHESTIONAR CU PRIVIRE LA STIMA DE SINE

Următorul chestionar cu privire la stima de sine nu te evaluează pe tine ca persoană ci, pur și simplu indică ce părere ai tu despre tine însuși, indicând nivelul stimei tale de sine.

Răspunde cu DA sau NU la următoarele întrebări:

Nr.crt.	Întrebarea	DA	NU
1.	Ție îți place de tine însuși?		
2.	Te simți singur majoritatea timpului?		
3.	Ai dori să arăți altfel?		
4.	Îți asumi responsabilitatea pentru toate acțiunile tale?		
5.	Te compari cu ceilalți?		
6.	Ești îngrijorat cu privire la ceea ce spun alții despre tine?		
7.	Te simți confortabil când mergi la o petrecere?		
8.	Te gândești mai mult la eșecurile tale decât la succesele pe care le-ai avut?		
9.	Crezi că meriți să fii iubit (ă)?		
10.	Dai adesea vina pe alții?		
11.	Te auto-învinătești des?		
12.	Termini întotdeauna ceea ce ai început?		
13.	Ai nevoie de apreciere pentru a putea avea o părere bună despre tine?		
14.	Ești tot timpul sigur pe tine?		
15.	Ești capabil să te aperi susținându-ți punctul de vedere?		
16.	Crezi că ești o persoană talentată?		
17.	Ai țeluri sau idealuri de atins?		
18.	Oferi înainte de a pretinde să primești?		
19.	Ești sincer cu tine însuși?		
20.	Crezi că te-ai putea descurca indiferent de situație?		
21.	Îți place ca uneori să fii singur?		
22.	Îți atingi întotdeauna obiectivele?		

Calcularea scorului:

Acordă-ți câte un punct pentru fiecare răspuns afirmativ la următoarele întrebări: 1, 4, 7, 9, 12, 14-22 (răspunsul NU valorează 0 puncte).

⁴ <http://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf>

Acordă-ți câte un punct pentru fiecare răspuns negativ la următoarele întrebări: 2, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 13 (răspunsul DA valorează 0 puncte).

Cu cât scorul este mai mare cu atât nivelul stimei tale de sine este mai ridicat⁵

5. Concluzii

Hărțuirea este un calvar care se manifestă prin deteriorarea emoțională a unei persoane. Efectele sale sunt severe atât în momentul agresiunii, cât și ulterior. Cercetările privind impactul agresiunii asupra sănătății mintale arată că victimele agresiunii pot dezvolta sentimente de profundă tristețe, iar acestea cel mai frecvent duc la depresie și anxietate, consum de substanțe periculoase (droguri, alcool) și, în unele cazuri, la auto-vătămare, sinucidere, sentimente de rușine și slăbiciune, sentimente de furie profundă, amărăciune, boli fizice, inclusiv dureri de stomac, stres, insomnie și epuizare, stimă de sine foarte scăzută. Stima de sine scăzută poate afecta succesul în educație sau muncă, precum și capacitatea de a-ți face prieteni și de a forma relații sociale sănătoase. Toate rolurile în hărțuire sunt expuse unui risc crescut de idei de sinucidere.⁶

6. Bibliografie și webografie

- https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/213-218_12.pdf
- Fenomenul bullyingul – 8 strategii pentru a-i pune capăt, Signe Whitson.
- <https://www.salvaticopiii.ro/afla-mai-multe/noutati/despre-stima-de-sine-si-bullying>
- <http://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf>
- <https://www.aidaivan.ro/vinovatia-si-rusinea-magneti-pentru-bullying/>
- <https://idoc.pub/documents/chestionar-cu-privire-la-stima-de-sine-jlk9zy9rr745/>

⁵ <https://idoc.pub/documents/chestionar-cu-privire-la-stima-de-sine-jlk9zy9rr745/>

⁶ <https://www.aidaivan.ro/vinovatia-si-rusinea-magneti-pentru-bullying/>

DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR EMPATICE CU AJUTORUL METAFORELOR ȘI A POVEȘTILOR TERAPEUTICE

-metode și mijloace de prevenire și gestionare a fenomenului de bullying-

Prof. Psihopedagogie specială Buta Bianca Georgeta

Liceul Teoretic Special Iris, Timișoara, Timiș

Conștientizarea socială (componentă cheie a inteligenței emoționale) – presupune abilități empatice și se construiește pe conștientizarea de sine. Deschiderea față de propriile noastre trăiri interioare, conferă și deschiderea necesară pentru interpretarea sentimentelor celorlalți. Această competență cheie a inteligenței emoționale se traduce prin capacitatea de a percepe și înțelege dinamica socială și emoțională a grupurilor, de a înțelege norme culturale și de a recunoaște emoțiile și perspectivele celor din jur, capacitatea de a evalua situațiile sociale și de a lua decizii în consecință. Prin conștientizare socială devenim sensibili la nevoile celorlalți și suntem capabili să înțelegem și să respectăm diversitatea culturală (Casel, 2020).

Empatia – este talentul de a ști ce simt ceilalți, fiind astfel în măsură, să oferi sprijin, înțelegere și ascultare. Este necesar să se realizeze o distincție între empatia cognitivă și empatia afectivă. Astfel, empatia cognitivă înseamnă a înțelege starea emoțională a unei persoane și contextual care a generat starea respectivă, în vreme ce empatia afectivă presupune o implicare afectivă dincolo de înțelegere (A. Opre, 2020).

Dezvoltarea **abilităților empatice** în rândul copiilor, necesită angajarea adulților din viețile lor (părinți și cadre didactice) într-o relaționare conștientă, dar și angrenarea copilului în diferite contexte care să mijlocească cunoașterea de sine și intercunoașterea. Cuvintele, metaforele și poveștile spuse sau citite, întrunesc această calitate.

Poveștile conferă interacțiunii cu elevul, în cadrul orelor de curs sau de consiliere, o lejeritate de care nu ne putem bucura în conversațiile ghidate cognitiv, blocajele de comunicare fiind depășite. Soluția de rezolvare a unei situații problematice este lăsată în seama inconștientului, cu multiple posibilități de explorare. De multe ori, problemele par a-și găsi

rezolvarea chiar în timp ce auzim o poveste, în mod indirect și fără un efort conștient și susținut (Drugaș, I, Bîrle, D., 2008).

Numim povești terapeutice doar acele povești care presupun o formă de comunicare specific și simbolic creată, împletită cu intenția terapeutică de schimbare, dezvoltare și vindecare.

Înțelegem prin metaforă sau poveste terapeutică, vindecătoare, o formă de comunicare, “în care o expresie e deplasată dintr-un câmp al experienței și e folosită pentru a comunica ceva despre un alt câmp de experiență” (Burns, G., 2011).

În terapie sau consiliere, dar și în procesul instructiv-educativ, metaforele și poveștile sunt o formă de comunicare indirectă a proceselor, experiențelor și obiectivelor care duc la soluționarea unor probleme concrete de viață cotidiană (Drugaș, I, Bîrle, D., 2008).

Dafinoiu S. subliniază faptul că metafora și povestea terapeutică așa cum este definită de specialiștii în terapie și consiliere, diferă de sensul său tradițional, lingvistic sau chiar filosofic și este o modalitate de a obține prin simboluri, informații despre emoțiile și gândurile copilului. Este, într-un sens mai larg, o figură de stil care redă într-o altă formă, problema reală din viața copilului, fiind o modalitate blândă prin care putem ajunge la sufletul lui, sensibilizând și înlăturând blocajele de comunicare.

Spre deosebire de poveștile clasice, poveștile terapeutice sunt construite într-o manieră diferită. Se axează pe dezvoltarea unor abilități și transmiterea unor valori care îl vor ajuta pe erou (și implicit pe cel care ascultă povestea) să își descopere propriile resurse, învățând singur din experiențele personale. Acțiunea nu este construită în jurul luptei dintre bine și rău așa cum se întâmplă în poveștile clasice și basme, ci pe împărtășirea unor experiențe de viață și modele comportamentale. Când tema poveștii ne suscită interesul, când regăsim în personaj unele calități personale, când interiorizăm modele comportamentale de soluționare a problemelor, când părți din noi se vindecă, atunci povestea și-a atins scopul terapeutic. Terapeutic este modul în care povestea a fost integrată de persoana care ascultă o poveste

Poveștile terapeutice pot fi găsite în literatură sau pot fi intenționat create de consilieri, psihologi școlari, cadre didactice sau părinți atunci când doresc să vină în sprijinul copilului. Poveștile terapeutice sunt materialele non-didactice cu un substrat psihologic, generând noi sensuri și semnificații, creând contexte.

Temele poveștilor terapeutice au un caracter general și prezintă situații problematice pe care le trăiește un copil într-o anumită perioadă a vieții lui: temeri, stimă de sine scăzută,

descoperirea resurselor personale, autocontrol, gestionarea relațiilor, rezolvarea de problem etc., dificultăți cu care se confruntă în diferite proporții cei mai mulți dintre copii.

Mesajele poveștilor terapeutice au un caracter deschis, pentru că nu oferă un răspuns clar și categoric ci, mai de grabă, o direcție de rezolvare, încurajează atitudinea exploratorie, cu multiple soluții, decizia aparținând celui care *decodifică* mesajul poveștii. Sugestiile vin sub forma experiențelor personajelor prezentate și care vor servi drept modele de comportament (Drugaș, I, Bîrle, D., 2008).

În vederea delimitării clare a *scopului* metaforei este important să punctăm că există două tipuri principale de metafore și povești terapeutice pentru copii: metaforele menite să îi ajute pe copii în exprimarea emoțională și rezolvarea problemelor emoționale și metaforele care sunt orientate pe schimbarea comportamentului elevilor. Poveștile sunt pline de emoții. Personajele a căror poveste este descrisă, experimentează suferințele și coborâșurile vieții, uneori într-o manieră dramatică. Pe măsură ce citim, experimentăm sentimente în legătură cu personajele și cu noi înșine. Din acest motiv, a spune povești, a citi clasei de elevi, e o poartă de acces spre dezvoltarea competențelor socio-emoționale.

Interesul tot mai mare al cadrelor didactice pentru includerea poveștilor terapeutice în strategia didactică se datorează faptului că de-a lungul timpului a fost dovedită eficacitatea acestora în transmiterea de noi informații și cunoștințe dar și impactul acestora asupra competențelor sociale și emoționale ale elevilor, competențe atât de utile în vremurile pe care le trăim. Poveștile sunt atractive și interactive, stimulează motivația intrinsecă și implicarea elevilor în procesul de învățare. Suntem astăzi mult mai conștienți de importanța abilităților socio-emoționale în menținerea sănătății emoționale a copiilor și adolescenților, iar poveștile terapeutice sunt un mod blând de a aborda subiecte sensibile precum cele legate de bullying, stres sau dificultăți de învățare.

De-a lungul timpului, indiferent de spațiul socio-cultural, metaforele în toate formele lor, au fost folosite pentru a oferi resurse necesare rezolvării de probleme.

Beneficiile poveștilor pe care le auzim sau citim, se resimt nu doar la vârsta copilăriei ci și la maturitate, putând fi grupate astfel:

- Sunt stimulate funcțiile și procesele cognitive (limbajul, memoria, atenția, imaginația);
- Se consolidează imaginea de sine pozitivă;

- Facilitează dezvoltarea competențelor socio-emoționale.

Poveștile terapeutice sunt o resursă accesibilă și facilă în formarea abilităților empatiche în rândul elevilor ca proces de prevenire și combatere a fenomenului de bullying. Nu e niciodată târziu să revenim la obiceiul vechi și sănătos de a spune povești copiilor și elevilor noștri.

Un studiu realizat la universitățile Yale și Texas, subliniază prezența unor diferențe neurofiziologice semnificative între copiii obișnuiți de mici cu lectura și cei cărora nu li s-a citit sau citit “povești de noapte bună”. Același studiu vine cu o observație încurajatoare și spune că acest fapt a putut fi schimbat în numai opt săptămâni, timp în care li s-au citit zilnic povești copiilor privați de acest obicei în primii ani de viață.

Așa cum bine subliniază Gaspar Gyorgy în *Copilul Invizibil*, cititul este un “dialog sufletesc extrem de personal”, este un context care oferă minții noastre posibilitatea de a întâlni și de a analiza strategii și soluții la care poate nu ne-am fi gândit. Nu vom fi mereu conștienți de prezența acestor informații dar, atunci când împrejurările o cer, memoria de lungă durată va accesa informația citită sau auzită într-o poveste. În baza acestei informații stocate și reactualizate, vor fi elaborate răspunsuri comportamentale adaptative.

Copiii care nu citesc sau ascultă povești, au o imagine de sine mai tristă și o încredere scăzută în abilitățile proprii de a se descurca în viață. Spre deosebire de aceștia, elevii obișnuiți cu lectura, au o imagine de sine pozitivă datorită faptului că dețin mai multe informații, cunosc mai multe modele umane și comportamentale.

Într-un raport realizat de Scholastic, se subliniază faptul că, pe măsură ce copiii cresc și pot să citească singuri, cei mai mulți părinți renunță la a le mai citi copiilor. Doar 17% dintre părinți continuă să le citească copiilor cu vârste cuprinse între 9 și 11 ani, în vreme ce 83% dintre copiii cu vârste cuprinse între 6 și 17 spun că le lipsește conectarea prin lectură. Și atunci, de ce să renunțăm la un obicei atât de sănătos pentru relația cu copiii? Activitatea pe care o desfășoară educatorul este precum lipiciul, banda scotch care ține împreună bucățile. (Gyorgy G., 2016).

Renunțăm poate prea repede la obiceiul atât de sănătos de a le spune copiilor povești și avem tendința de a le oferi informații tehnice, raționale și realiste. Dar realitatea pe care o trăiește un copil este cu precădere simbolică, iar pentru el au sens doar explicațiile imaginative. Renunțând să le mai spunem povești, renunțăm de fapt la cea mai bună cale de acces la lumea lăuntrică a copilului, îl privăm de un aliat sigur în confruntarea cu angoasele. (Santagostino, P., 2008).

Beneficile poveștilor terapeutice asupra competențelor socio-emoționale, reies din funcțiile pe care acestea le îndeplinesc. În cartea *101 Povești Terapeutice pentru Copii și adolescenți*, Burns notează **următoarele funcții pe care le au poveștile terapeutice în dezvoltarea socială și emoțională a tinerilor pacienți:**

- **Poveștile informează și motivează prin conținut** – Atunci când ascultă o poveste, elevii participă în mod activ la procesul de înțelegere a informațiilor. “*Departa de sala de curs și de tabla de scris, copiii răspund cu entuziasm interpretărilor creative ale naturii și problemelor ecologice, și oportunității de a rămâne implicați în povești magice, cu zâne, în jocuri de rol antrentante și amuzante*”. (Lalak, N., apud Burns, G., 2011).

- **Poveștile formează abilități** – Să luăm spre exemplu ora de matematică, unde copiii învață noțiuni elementare de calcul: $1+1=2$. Să ne imaginăm acum o abordare diferită: Julie se întoarce acasă de la școală. Este foarte obosită și îi este foame, dar în momentul în care intră pe ușă simte mirosul prăjiturilor poraspăt scoase din cuptor. Mama o întreabă dacă dorește o prăjitură. Julie mănâncă cu poftă prima prăjitură și după ce termină, întreabă dacă mai poate primi încă una. Mama îi răspunde: “Ai mâncat deja o prăjitură. Dacă mai mănânci una, înseamnă că vei fi mâncat în total două prăjituri”. O situație din viața de zi cu zi este transpusă în poveste și servește la formarea aptitudinilor matematice. Povestea captează atenția și înlesnește înțelegerea.

- **Poveștile comunică valori** – Poveștile au fost dintotdeauna o modalitate eficientă și preferată de a transmite informații, valori și de a împărtăși lecții de viață. Poveștile populare care se transmit de la o generație la alta, comunică valori sociale precum: generozitatea, efortul comun, adevărul etc. Poveștile axate pe valori pot avea abordări diferite, în funcție de originea lor etnografică: în unele comunități se pune accent pe beneficiile unor principii și valori pe care le reflectăm în atitudine și comportament, în vreme ce alte povești populare vor pune accentual pe aspectele negative care apar în absența unor principii și valori. Detaliile povești diferă în funcție de povestitor, ascultător, context sau intenția cu care este relatată povestea, păstrându-se integritatea mesajului.

- **Poveștile disciplinează** – Poveștile au fost mereu folosite pentru a îmbunătăți comportamentul, descriind ascultătorilor consecințele disciplinare ale supunerii și nesupunerii. Poveștile sugerează comportamente sociale de interrelaționare, atrăgând atenția și asupra consecințelor ignorării lor. Controlul comportamentului copiilor poate lua forma poveștilor care disciplinează. Abstracție făcând de dilemma etică a poveștilor folosite ca mijloc de disciplinare,

subliniem următoarele aspecte: poveștile sunt folosite diferit în funcție de contextul cultural; poveștile au un impact semnificativ asupra comportamentului și acest fapt este relevant pentru funcția lor terapeutică.

- **Poveștile ne îmbogățesc experiența de viață** – Metaforele sunt un mod facil de a oferi copiilor noi experiențe de viață, pregătindu-i și formându-le abilități de gestionare a unor situații necunoscute lor. Felul în care un copil reacționează în situații stresante sau chiar traumatice, depinde de cât de pregătit este pentru aceste situații de viață. Poveștile terapeutice formează abilități de gestionare a unor experiențe atunci când ele au loc. Prin intermediul personajelor și al situațiilor prezentate, poveștile anticipează următoarele etape ale existenței copiilor, cu dificultățile care le însoțesc și felul în care acestea pot fi depășite. “Basmele sunt pentru copil un curs complet de formare pentru viață” (Santagostino, P., 2008).

- **Poveștile facilitează rezolvarea problemelor** – Stimulând dezvoltarea abilităților de a gândi simbolic și metaforic, se dezvoltă și abilitățile de rezolvare a problemelor, abilitate esențială pentru copii și adolescenți.

- **Poveștile sunt vindecătoare** – Poveștile ne spun *de ce*. Ele vorbesc despre semnificația lucrurilor care se întâmplă în lume, prezentând o situație aproape dramatică, dar *îi iau de mână* pe copii până la ieșirea din această problemă, arătându-le rezolvarea (Burns, G., 2011).

Decenii la rând, metafora a fost un instrument util pentru consilieri, terapeuți și cadre didactice în munca lor cu copiii. Rezultatele cercetărilor în ceea ce privește beneficiile poveștilor asupra dezvoltării cognitive și socio-emoționale a copiilor, sunt încurajatoare. Metaforele s-au dovedit a fi utile în abordarea următoarelor tipuri de probleme: menținerea controlului asupra greutatei corporale (Adams și Chadbourne, 1982), enurezis (Mills și Crowley, 1986), fobie față de școală (Elkins și Carter, 1981), dificultăți legate de somn (Levine, 1980), probleme emoționale, dificultăți de învățare și comportamentale (Mills și Crowley, 1986, apud Drugaș, I, Bîrle, D., 2008).

Studiile care au în centrul lor poveștile terapeutice ca strategie didactică vin să confirme deopotrivă, interesul crescând al dascălilor pentru această resursă educațională, dar și eficacitatea lor în ceea ce privește formarea unor abilități empatică și învățarea unor comportamente adaptative. Impactul poveștilor asupra abilităților sociale în rândul elevilor cu tulburări la nivel emoțional și comportamental, este unul pozitiv, înregistrându-se îmbunătățiri semnificative la

nivelul unor abilități sociale și emoționale, în special la nivelul empatiei, a rezolvării de probleme și a situațiilor conflictuale, fiind înregistrată și o scădere a comportamentelor de risc (Beverly W. Black și colab., 2015).

Poveștile terapeutice și-au dovedit eficacitatea în diminuarea problemelor comportamentale și emoționale la copiii cu tulburare de opoziție – sfidare. Poveștile au fost adaptate la vârsta copiilor și au abordat probleme specifice fiecărui copil care se confruntă cu probleme de comportament și impulsivitate. La finalul studiului s-a observat o reducere semnificativă a problemelor comportamentale și emoționale, îmbunătățirea comportamentului social și a relațiilor cu părinții (Ponnusamy, Natarajan și Krishnaveni, 2015).

Studiul realizat de Greenhalgh și colab. (2019) a analizat efectul poveștilor terapeutice asupra competențelor de management relațional la elevii din ciclul primar. Au participat la studiu un număr de 60 de elevi cu vârste între 7 și 11 ani. Poveștile terapeutice prezentate elevilor în programul de intervenție au fost urmate de discuții structurate despre conținutul și semnificația acestora. După finalizarea programului, s-a observat o îmbunătățire semnificativă a abilităților de management relațional ale elevilor, cum ar fi ascultarea activă, empatia, cooperarea și gândirea critic (Greenhalgh și colab.2019).

Pons-Salvador, Segura-Robles și Ríos-Rísquez (2019) au urmărit în studiul lor să reliefeze efectul poveștilor terapeutice asupra dezvoltării competențelor sociale la elevii din clasele primare. Au participat la studiu un număr de 52 de elevi din ciclul primar ai unei școli din Spania, cu vârste cuprinse între 6 și 8 ani. Elevilor din grupul experimental li s-au citit povești terapeutice în timpul orelor de clasă, iar elevilor din grupul de control li s-a citit o altă carte cu o temă neînrudită cu dezvoltarea competențelor sociale. Toți participanții au fost evaluați în pretest, post-test și pe parcurs, folosind diferite instrumente de evaluare a competențelor sociale.

Rezultatele studiului au arătat că elevii din grupul experimental au înregistrat îmbunătățiri semnificative în dezvoltarea competențelor sociale, în comparație cu elevii din grupul de control. Studiul sugerează că utilizarea poveștilor terapeutice în cadrul programelor de intervenție pentru dezvoltarea competențelor sociale la copii poate fi o strategie eficientă și utilă (Pons-Salvador, G., Segura-Robles, A., & Ríos-Rísquez, M. I., 2019).

BIBLIOGRAFIE

1. Burns W. George (2011), **101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți – folosirea metaforelor în terapie**, Editura Trei, București
2. Burns W. George (2016), **Vindecarea prin povești – culegere de cazuri destinată folosirii metaforelor terapeutice**, Editura Trei, București
3. Drugaș Ioana, Bîrle Delia (2008), **Educarea și vindecarea prin povești**, Editura Universității din Oradea
4. Filipoi Sempronia (1998), **Basme terapeutice pentru copii și părinți**, Editura Fundația Culturală Forum, Cluj-Napoca
5. Gyorgy Gaspar (2016), **Copilul invizibil**, Editura Curtea Veche, București
6. Hammel Stefan (2022), **Ghid de povestiri terapeutice**, Editura Trei, București
7. Pașca Dorina Maria (2004), **Povestea terapeutică**, Editura Ardealul, Mureș
8. Ponnusamy, Natarajan și Krishnaveni (2015), **Effectiveness of Storytelling Therapy on Behavioral and Emotional Problems among Children with Oppositional Defiant Disorder** *Journal of Psychosocial Research*, Vol. 10, Nr. 1, 2015.
9. Pons-Salvador, G., Segura-Robles, A., & Ríos-Rísquez, M. I. (2019), **The Effects of Storytelling on Social Competences**, *Primary Education. Sustainability*, 11(16), 4335.
10. Santagostino Paola (2008), **Cum să te vindeci cu o poveste**, Editura Humanitas, București

Instrumente pentru identificarea timpurie și intervenția adecvată în cazuri de bullying

Prof. Ing. Calcan Mădalina,
Colegiul Tehnic de Industrie Alimentară "Dumitru Moțoc", București
Prof. Felicia Opran,
Colegiul Tehnic de Industrie Alimentară „Dumitru Moțoc”, București

Pentru foarte mulți copii interacțiunea cu alți copii, în locuri în care supervizarea din partea unui adult este mai redusă (în curtea școlii, pe terenul de sport, în pauze, în vestiare sau pe drumul spre casă), reprezintă o lecție de viață foarte dureroasă. Toate aceste experiențe în care un copil este pus să facă anumite lucruri umiltoare pentru distracția altor copii, este hărțuit, etichetat, amenințat, deposedat de anumite bunuri etc., își pun amprenta asupra modului în care el se va percepe pe sine și pe cei din jurul său. Unii dintre acești copii vor alege să adopte și ei același comportament, exploatându-i pe cei pe care îi percep că sunt „mai slabi” decât ei sau mai lipsiți de resurse (ex: nu au prieteni), alții rămân „ciuca bății de joc” pentru că le este frică să vorbească. Mai există și categoria copiilor care reușesc să își înfrunte frica și cer ajutorul unui adult. Pentru că nu putem să ne însoțim permanent copiii în toate locurile în care aceștia sunt nevoiți să meargă, mai ales la vârsta adolescenței este foarte important să îi învățăm cum să facă față acestor situații.

Toate exemplele date mai sus sunt circumscrise fenomenului de bullying. Bullying-ul este un termen umbrelă care înglobează o serie de comportamente agresive prin intermediul cărora un copil încearcă să obțină unele beneficii cum ar fi: apreciere, valorizare, atenție din partea celorlalți colegi sau chiar o serie de bunuri. Se deosebește de celelalte tipuri de comportamente agresive (lovit, smuls, împins, înjurat) prin faptul că nu apare ca reacție la anumite emoții de disconfort (furie, tristețe, etc).

Care sunt cele mai frecvente comportamente de bullying?

Odată cu vârsta, crește frecvența comportamentelor de bullying, iar formele de manifestare se accentuează. Astfel, dacă la grădiniță copiii se etichetează sau își pun porecle, școlaritatea mică aduce în prim plan forme mult mai accentuate. Cele mai frecvente forme de bullying din școlaritatea mică sunt: tachinarea (ex. „aragaz cu patru ochi” pentru copiii care poartă ochelari, „balenă” pentru copiii care au o greutate mai mare, „girafă” pentru copiii mai înalți, „sărac” pentru copiii cu posibilități financiare mai reduse, „căminist” pentru copiii care provin din sistemul de protecție de stat), izolarea unui copil („Nu vorbești cu ea!”, „Nu ai ce căuta pe terenul de sport!”), împrăștierea de zvonuri false.

Trecerea la gimnaziu se asociază cu forme din ce în ce mai complicate. La cele menționate mai sus se adaugă: intimidarea, umilirea, distrugerea bunurilor personale (îi scuipă foile caietului sau îi rupe obiectele), deposedarea de bunuri (îi ia cu forța banii, mâncarea, hainele). De ce unii copii aleg să se comporte așa? Comportamentul de bullying este o cale prin care unii copii au învățat să primească atenție, chiar dacă într-un mod negativ. Alți copii se manifestă astfel pentru că așa au învățat să se simtă puternici (când ceilalți se tem de ei). Pentru alți copii, comportamentul de bullying reprezintă o cale ușoară de a fi percepuți de ceilalți ca fiind „cool”. Nevoia de integrare este atât de mare, încât copiii pot să se comporte astfel pentru a fi acceptați de copiii cu o popularitate mai mare. Există și situații când copiii imită modelele învățate - ei acționează în același mod în care au fost tratați și ei în contextele lor de viață. Și mai există și categoria copiilor care interpretează greșit diferențele culturale și etnice. Cum le va fi afectată viața celor care

manifestă frecvent comportamente de bullying. Bullyingul este un factor de risc pentru abandonul școlar și delincvență juvenilă.

Elevii care agrează sunt de 5 - 6 ori mai predispuși să se implice în acțiuni antisociale la vârsta adultă. (Olweus, 1991). Ce impact are bullying-ul asupra vieții copilului care primește un astfel de tratament. Cel mai adesea, un copil care a fost sever agresat ajunge să întrerupă școala din teama că ar putea să fie agresat din nou. Chiar și în cazul celor mai ușoare forme, expunerea repetată la o experiență de agresare îi predispune pe copii la dezvoltarea a numeroase probleme de sănătate mentală: depresie, anxietate, tulburări de comportament alimentar, etc. (Limber și Nation, 1998)

Ce putem face? Un copil care este victimă a bullying-ului are nevoie de sprijinul adulților din jurul lui. Cu ajutorul adulților/cadrelor didactice, copiii învață cum să facă față comportamentelor de tachinare, poreclire sau a altor forme mult mai grave. Fiecare copil are nevoie să primească mesajul că aceste tipuri de comportamente sunt inacceptabile. Deoarece bullying-ul apare de obicei în comunitățile de copii, acest mesaj trebuie să fie promovat și întărit atât la școală, cât și acasă. Pentru că bullying-ul afectează pe toți elevii din grup, nu se reduce doar la copilul care agrează și la victimă, este important să îi învățăm pe copii ce să facă dacă sunt martorii unui asemenea eveniment. Martorii bullying-ului, care sunt de obicei ceilalți copii, de multe ori se simt în secret ușurați că nu sunt ei ținta bullying-ului și tind să evite agresorul, nefiind dispuși să intervină în apărarea copilului agresat. Bullying-ul creează o atmosferă pervazivă și nedefinită de intimidare, frică și tăcere printre copii. Pași în gestionarea comportamentului de tachinare. Tachinarea nu poate fi întotdeauna prevenită, iar noi nu putem controla ceea ce spun sau fac ceilalți.

Ce putem face într-o astfel de situație este să îl învățăm pe copil cum să își controleze propriile reacții. Aceasta, 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. Trebuie să învățăm copilul prin joc de rol ce să își spună în situația respectivă sau să o privească diferit. Copilul poate să își spună: „chiar dacă nu îmi place cum mă poreclește pot să fac față acestei situații”; poate să își pună o întrebare care să verifice valoarea de adevăr a celor spuse pe seama sa: „este adevărat ce spune ... despre mine?” (de cele mai multe ori se dovedește că nu); poate să se gândească la calitățile sale care contravin remarcilor negative făcute la adresa sa. Trebuie să învățăm copilul prin joc de rol să se comporte diferit:

-Ignorarea copilului care tachinează - să se comporte ca și cum celălalt este invizibil și să acționeze ca și cum nimic nu s-a întâmplat. (Manifestarea furiei sau izbucnirea în plâns adesea accelerează comportamentele de tachinare). Ignorarea NU este o metodă bună în situații în care cineva tachinează de foarte mult timp și folosește comportamente de bullying cu scopul de a-l intimida

-Dacă este posibil, este recomandat să plece din situație

-Transmiterea de mesaje la persoana I - acest tip de mesaj asertiv este o metodă bună de exprimare a propriilor emoții: „Sunt trist/nu-mi place când faci glume pe seama ochelarilor mei, aș prefera să încetezi”. Exersarea acestei tehnici presupune stabilirea contactului vizual și folosirea unei ton ferm. Această tehnică funcționează când este folosită într-un cadru controlat, în care există un adult, există niște reguli, etc. (cum ar fi în clasă, la școală). Folosirea ei în recreație sau în curtea școlii poate să ducă la agravarea situației (copilul care tachinează face și mai rău deoarece a observat că ceea ce face el, produce o emoție sau a obținut 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 4 ochi”. În această situație, poate să răspundă politicos: „Mulțumesc că ai

remarcat că am ochelari!” (copilul care a făcut remarcă nepotrivită este de regulă confuz când nu primește 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 mulți pistrui!” ar putea fi „Este adevărat, am o mulțime de pistrui!”. **Acordul cu aspectele semnalate elimină dorința de a fi ascuns pistruii, lasă agresorul fără replică 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.

Pentru situațiile în care comportamentul de bullying se menține și nimic nu pare să funcționeze, copiii au nevoie să solicite ajutorul unui adult:

Primul pas în reducerea comportamentelor de bullying este să le recunoaștem și să facem ceva pentru stoparea lor (ex. să semnaleze prietenilor, cadrelor didactice, părinților atunci când nu știu sau nu reușesc să facă față singuri).

În concluzie:

Ce trebuie să facă un copil care este agresat?

- Să ignore comportamentul de agresare (doar în faza inițială).
- Să se distanțeze de situația și locul respectiv.
- Să reacționeze într-o manieră fermă (învățarea abilităților asertive).
- Să se asigure de protecție (solicitarea ajutorului)

Ce este important să evite un copil care este agresat: să se înfurie/să plângă; să se comporte agresiv (să lovească, să injure etc.), să aducă alți copii sau o gașcă cu ajutorul căreia să își facă dreptate, să răspundă cu tachinare.

Important de reținut!

Toți adulții, cadre didactice și părinți, care au legătură cu școala trebuie să fie vigilenți în a identifica acest fenomen și a interveni. O dată identificat fenomenul este necesar ca adulții să respecte cele 3 principii de intervenție:

1. SĂ ACȚIONEZE IMEDIAT

2. SĂ-I OFERE CREDIT COPILUL AGRESAT

3. SĂ IA MĂSURI PENTRU A DIMINUA PUTEREA CELUI CARE AGRESEAZĂ

De cele mai multe ori, acești copii au nevoie de suport din partea adulților prezenți în viața lor. Poate cel mai important impact asupra copiilor îl poate avea inițial o discuție cu părinții lor, astfel încât aceștia să ofere copiilor un cadru de înțelegere și de securitate fizică și emoțională. Discuția părinți-copii, profesor-copii și consilierea specializată sunt metode de a contribui semnificativ în dezvoltarea relațiilor sănătoase între copii.

Bibliografie

- Botiș, A., Tarău, A.(2004).Disciplinarea pozitivă sau Cum să disciplinezi fără să rănești. Editura ASCR, Cluj-Napoca.
- Băban, Adriana (2001). Consiliere Educațională.Ghid metodologic pentru orele de dirigiență și consiliere. Psinet, Cluj-Napoca.
- Benga, O.,Băban, A.,Opre, A.(2015). Strategii de prevenție a problemelor de comportament. Editura ASCR, Cluj-Napoca.
- Pânișoară, I.,O. (2006). Comunicarea Eficientă. Polirom, Iași.

STRATEGII ȘI TEHNICI EFICIENTE PENTRU PREVENIREA ȘI COMBATerea BULLYINGULUI ÎN ȘCOLI

Prof. Caldare Cristina

Liceul "Hercules" Băile Herculane

Introducere

Bullyingul reprezintă una dintre cele mai frecvente forme de violență din școli, având un impact profund asupra elevilor, atât a victimelor, cât și a agresorilor și martorilor. Fenomenul afectează negativ dezvoltarea emoțională, relațiile sociale și rezultatele academice ale celor implicați. Această lucrare oferă o abordare cuprinzătoare asupra metodelor de prevenire a bullyingului, incluzând exemple practice adaptate elevilor de liceu (clasele IX-XII), pentru a contribui la crearea unui mediu școlar sigur și incluziv.

Definirea bullyingului

Bullyingul este un comportament intenționat, repetitiv, care implică un dezechilibru de putere și are ca scop rănirea fizică, emoțională sau socială a unei persoane. Acesta se poate manifesta sub mai multe forme:

1. **Bullying verbal:** insulte, amenințări, porecle ofensatoare.
2. **Bullying fizic:** loviri, imbrânciri, distrugerea bunurilor personale.
3. **Bullying relațional:** excluderea din grupuri, răspândirea de zvonuri.
4. **Cyberbullying:** utilizarea tehnologiei pentru a hărțui sau denigra o persoană.

Metode de prevenire

1. **Promovarea educației emoționale și sociale** - Introducerea unor ore de educație socio-emoțională, care să dezvolte empatia, comunicarea asertivă și gândirea critică. • Organizarea unor ateliere practice, precum "Cum să reacționăm în fața bullyingului" sau "Cum să gestionăm conflictele."
2. **Implicarea activă a comunității școlare** - Crearea unui comitet anti-bullying format din profesori, consilieri școlari și elevi, care să monitorizeze cazurile de bullying și să propună soluții personalizate.
3. **Utilizarea tehnologiilor pentru prevenire** = Introducerea aplicațiilor anonime pentru raportarea incidentelor de bullying, cum ar fi "Speak Out!", care să faciliteze intervenția rapidă.

Tehnici de intervenție

1. **Consilierea psihologică** - Asigurarea unui spațiu sigur pentru victimele bullyingului, unde să discute despre experiențele lor și să primească sprijin din partea unui consilier.
2. **Grupuri de sprijin** - Organizarea unor grupuri de sprijin pentru victimele bullyingului, care să promoveze sentimentul de apartenență și să le ajute să depășească traumele.
3. **Programe de mediere** - Implementarea tehnicilor de mediere în situațiile conflictuale, implicând victimele, agresorii și martorii.

Exemple practice

1. **Ziua Prieteniei** - Elevii organizează o zi dedicată prieteniei, în care fiecare clasă creează postere cu mesaje anti-bullying, organizează jocuri de echipă și discută despre importanța respectului reciproc.
2. **Teatru forum** - Elevii pun în scenă situații de bullying, urmate de discuții și soluții propuse de spectatori. Exemplu: Un elev este exclus dintr-un grup pentru că nu are haine de firmă. Grupul sugerează soluții pentru integrarea acestuia.
3. **Ateliere creative** - Organizarea de ateliere de desen sau scriere creativă, unde elevii pot exprima emoțiile trăite în fața bullyingului și pot ilustra soluții constructive.
4. **Concursuri tematice** - Organizarea unui concurs de eseuri sau videoclipuri pe tema "Cum putem preveni bullyingul în școală?". Premiile pot include materiale educaționale sau activități recreative pentru clasa câștigătoare.
5. **Proiecte de mentorat** - Elevii mai mari, din clasele XI-XII, devin mentori pentru colegii din clasele IX-X, oferindu-le sprijin și ghidare în situații dificile.
6. **Jurnalul emoțiilor** - Fiecare elev are un jurnal unde notează emoțiile trăite la școală. Profesorii analizează anonim informațiile pentru a identifica eventualele probleme.
7. **Campanii media** • Elevii creează videoclipuri scurte sau afișe digitale cu mesaje pozitive despre incluziune și respect, distribuite pe rețelele de socializare.
8. **Medierea prin jocuri de echipă** - Profesorii organizează jocuri sportive care promovează colaborarea și sprijinul reciproc, diminuând tensiunile dintre elevi.

Concluzii

Reducerea bullyingului în școli este un proces complex, care implică acțiuni coerente și implicarea activă a elevilor, profesorilor și părinților. Metodele și exemplele practice prezentate în această lucrare sunt un punct de plecare pentru crearea unui mediu educațional bazat pe respect, siguranță și incluziune. Implementarea acestor inițiative poate contribui la dezvoltarea unei comunități școlare armonioase.

Bibliografie

1. Ministerul Educației Naționale. (2022). "Ghid de prevenire a bullyingului în școli."
2. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell Publishing.
3. World Health Organization (WHO). "Bullying școlar." Disponibil la: <https://www.who.int>.
4. StopBullying.gov. "Prevenirea bullyingului în mediul online." Accesibil la: <https://www.stopbullying.gov>.
5. Telefonul Copilului. (2023). "Raport despre bullying în rândul adolescenților din România." Disponibil la: <https://www.telefonulcopilului.ro>.

Autor: CĂNUȚ LUIZA - MARIA

Unitatea de învățământ: Liceul Teoretic „Ioniță Asan”

Localitatea: Caracal, jud. Olt

EPECTELE PSIHOLOGICE ALE DISCRIMINĂRII ASUPRA COPILULUI ÎN PERIOADA COPILĂRIEI TIMPURI

Discriminarea are loc sub multe forme, atingând aspecte precum rasa, culoarea pielii, dizabilități, sau identitatea culturală. Efectele potențiale pe care le poate avea discriminarea sunt nenumărate și diverse, atât în sfera consecințelor fizice cât și în a celor psihologice. Discriminarea afectează negativ dezvoltarea socio-emoțională, evoluția educațională și profesională, și în cele din urmă, pe termen lung, calitatea vieții în ansamblu.

Deteriorarea imaginii despre propria persoană și scăderea stimei de sine sunt printre primele efecte resimțite de copil în cazul discriminării. Aceste senzații de inferioritate, pe care copilul le simte și le interiorizează, îl fac să creadă că este mai prejos decât cei din jur doar pentru că e diferit. Cu timpul, copilul ajunge să nu își mai aprecieze progresul sau reușitele deloc, iar în unele cazuri, în funcție de gravitatea și frecvența discriminării, se poate ajunge la izolare completă față de grup sau chiar la abandon școlar.

Agresivitatea este un alt efect negativ cauzat de discriminare. Într-un fel sau altul, un act de discriminare este un act de agresiune la adresa unei alte persoane. În perioada copilăriei timpurii, este destul de probabil ca un copil să dezvolte un comportament agresiv pentru a se apăra în fața unei discriminări. Cu timpul, această agresivitate la care copilul recurge se extinde de cele mai multe ori în toate formele de interacțiune cu familia, colegii și profesorii.

Prejudecățile, stereotipurile și discriminarea suferite de un copil pot duce la anihilarea propriilor sentimente. Copilul ajunge să simtă că indiferent ce face și indiferent ce rezultate sau reușite are, el tot se va încadra în acea categorie pentru care este catalogat într-un anumit fel. Cu timpul, modalitatea de a contracara acest sentiment și de a pune stop suferinței cauzată de discriminare va fi să ignore feedback-ul venit din exterior și propriile sentimente.

În funcție de natura discriminării, un alt pas pe care copilul îl face adeseori este să nege apartenența la respectiva identitate, fie în fața propriei persoane, fie ascunzându-le celorlalți cine este, lucruri care provoacă sentimente de frustrare, tristețe sau furie.

Aceste sentimente negative se pot adânci, ajungând chiar la depresie. Copilul discriminat devine apatic, pesimist, nu mai este interesat de ceea ce se întâmplă în jur, nu își mai dorește să învețe, este mult prea autocritic, și se izolează de colegi, chiar și de familie.

O altă consecință negativă a discriminării asupra copilului este apariția unei stări de neliniște, de teamă generală, de anxietate, fără un motiv întemeiat. Aceste temeri încep cu dorința de nu ieși din casă sau de a interacționa cu alții pentru a nu fi discriminat și se pot acutiza până la dezvoltarea unor blocaje la examene, în comunicare sau în situații punctuale.

Tulburările de alimentație, precum bulimia sau anorexia, și dependența de substanțe, precum tutun, alcool, sau droguri, pot fi cauzate de discriminarea în copilăria timpurie, de etichetarea continuă, de nerecunoașterea reușitelor sau a eforturilor. În aceste condiții, copilul va căuta și va găsi metode alternative de a-și satisface nevoie emoționale și va recurge la consum sau abuz de substanțe pentru a reuși acest lucru.

Per total, copiii discriminați sunt mult mai stresați și mai anxioși decât ceilalți și nu își doresc să interacționeze cu cei din jur. Simțindu-se constant supuși unor diverse stereotipuri, copiii discriminați fie evită interacțiunile sociale, fie ajung, în anumite circumstanțe, să reacționeze cu violență.

Stresul și anxietatea simțite inițial pot duce la depresie în anumite cazuri, iar încredere în sine și stima de sine scăzute vor afecta atât viața școlară cât și viața personală. De aceea, este fundamental pentru un copil să nu fie expus la discriminare sau să nu expună un alt copil la discriminare în perioada copilăriei timpurii deoarece efectele psihologice pe termen scurt, mediu, și lung pot fi extrem de grave.

Educația împotriva discriminării, o componentă cheie a filosofiei educației incluzive, trebuie să înceapă din perioada preșcolară. Așa cum orice explicație pornește, în mod normal, cu începutul, la fel este și cazul educației împotriva discriminării – trebuie să aibă loc de la început, încă din perioada copilăriei timpurii, pentru a putea preveni efectele negative pe care le are asupra copilului de azi care va deveni adultul discriminator sau discriminat de mâine.

Mult înainte de intrarea în sistemul de învățământ, copiii observă diferențele dintre ei, variind de la aspecte precum culoarea pielii sau anumite caracteristici fizice, la limba vorbită sau diverse obiceiuri culturale. În plus, este deja cunoscut faptul că absorb informațiile foarte ușor, deci ceea ce copiii aud la televizor sau ceea ce aud sau văd la adulții din jurul lor (părinți, bunici, frați, educatori) trebuie să promoveze o educație incuzivă deoarece în sens contrar, efectele psihologice ale discriminării vor afecta copilul întreaga sa viață.

Curiozitatea este un element constant la vârstele mici, iar copiii învață prin descoperire, prin interacțiune socială, prin puterea exemplului celor din jur, copiindu-le limbajul și comportamentul. Prin urmare, modul în care un adult reacționează în fața unei persoane de altă etnie, cu o cultura diferită, cu o dizabilitate, sau dintr-un mediu dezavantajat, va reprezenta modul în care copilul se va raporta de discriminare.

Dacă adulții din jur nu au o atitudine pozitivă față de diferențele care ne caracterizează, copilul riscă fie să ajungă cel care va discrimina în viitor, fie să aibă sentimente negative față de propria persoană și să se considere mai puțin normal sau mai puțin bun față de colegi sau prieteni, să experimenteze un nivel de stres sau de anxietate foarte ridicat, iar în cele din urmă să evite interacțiunile respective, toate acestea având efecte psihologice negative asupra dezvoltării ulterioare a copilului.

În ceea ce privește copiii care au o anumită dizabilitate, fac parte dintr-o etnie care este de obicei discriminată, sau își desfășoară activitatea într-o comunitate unde nu au avut posibilitatea să cunoască oameni de alte naționalități și culturi, este important ca aceștia să aibă expunere la mesaje pozitive în legătură cu diferențele dintre oameni de la o vârstă fragedă deoarece formarea anumitor opinii are loc încă din copilăria timpurie.

Copiii sunt capabili să conștientizeze și să înțeleagă diferențele dintre ei și adulții din jur sau alți copii încă de când sunt mici, de aceea cei din jurul lor trebuie să se asigure că prezumțiile, stereotipurile sau discriminările cu care s-au confruntat de-a lungul anilor nu se transmit mai departe. Toate persoanele din jurul unui copil influențează opiniile pe care acesta și le formează, dar importanța grădiniței trebuie subliniată în mod special deoarece este locul unde se desfășoară primele și cele mai consistente interacțiuni cu persoane din medii diferite, motiv pentru care profesorii și părinții au datoria de a se asigura că prejudecățile generației adulte nu se transmit la tânăra generație pentru a evita riscul ca elevii să discrimineze, involuntar sau intenționat, sau să fie discriminați în viitor.

În fiecare clasă și în fiecare comunitate trebuie să existe condițiile și cadrul necesar pentru ca fiecare copil să simtă că este în siguranță, că își poate exprima părerile și sentimentele în mod liber, și că este apreciat așa cum este, fără să simtă nevoia să se schimbe doar pentru a se conforma anumitor stereotipuri ale grupului sau ale societății. Copiii reacționează mult mai bine la oportunități de dezvoltare, la îndumări care le călăuzesc pașii și le permit lor înșiși să analizeze anumite dileme, decât la simpla expunere teoretică.

În copilărie, mai ales la o vârstă fragedă, teatrul poate reprezenta o modalitate plăcută prin care copiii învață diverse lucruri, își formează și dezvoltă abilitatea de a experimenta anumite situații în mod indirect, încep să privească lucrurile din propria perspectivă, iar apoi ajung să fie solidari cu cei din jur pentru că înțeleg și empatizează cu felul în care se simt cei pe care societatea îi cataloghează ca fiind diferiți, toate acestea datorită exemplelor pozitive la care au fost expuși, ceea ce poate duce la eliminarea discriminării și a efectelor psihologice negative pe care aceasta le are asupra copiilor, în special în perioada copilăriei timpurii, cu consecințe pe termen lung.

Este extrem de important să le oferim copiilor timp pentru asimilare și pentru a-și însuși respectivele valori deoarece schimbările, mai ales cele pozitive, nu pot avea loc brusc, mai ales

atunci când societatea per ansamblu mai are de lucrat pentru a depăși barierele discriminatorare încă existente. În plus, un comportament dicriminator, inconștient sau voluntar, trebuie și poate să fie abordat în mod constructiv de adultul din jur, într-o manieră care să ducă la o îmbunătățire a stării de fapt, la o schimbare în bine, la învățare și în cele din urmă, la nerepetarea respectivei discriminări.

În concluzie, conceptul de diversitate culturală și valorizarea acesteia, precum și empatia față de persoanele cu dizabilități sau din medii dezavantajate, trebuie integrate în mod natural și constant încă din copilăria timpurie. Cu alte cuvinte, activitățile care promovează și susțin formarea unor astfel de atitudini tolerante și integrative nu trebuie să aibă loc doar la anumite lecții sau în anumite circumstanțe, ci trebuie să fie o parte integrantă a vieții copilului, deoarece aspectele abordate fac parte din normalitate, și reprezintă ceea ce copiii trebuie să înțeleagă dacă ne dorim să eliminăm efectele psihologice ale discriminării asupra copilului încă din perioada copilăriei timpurii.

BIBLIOGRAFIE:

- 1) Evans, J. L., Myers, R.G. and Ilfeld, E. M. (2000), *Early Childhood Counts*. Washington D.C.: World Bank Institute;
- 2) Woodhead, M. (2006), *Changing Perspectives in Early Childhood Theory, Research and Policy în EFA Global Monitoring Report 2007*, Paris, UNESCO;
- 3) <https://sutliana.wordpress.com/pagina-cadrelor-didactice/invatamant-prescolar/de-ce-trebuie-sa-inceapa-educatia-impotriva-discriminarii-din-perioada-prescolara/>
- 4) https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2016/prescolar/ORDIN%203851_2010_ANEXA_RFIDT.pdf
- 5) https://www.isj.sv.edu.ro/images/Docs/Discipline/invatamnat_preprimar/2017/Documentatii_curriculare_si_metodice/Ghid_de_bune_practici_3-6-7_ani.pdf
- 6) https://www.prois-nv.ro/docs/Oameni_diferiti_sanse_egale.pdf

Rolul culturii civice în formarea atitudinii patriotice în rândul tinerilor

*Prof: Capotă Costel
Liceul Tehnologic Nr. 1 Corod, jud. Galați*

Cultura înseamnă lărgirea minții și a spiritului, dezvoltarea perfectă și egală a omului în toate privințele. Cultura omenească e ritm solidificat în fapte. Cercetând faptele găsești ritmul. Cultura civică se ocupă de formarea tânărului atât în calitate de cetățean al statului din care face parte, cât și în calitatea sa de ființă unică și demnă. Cultura civică studiază regulile fundamentale ale vieții în societate, independența, responsabilitatea, drepturile omului

Trăim o perioadă în care se impune formarea unor cetățeni implicați în viața socială și politică. Scopul este nu numai pentru a ne asigura că valorile democrației vor prospera, ci și pentru încurajarea coeziunii sociale în condițiile creșterii diversității sociale și culturale. În vederea creșterii angajamentului și participării, cetățenii trebuie să posede informațiile, abilitățile și atitudinile potrivite. Competențele civice pot oferi indivizilor posibilitatea de a participa pe deplin la viața civică. Competențele civice necesare exercitării cetățeniei într-un mod activ, așa cum sunt determinate la nivel european se axează pe o cunoaștere a conceptelor democratice de bază. Comportamentul civic este “acel comportament particular al unui individ care se percepe ca un membru solidar și responsabil al unei comunități în sânul căreia se exprima și își exprimă conștiința puterii de a acționa pentru interesul general”. El se fondează pe valorile egalității în drepturi, justiției și solidarității, ca și pe valori morale ca respectul față de celălalt și toleranță. Acest comportament nu este dat ci se dobândește printr-un efort permanent de informare, de formare a judecății și spiritului critic, pentru care dezbaterea constituie o practică privilegiată.

În zilele noastre comportamentul civic nu mai apare strict legat de spațiul național. El trebuie să aibă în vedere diferite niveluri: de la spațiul local la cel național, european și chiar mondial. Comportamentul civic este politic, dar în același timp este social și nu poate fi conceput decât dacă se bazează pe solidaritate, care la rândul ei se hrănește din memoria comună, din identitate și pluralism, din principiul respectului pentru culturi diferite. El nu poate fi conceput decât din perspectivele unei morale comune. Nevoii de educare a cetățenilor îi răspunde și școala românească prin disciplinele “Educație Civică- Cultură Civică”, aceste discipline se predau începând de la clasele primare. O educație pentru democrație eficientă se derulează pe patru planuri fundamentale. Primul plan este cel al cunoștințelor civice. Un prim set minimal de cunoștințe civice indispensabil oricărei persoane care participă eficient la viața civică se poate forma prin parcurgerea tematicii din programa de Educație Civică pentru nivelul claselor a III^a și a IV^a unde găsim particularizări ale acestor cunoștințe, care deși sunt limitate și particulare reprezintă un prim pas în ciclul materiilor și anilor de studiu care tind să completeze cunoștințele civice ale elevului. Cunoștințele se întregesc în anii următori prin disciplina Cultură Civică la clasa a VII^a și a VIII^a. Al doilea plan al educației civice se referă la formarea abilităților și capacităților civice cognitive. Acestea sunt importante datorită caracterului aplicativ al educației civice, dar cunoștințele civice ca atare nu se folosesc în viața civică de zi cu zi, de aceea trebuie să acordăm o deosebită atenție proceselor și activităților prin care elevii să își formeze abilități și capacități cognitive. Acestea din urmă permit viitorilor cetățeni să identifice, să descrie, să structureze, să interpreteze, să explice, să compare și să evalueze informații și idei din sfera civicului pentru a le înțelege și a le integra în propria experiență de viață. Un al treilea plan al procesului de educație civică se referă la formarea abilităților și capacităților participative prin care viitorii cetățeni vor putea să influențeze deciziile din sfera politicilor publice și să responsabilizeze autoritățile publice.

Aceste abilități combinate cu abilitățile civice cognitive reprezintă „instrumente ale cetățeniei” prin care cetățenii pot acționa independent sau în grupuri pentru a promova interesele personale sau ale comunității referitoare la chestiuni publice. Modul acesta de a acționa poate fi definit drept participare civică eficientă. Un ultim plan al procesului de formare a cunoștințelor civice se referă la menținerea și progresul democrației constituționale reprezentative. Pentru ca cetățenii unei democrații să se poată bucura de avantajele, privilegiile și drepturile oferite de acest sistem de guvernare ei trebuie să-și asume o serie de responsabilități implicându-se pentru promovarea binelui comun și participând constructiv la viața civică și politică a comunității .

Termenul *patriotism* este extrem de complex prin accepțiunile pe care le poate cuprinde, în funcție de contextul unui anumit moment cronologic. În general, suntem înclinați să asociem patriotismul cu "*dragostea de țară*", cu "*devoțiunea față de prosperitatea țării / comunității naționale*" și nu cred că este nimic greșit în asta.

Patriotismul (din latina *patria*: țărâm părintesc, țărâm al taților) se înțelege iubirea pentru o țară și pentru locuitorii ei sau promovarea unui neam printre celelalte, și nu trebuie confundat cu xenofobia: preferința exclusivă pentru un singur neam, însoțită de marginalizarea minorităților și de ostilitate față de străinătate. Nicolae Iorga spunea că „*un patriot se recunoaște prin faptul că iubește, respectă și caută să adune și să îmbunătățească țărâmurile și oamenii, pe când un șovinist urăște tot ce nu-i seamănă și dezbină oamenii*”. În viziunea filosofului Vasile Conta, a fi patriot înseamnă: „*a fi cinstit, a avea conștiința curată și o inteligență vie, a avea un arbitraj filosofic pentru compatrioții tăi; în fine, un criteriu, din care să reiasă principiul că viața ta aparține tuturor și că tu nu ești decât un luptător într-un război care tinde spre fericirea și gloria țării tale*”.

Pe lângă legătura emoțională, cuvântul patriotism definește și o atitudine civică, care poate fi predată în școli, manifestată legal prin: anumite drepturi și îndatorii constituționale, în legătură cu statutul de cetățean al unui individ: de exemplu dreptul de a fi apărat de stat și datoria de-al apăra, sau dreptul de a fi ajutat bănește de stat și datoria de a plăti impozite și taxe ; anumite trăsături ale identității naționale, așa cum sunt ele definite constituțional, și pe care cetățeanul trebuie, în principiu, să și le însușească: în cadrul *dreptului strămoșesc*, aceste trăsături se bazează mai ales pe limbă și pe religie, în timp ce în cadrul *dreptului pământean*, ele se bazează mai ales pe anumite valori politice (democrate sau nu). În constituția fiecărui stat există o doză de *drept strămoșesc* și una de *drept pământean* . Trebuie subliniat că odată cu apariția ideilor de patrie și patriotism, acestea au fost indisolubil legate de interesul național. Indiferent de etapa istorică pe care a parcurs-o, patriotismul s-a definit ca fiind capacitatea individului de a identifica interesul național și de a-l urma în toate acțiunile sale. El a constituit însă întotdeauna o variabilă istorică. Interesul național și-a schimbat radical valențele la sfârșitul secolului XX, în condițiile în care societatea românească se confrunta, pe lângă dificultățile de ordin intern, cu o serie de provocări ale modernității: integrarea europeană, procesul de globalizare economică. În contextul fenomenului de globalizare, noțiunea de patriotism pare să-și fi pierdut semnificația pe care a avut-o în afirmarea statelor naționale. Patriotismul este definit ca fiind o legătură emoțională cu o țară sau o națiune pe motive etnice, culturale, politice sau de alta natură.

Naționalismul este un curent ideologic și se referă la un concept de identificare a unui grup de oameni pentru a susține o națiune. Termenul a fost conceput în perioada romantismului în Europa, perioadă în care se manifestă dorința de conservare a tradițiilor și specificului cultural al popoarelor. La sfârșitul secolului XIX, sensul naționalismului devine mai vag și, pe fondul contextului social-istoric al unificării unor state ca Germania sau România, este din ce în ce mai caracterizat de rasism și xenofobie. În principiu, patriotismul se referă la țara de origine, însă nu toată lumea a dezvoltat relații afective vis-a-vis de teritoriul în care s-a născut. Acest lucru nu înseamnă că patriotismul nu se manifestă, deoarece

specificul cultural redă în mare parte apartenența la un grup de persoane, nu este de mirare că se poate vorbi și de persoane ce mult timp nu au avut o țară, un teritoriu anume în care să locuiască, dar și-au manifestat patriotismul prin promovarea propriei culturi în rândul grupului etnic, așa cum s-a întâmplat cu evreii.

Manifestările naționaliste ar trebui interpretate începând cu acel patriotism primar și anume afecțiunea față de poporul de apartenență. Conștiința moral-patriotică este o componentă a acestui proces de lungă durată care trebuie început din frageda pruncie, dar la vârsta școlară mică, mai ales în primele clase, încă nu se poate vorbi de o conștiință morală, întemeiată pe convingeri ferme ci doar de elemente ale conștiinței morale individuale, care induc un anumit comportament al copilului. Cercetările psihologice arată că elevii de vârstă școlară mică înțeleg în mod diferit noțiunile morale și că judecățile lor morale prezintă particularități specifice. Astfel, formarea și dezvoltarea conștiinței patriotice se realizează pornind de la reprezentările formate prin contactul cu mediul înconjurător. Pentru micul școlar noțiunea de patrie are un conținut concret, referindu-se la satul sau orașul natal, la natura cu care vine în contact, la familie, la limba pe care o vorbește, la realitățile sociale care îl înconjoară. La intrarea în școală, cei mai mulți copii definesc noțiunile morale: cinste, curaj, adevăr prin aspecte concrete, uneori chiar nesemnificative. Așa se explică faptul că uneori elevii confundă trăsăturile morale: perseverența cu încăpățănarea; curajul cu îndrăzneala, nesăbuința; modestia cu timiditatea. Dar sunt bine cunoscute cazurile când elevii știu cu precizie ce este “permis” și ce nu, ce este “bine” și ce este “rău” și, cu toate acestea, în faptele și acțiunile lor nu se conformează cerințelor aferente.

Educația moral – civică ocupă un loc prioritar, din cele mai vechi timpuri, în realizarea idealului educațional în formarea personalității elevilor. Școala trebuie să cultive sensibilitatea elevilor față de problematica umană și de valorile moral civice, asigurând cultivarea dragostei față de țară, de trecutul istoric și de tradițiile poporului român, prin strategii și tehnici moderne de instruire și educare, susținute de științele educației și de practica școlară.

Toate valorile care alcătuiesc conștiința culturală românească se încarcă de spiritul național grație patriotismului, cel mai de seamă referențial al existenței și conștiinței de sine (Al. Tănase), după principalele idei forte ale secolului al XIX –lea care au fost ideea de libertate. Autenticitatea patriotismului decurge din faptul „ pentru noi patria nu este un cadru efemer, întâmplător și neutral de existență ca pentru seminițele rătăcitoare (...), e un uriaș templu, modul de existență (...) ,Columnă a sufletului românesc, un destin istoric de libertate și independență (...) ”(Al .Tănase). Educându-i pe elevi în spiritul patriotismului, nu facem decât să continuăm demersul iluștrilor noștri înaintași. Formarea personalității elevilor din acest punct de vedere nu este importantă doar prin ea însăși, ci prin măsura în care este pusă în mod conștient și creator în serviciul națiunii române, elementul de referință pentru aprecierea valorii ei constituindu-l, într-o mare măsură modul cum ea se reflectă în atitudinea și conduita moral – cetățenească, civică. Pe de altă parte, demersul educativ în acest sens, presupune educarea elevilor în ideea cunoașterii și respectării normelor morale, a legilor conviețuirii umane, a identificării drepturilor și responsabilităților individuale în vederea aplicării și respectării lor, a cunoașterii problemelor contemporane, a problemelor tineretului, a însușirii normelor de protecție a muncii, a regulilor de circulație, a normelor de prevenire a incendiilor și formarea obișnuinței de a le respecta în scopul apărării vieții și a sănătății proprii a celorlalți; a cultivării respectului față de valorile umane în general și față de muncă în special; a dezvoltării atașamentului, dragostei și spiritului de sacrificiu față de patrie; a pregătirii tinerilor pentru viață și înțelegere socială cu păstrarea individualității și, în sfârșit, ideea formării tinerilor în spiritul respectului față de libertate, democrație, instituțiile sociale și valorile reale, a unor buni cetățeni, capabili să-și îndeplinească îndatoririle civile.

Educația copiilor pentru integrarea în comunitate este un proces complex și îndelungat, ce poate fi facilitat prin activități complementare realizate în contexte nonformale

și informale (printr-un parteneriat școală-familie-comunitate): acțiuni comunitare de ecologizare; plantări de arbori, spații verzi; reciclare selectivă; monitorizarea unor zone din școală sau din apropierea școlii; organizarea de târguri cu produse realizate de copii în scopul strângerii de fonduri pentru donații; strângerea de haine, jucării, rechizite pentru grupuri defavorizate; vizite la muzee, biblioteci, unități economice, primării, poliție, judecătorie; excursii tematice. Participarea părinților la acțiunile organizate de școală conduce la întărirea relației părinte-copil, eficientizarea comunicării școală-familie, dar și la implicarea părinților în oferirea unor modele civice.

BIBLIOGRAFIE

- Berger, Gaston, *Omul modern și educația sa*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1973.
- Boudon Raymond, Besnard Philippe, *Dicționar de sociologie*, Ed. Academiei, București, 1996 .
- „Buletinul cabinetului pedagogic” nr.3, în *Noile educații*, Universitatea „Al.I.Cuza” Iași , 1985.
- Dewey, John, *Democrație și educație*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1972.
- Nicola Ioan, *Pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1993.
- Salade, D., *Dimensiuni ale educației*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999.
- Tudor Marius, *Democrația la pachet Elita politică în România postcomunistă*, Ed. Campania, București, 2002.
- Tudor, Dumitru, *Educație Democratică*, București, 2004
- Văideanu, George, *Educația la frontiera dintre milenii*, Editura Politică, București, 1988

ROLUL ACTIVITĂȚILOR EXTRAȘCOLARE ÎN DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A PREȘCOLARILOR

CĂPRIȚĂ NADIA-CORINA, Grădinița cu P.P. Nr. 5 Bârlad

“Să nu-i educăm pe copiii noștri pentru lumea de azi. Această lume nu va mai exista când ei vor fi mari și nimic nu ne permite să știm cum va fi lumea lor. Atunci, să-i învățăm să se adapteze.” (Maria Montessori – ”Descoperirea copilului”)

Dezvoltarea socială și emoțională a copilului mic este esențială pentru modul în care va crește și va evolua ca persoană. Dacă abilitățile motorii și creșterea micuțului se dezvoltă în mod firesc sau natural, cea emoțională sau socială necesită ajutorul părinților, care trebuie să dea dovadă de foarte multă răbdare și de ceva timp. Un copil care deține frâiele unor abilități socio-emoționale esențiale va crește și se va dezvolta într-un adolescent și apoi într-un matur responsabil și împlinit!

Multe dintre jocurile și activitățile care sunt recomandate pentru stimularea dezvoltării sociale a copilului își aduc o contribuție substanțială și în planul emoțional al micuțului și invers.

Joc și joacă

Jocurile și jucăriile reprezintă cel mai simplu și eficient mijloc de a-l ajuta pe copil să-și însușească principalele aptitudini sociale și emoționale.

Printre cele mai recomandate astfel de activități pentru dezvoltarea emoțională a copilului se numără jocurile de rol, jucăriile de pluș, jocurile de societate etc. Jocurile de rol sunt cele mai recomandate în acest sens, deoarece îl pot pune pe copil într-o mulțime de situații imaginare din care copilul poate învăța să socializeze cu ceilalți. Activitățile și jocurile care au rolul de a-i pune la lucru imaginația și creativitatea contribuie din plin la dezvoltarea emoțională. Copilul trebuie încurajat să se joace cu instrumente muzicale, să picteze și să deseneze, să modeleze plastilina, să facă puzzle-uri simple, să inventeze povești, să pună în scenă teatru de păpuși, să organizeze concursuri, să se joace cu cuburi de construcție sau să facă crafturi etc. Toate acestea îl ajută să devină mai creativ și să-și dezvolte imaginația.

O tehnică importantă pentru dezvoltarea socio-emoțională a copilului este aceea de a iniția tot felul de joculețe prin care copilul să identifice emoții, trăiri și sentimente. Nu doar că învață care sunt acestea, dar, în timp, reușește să și le identifice singur și să le recunoască și la cei din jurul lui.

Dezvoltarea socială este diferită de cea emoțională, dar se influențează una pe cealaltă. Dezvoltarea emoțională are un rol esențial în fiecare etapă a împlinirii sociale a copilului. Dezvoltarea socială se referă la achiziționarea și deprinderea principalelor abilități sau aptitudini de relaționare cu ceilalți, indiferent că sunt adulți sau copii. Este vorba despre însușirea acelor mijloace sau instrumente prin care se poate lega o relație de prietenie, amiciție sau se poate întreprinde o interacțiune cu o persoană - încrederea, recunoașterea rolurilor, dialogul etc.

Dezvoltarea emoțională, pe de altă parte, se referă și vizează formarea conceptului de sine a celui mic prin capacitatea de a reuși să se perceapă ca o persoană unică, individuală, și de a recunoaște emoții, sentimente, trăiri.

O dezvoltare emoțională echilibrată a copilului îl ajută să identifice rapid sentimente și emoții, să le exprime și să le facă față corespunzător în anumite situații. În plus, îl ajută să perceapă și să identifice trăirile prin care trec cei cu care interacționează și să gestioneze situația și dialogul în funcție de acestea.

Școala este ca o lume fermecată, plină de basm și feerie, este lăcașul unde se pun bazele „clădirii” fizice și spirituale a „puiului de om”. Doar „zâna”, modelatoarea de suflete și minți, știe, cu mult tact și răbdare, să-i treacă pragul palatului fermecat pentru a îmbrăca haina plină de vrajă și mister a basmului, a jocului, a cântecului și a poeziei.

Oricât ar fi de importantă educația curriculară realizată prin procesul de învățământ, ea nu epuizează sfera influențelor formative exercitate asupra copilului. Rămâne cadrul larg al timpului liber al copilului, în care viața capătă alte aspecte decât cele din procesul de învățare școlară. În acest cadru, numeroși alți factori acționează, pozitiv sau nu, asupra dezvoltării elevilor.

Educația extracurriculară (realizată dincolo de procesul de învățământ) își are rolul și locul bine stabilit în formarea personalității copiilor noștri. Educația prin activitățile extracurriculare urmărește identificarea și cultivarea corespondenței optime dintre aptitudini, talente, cultivarea unui stil de viață civilizat, precum și stimularea comportamentului creativ în diferite domenii. Începând de la cea mai fragedă vârstă, copiii acumulează o serie de cunoștințe punându-i în contact direct cu obiectele și fenomenele din natură.

Trebuința de a se juca, de a fi mereu în mișcare, este tocmai ceea ce ne permite să împăcăm școala cu viața. Dacă avem grijă ca obiectivele instructiv – educative să primeze, dar să fie prezentate în mod echilibrat și momentele recreative, de relaxare, atunci rezultatele vor fi întotdeauna deosebite. În cadrul acestor activități elevii se deprind să folosească surse informaționale diverse, să întocmească colecții, să sistematizeze date, învață să învețe. Prin faptul că în asemenea activități se supun de bună voie regulilor, asumându-și responsabilități, copiii se autodisciplinează. Cadrul didactic are, prin acest tip de activități, posibilități deosebite să-și cunoască elevii, să-i dirijeze, să le influențeze dezvoltarea, să realizeze mai ușor și mai frumos obiectivul principal al școlii și al învățământului primar – pregătirea copilului pentru viață.

Scopul activităților extrașcolare este dezvoltarea unor aptitudini speciale, antrenarea elevilor în activități cât mai variate și bogate în conținut, cultivarea interesului pentru activități socio-culturale, facilitarea integrării în mediul școlar, oferirea de suport pentru reușita școlară în ansamblul ei, fructificarea talentelor personale și corelarea aptitudinilor cu atitudinile caracteriale. Activitățile extrașcolare se desfășoară într-un cadru informal, ce permite elevilor cu dificultăți de afirmare în mediul școlar să reducă nivelul anxietății și să-și maximizeze potențialul intelectual.

Exemple de activități extrașcolare: vizitele la muzee, expoziții, monumente și locuri istorice, case memoriale – organizate selectiv – constituie un mijloc de a intui și prețui valorile culturale, folclorice și istorice ale poporului nostru. Ele oferă elevilor prilejul de a observa obiectele și fenomenele în starea lor naturală, procesul de producție în desfășurarea sa, operele de artă originale, momentele legate de trecutul istoric local, național, de viața și activitatea unor personalități de seamă ale științei și culturii universale și naționale, relațiile dintre oameni și rezultatele concrete ale muncii lor, stimulează activitatea de învățare, întregesc și desăvârșesc ceea ce elevii acumulează în cadrul lecțiilor. Vizionarea emisiunilor muzicale, de teatru de copii, distractive sau sportive, stimulează și orientează copiii spre unele domenii de activitate: muzică, sport, poezie, pictură. Excursiile și taberele școlare contribuie la îmbogățirea cunoștințelor copiilor despre frumusețile țării, la educarea dragostei, respectului pentru frumosul din natură, artă, cultură. Prin excursii, copiii pot cunoaște realizările oamenilor, locurile unde s-au născut, au trăit și au creat opere de artă.

De la cea mai fragedă vârstă, copiii acumulează o serie de cunoștințe punându-i în contact direct cu obiectele și fenomenele din natură. Activitățile de acest gen au o deosebită influență formativă, au la bază toate formele de acțiuni turistice: plimbări, excursii, tabere. În cadrul activităților organizate în mijlocul naturii, al vieții sociale, copiii se confruntă cu realitatea și percep activ, prin acțiuni directe obiectele, fenomenele, anumite locuri istorice. Fiind axate în principal pe viața în aer liber, în cadrul acțiunilor turistice, elevii își pot forma sentimentul de respect și dragoste față de natură, față de om și realizările sale. În urma plimbărilor, a excursiilor în natură, copiii pot reda cu mai multă creativitate și sensibilitate, imaginea realității, în cadrul activităților de desen și modelaj, iar materialele pe care le culeg, sunt folosite în activitățile practice, în jocurile de creație. La vârsta școlară, copiii sunt foarte

receptivi la tot ce li se arata sau li se spune în legatură cu mediul , fiind dispuși să acționeze în acest sens . Excursia ajută la dezvoltarea intelectuală și fizică a copilului, la educarea lui cetățenească și patriotică. Ea este cea care îl reconfortează pe copil, îi prilejuiește însușirea unei experiențe sociale importante, dar și îmbogățirea orizontului cultural științific. Prin excursii elevii își suplimentează și consolidează instrucția școlară dobândind însușirea a noi cunoștințe. Am acordat importanța cuvenită sărbătorilor și aniversărilor importante din viața țării și a copiilor. Acestea au fost un bun prilej de destindere, de bună dispoziție, dezvoltând la copii sentimentul apartenenței la colectivitatea din care fac parte, deprinzându-i totodată să-și stăpânească emoțiile provocate de prezența spectatorilor. Concursurile pe diferite teme sunt, de asemenea, momente deosebit de atractive pentru cei mici. Acestea oferă copiilor posibilitatea să demonstreze practic ce au învățat la școală, acasă, să deseneze diferite aspecte, să confecționeze modele variate. Acelasi efect îl pot avea concursurile organizate de către cadrele didactice în clasa. Dacă sunt organizate într-o atmosferă plăcută vor stimula spiritul de inițiativitate al copilului, îi va oferi ocazia să se integreze în diferite grupuri pentru a duce la bun sfârșit exercițiile și va asimila mult mai ușor toate cunoștințele. Elevii trebuie să fie îndrumați să dobândească: o gândire independentă, nedeterminată de grup, toleranță față de ideile noi, capacitatea de a descoperi probleme noi și de a găsi modul de rezolvare a lor și posibilitatea de a critica constructiv. Înainte de toate, este însă important ca profesorul însăși să fie creativ. Elevii sunt atrași de activitățile artistice, recreative, distractive, care ajută la dezvoltarea creativității, gândirii critice și stimulează implicarea în actul decizional privind respectarea drepturilor omului, conștientizarea urmărilor poluării, educația rutieră, educația pentru păstrarea valorilor, etc. Activitățile complementare concretizate în excursii și drumeții, vizite, vizionări de filme sau spectacole imprimă copilului un anumit comportament, o ținută adecvată situației, declanșează anumite sentimente. O mai mare contribuție în dezvoltarea personalității copilului o au activitățile extrașcolare care implică în mod direct copilul prin personalitatea sa și nu prin produsul realizat de acesta. Activitatea în afara clasei și cea extrașcolară trebuie să cuprindă masa de copii.

Activitățile extrașcolare, bine pregătite, sunt atractive la orice vârstă. Ele stârnesc interes, produc bucurie, facilitează acumularea de cunoștințe, chiar dacă necesită un efort suplimentar. Copiilor li se dezvoltă spiritul practic, operațional, manualitatea, dând posibilitatea fiecăruia să se afirme conform naturii sale. Copiii se autodisciplinează, prin faptul că în asemenea activități se supun de bună voie regulilor, asumându-și responsabilități. Dascălul are, prin acest tip de activitate posibilități deosebite să-și cunoască elevii, să-i dirijeze, să le influențeze dezvoltarea, să realizeze mai ușor și mai frumos obiectivul principal - pregătirea copilului pentru viață. Realizarea acestor obiective depinde în primul rând de educator, de talentul său, de dragostea sa pentru copii, de modul creator de abordare a temelor, prin punerea în valoare a posibilităților și resurselor de care dispune clasa de elevi. Activitățile extracurriculare dețin un rol important în viața preșcolarului și a școlarului, oferindu-i un alt mod de dobândire a informațiilor. Acestea pot fi activități independente, pe care copilul le-a ales, sau activități organizate de către cadrele didactice.

Plan de activitate

Titlul activității: *Bullying în mediul școlar.*

Propunător: profesor Cărașu Claudia

Scopul lecției	Optimizarea capacităților de relaționare și comunicare în vederea prevenirii atitudinilor și comportamentelor de tip bullying în mediul școlar.	
Grupul țintă (vârstă, nivel de studiu)	Elevi, vârsta cuprinsă între 15/16 ani – 17/18 ani, ciclul liceal	
Rolul profesorului	Moderator	
Disciplina/Disciplinile	Consiliere și orientare școlară	
Unde are loc activitatea?	Săli de clasă / mediul on-line	
Forme de organizare a activității	Consiliere colectivă / consiliere de grup	
Timp	50 minute	
Cunoștințele digitale necesare profesorului	Cunoștințe minime de utilizare a calculatorului	
Cunoștințe/competențe necesare elevilor (ce știu deja)	Cunoștințe teoretice minime despre fenomenul de <i>Bullying în mediul școlar</i> . Cunoașterea repercursiunilor legale în situația dezvoltării unor comportamente ce pot genera bullying. Resurse TIC care pot constitui puncte de plecare într-o argumentare pe această tematică.	
Ce vor învăța/ vor ști să facă elevii?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analizarea conceptului de „Bullying în mediul școlar” și reprezentarea conceptuală a componentelor acestuia; 2. Identificarea unor strategii și modalități de dezvoltare a unui proiect de schimbare a atitudinilor și comportamentelor de tip bullying din școală. 	
Resurse	Resurse pentru profesor (eventuale linkuri)	coli flipchart, markere, pixuri, fișe de lucru/postere cu cercuri concentrice, post-it-uri, reviste variate, imagini, vederi, fotografii, etc. Platforma - LIIS spune NU - https://lsn.pickmaze.com/ Portal - Ora de dirigenție http://www.liis.ro/~oradedirigentie/siveco/index.php
	Resurse pentru elevi	coli flipchart, markere, pixuri, fișe de lucru/postere cu cercuri concentrice, post-it-uri, reviste variate, imagini, vederi, fotografii, etc.
Etapele parcurse și durata fiecărei activități	I. Ice-breaker – „Ridică-te sau stai jos” (5 min)	

Moderatorul îi anunță pe participanți că va citi o serie de afirmații. În momentul în care cineva se regăsește în ceea ce se spune (a avut o astfel de experiență) se va ridica în picioare și va rămâne așa până la sfârșitul exercițiului. De regulă, se ridică toți participanții. *Voi citi câteva întrebări: Dacă sunteți de acord, dacă vi se potrivește și veți răspunde DA va trebui să vă ridicați în picioare. Dacă răspunsul vostru este negativ veți rămâne așezați. Cei care se vor ridica în picioare își vor păstra poziția și nu se vor așeza, chiar dacă la următoarele întrebări veți putea răspunde negativ. Se citesc întrebările (a se vedea anexa 1).*

Discuții pentru debriefing:

- *V-ați regăsit în afirmațiile expuse?*
- *Au fost și alte afirmații în care v-ați regăsit, după ce v-ați ridicat?*
- *Ce ați simțit în momentul în care ați văzut cum colegiile se ridică?*
- *La ce anume credeți că face trimitere acest exercițiu?*
- *Credeți că acest exercițiu are legătură cu viața reală? Cum anume?*
- *Ce concluzii am putea trage din acest exercițiu?*

Se punctează faptul că suntem în mod inevitabil expuși fenomenului de bullying, fie din postura de victime, fie de agresori, chiar și un simplu martor este afectat.

II. Harta conceptelor– „O poveste despre bullying-ul din mediul școlar”(studiu de caz) (10 min)

Moderatorul va citi povestea despre bullying. Se discută cu participanții acest studiu de caz și se face o analiză a conceptului de bullying. Conceptul-nucleu va fi scris în mijlocul unei coli de flipchart, în vederea realizării unei hărți conceptuale, în care vor fi listate toate ideile, cuvintele, propozițiile, sintagmele care le vin în minte pornind de la tema pentru care se realizează harta conceptuală. Facilitatorul notează pe coala de flipchart și analizează împreună cu participanții situațiile aduse în discuție anterior, urmărindu-se evidențierea arborelui noțional propus (a se vedea anexa 2):

- definiția;
- diferențierea de conceptul de violență;
- caracteristici;
- forme;
- actorii implicați.

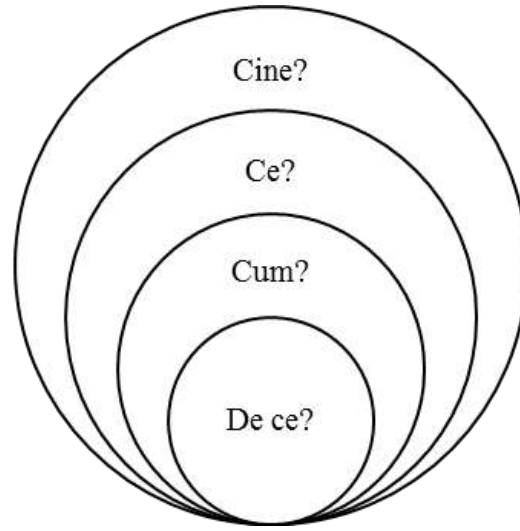
III. Aplicație – „Colajul”

Etapa 1.(10 min)

Moderatorul împarte participanții în 2 echipe(prin numărare) și îi anunță că în prima etapă vor lucra individual, fără să comunice verbal unii cu ceilalți, în cadrul fiecărei echipe. *Veți forma 2 echipe pentru a elabora structura unui proiect de schimbare a atitudinilor și comportamentelor de tip bullying/ciber-bullying în mediul școlar.În loc să scrieți, veți folosi imagini din diferite reviste, care vor reprezenta gândurile voastre. Activitatea va avea loc într-o tăcere completă. Din acest moment aveți la dispoziție 10 minute pentru a vă construi proiectul.*

Fiecare echipă va primi o fișă de lucru în care sunt reprezentate 4 cercuri

concentrice, ca în imaginea următoare:



Sarcina fiecărei echipe va fi de a realiza un colaj (pe principiul cercurilor concentrice), pentru un proiect de schimbare a atitudinilor și comportamentelor de tip bullying în mediul școlar, pornind de la nevoile pe care le veți identifica (**de ce?**), continuând cu modalitățile concrete de realizare (**cum?**), apoi conținutul proiectului (**ce?**) și, în final, identificând persoanele care se vor implica (**cine?**). Imaginile pe care le veți alege și pe care le veți lipi pe coala de flipchart vor trebui să răspundă următoarelor întrebări:

1. De ce e nevoie de proiect? De ce acum?

Care este motivația proiectului?

2. Cum facem? Cum construim?

3. Ce facem? Ce construim? Ce conține proiectul?

4. Cine sunt responsabilii? Cine se implică? Pentru cine?

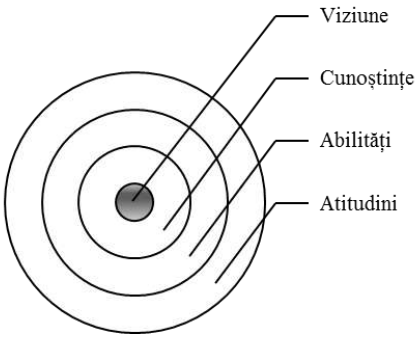
Ce vor trebui să facă?

Etapa 2.(10 min)

În etapa următoare, fiecare participant va prezenta imaginile alese în fața celorlalți și va oferi clarificări cu privire la motivele includerii într-o anumită categorie. În același timp, ceilalți participanți vor avea sarcina de a nota pe post-it-uri cuvinte-cheie, concepte sau idei care consideră că au legătură cu ceea ce se prezintă și care cred că pot sprijini dezvoltarea proiectului. Moderatorul va asigura divergența ideilor, astfel încât în această etapă să se producă un număr cât mai mare de idei utile elaborării proiectului.

Etapa 3. (10 min)

Folosind aceeași structură, adică cea a cercurilor concentrice, fiecare echipă va realiza un alt poster care va include ideile de pe post-it-uri.

	<p>Acestea vor trebui selectate și apoi grupate în cele 3 domenii de măsurare a rezultatelor (se vor lipi pe poster): <i>cunoștințe</i> („ce știu”); <i>abilități</i> („ce știu să fac”) și <i>atitudini</i> („cum fac ceea ce știu să fac”), cu alte cuvinte conexiunea dintre cap, mâini și inimă. Toate aceste rezultate vor ajuta echipa să construiască <i>viziunea</i> proiectului, pe care o vor așeza în centru. Aceasta trebuie să fie o frază sugestivă, care să constituie esența proiectului și care să se sprijine pe toate celelalte elemente identificate.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%;"> <p>Se evaluează activitatea pornind de la întrebări precum: <i>Cum v-ați simțit? Ați avut posibilitatea să expuneți toate ideile pe tema propusă? Sunteți mulțumit de produsul final? A fost dificil/ușor să</i></p> </div> </div> <p><i>construiți un proiect de schimbare a atitudinilor și comportamentelor de tip bullying din școală? Ce anume a făcut experiența ușoară/ dificilă?</i></p> <p>IV. Reflecții asupra workshop-ului și gânduri de viitor – „Cap, inimă, mână”</p> <p>Mesajul moderatorului - acesta prezintă experimentul broaștei fierte (a se vedea anexa 3). Participanții sunt rugați să ia atitudine față de acest fenomen, care reprezintă apa ce fierbe și care va omorâ în final (fizic sau psihic) victima.</p> <p>Fiecare participant va primi 3 post-it-uri de culori diferite, urmând să caracterizeze activitatea desfășurată, precizând ceea ce a învățat: la nivel de gânduri (cap), la nivel emoțional (inimă) și la nivel comportamental (mâini– ca obiectiv de îndeplinit pe viitor).</p>
<p>Riscuri posibile și modalități de remediere/înlăturare</p>	<p>Motivarea participării pentru început la activitate. Resurse limitate de lucru- reviste pentru decupaj</p>
<p>Ce vor învăța profesorii?</p>	<p>Gestionarea unui management de lucru eficient ca timp și abordare didactică. Varietate de resurse ce pot fi utilizate și dozajul eficient al acestora în cadrul unei activități de consiliere colectivă.</p>

Anexa nr. 1 / 2...(fișe/materiale folosite)

Anexa 1

Ridică-te sau stai jos

Mi s-au arătat gesturi obscene

Am fost ciupit sau zgâriat

Am fost împins

Am fost poreclit

Am fost ironizat

Nu mi s-a răspuns la întrebare, am fost ignorat

Am fost șantajat

Am fost bârfit

Mi s-au spus cuvinte urâte

Am fost lovit

Anexa 2

Ce este bullying-ul?

- în traducere din engleză – agresiune sau intimidare
- Bullying vs. Violența

Violența	Bullying
- cazuri care sunt împotriva legii, depășesc granița legalității - comportament neacceptat	- rămâne în aria legii - formă acceptată ca o parte a vieții normale

- bullying-ul înseamnă folosirea unei forțe superioare pentru a influența sau intimida pe cineva; este un comportament repetat și intenționat prin care agresorul își persecută, rănește, intimidează victima verbal, relațional și/sau fizic;
- fenomenul bullying apare atunci când un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de colegi; aceste tachinări se pot transforma uneori, în îmbrânciri sau atacuri fizice;
- bullying-ul nu presupune existența unui conflict bazat pe o problemă reală, ci pe dorința agresorului de a obține putere sau autoritate.

Caracteristici:

- ⊙ caracterul REPETAT al acțiunilor;
- ⊙ are la bază INTENȚIA de a jigni, de a păgubi, de a răni pe altul;
- ⊙ fixarea asupra unei anumite persoane care devine TINTA predilectă;
- ⊙ o DIFERENȚĂ DE PUTERE între agresor și țintă, bazată adesea pe faptul ca ținta este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

Cum arată bullying-ul?

FENOMENUL BULLYING

APARE CÂND ...

- Te strigă pe nume cu subînțeles
- Te pun în încurcătură
- Te împing, lovesc, șicanează
- Te vorbesc pe la spate
- Te ignoră
- Îți atacă opiniile, credința
- Îți fură banii
- Îți îndepărtează prietenii
- Postează mesaje urâte pe Internet
- Te înșeală, te intimidează
- Păstrează tăcerea sau dau telefoane abuzive
- Trimit texte ofensatoare prin telefon

SE FAC REMARCI DESPRE:

- Greutate
- Cum arăți
- Culoarea părului
- Familia ta
- Activitatea școlară
- Popularitatea ta
- Felul în care muncești
- Dacă ai dizabilități
- Diferențe de religie, culoare sau cultură
- Hainele pe care le porți
- Dacă ai dificultăți de pronunție

Cum arată bullying-ul?

<u>Verbal</u>	tachinare, glumițe, poreclire, bârfă, amenințări
<u>Emoțional, nonverbal</u>	Intimidare folosind gesturile sau excludere socială, ignorare/izolare
<u>Sexual</u>	hărțuire, atingere, fotografii compromițătoare, email-uri, graffiti, avansuri sexuale
<u>Fizic</u>	a bloca calea cuiva, a-l înghesui, lovi, împinge, a pune piedică
<u>Deposedare de bunuri</u>	a ascunde lucrurile, furt, incendierea, deposedare de fonduri, vandalism, distrugere
<u>Cyberbullying</u>	SMS-uri sau e-mailuri jignitoare, răutăcioase, zvonuri sau comentarii răspândite pe site-uri de socializare, distribuirea de imagini jenante sau ofensatoare cu persoana hărțuită etc

Anexa 3

Sindromul broaștei fierte

Totul a pornit de la un experiment de laborator din secolul al IX-lea. S-a observat atunci că o broască aruncată într-o oală cu apă fiartă va sări imediat din oală ca să-și salveze viața. Însă dacă broasca este pusă într-o oală cu apă rece, iar temperatura apei este crescută progresiv, organismul broaștei se va adapta, încet, încet, la temperatura tot mai ridicată. Și când apa va ajunge fierbinte de nesuportat, broasca va muri, pentru că nu va mai avea energie să sară din oală. Toată energia ei a fost consumată în procesul de adaptare la mediul tot mai agresiv.

Este o teorie care ni se aplică și nouă, oamenilor

Atunci când pericolul este evident, când vedem moartea cu ochii, cum se spune, reacționăm imediat pentru a ieși din acea situație periculoasă ori pentru a ocoli dezastrul. Instinctul de conservare este prompt. Când însă răul ne este servit în doze mici, nu-l luăm în seamă sau îl observăm, dar alungăm gândul care ne spune „Fugi!” sau „Ripostează” și încercăm să ne adaptăm la rău pentru a merge mai departe. Pe un drum greșit, după cum a demonstrat experimentul expus mai sus.

Empatia în procesul didactic

*Prof. Carp Gabriela Dorina
Colegiul Național "Dragoș Vodă" Câmpulung Moldovenesc*

Empatia se poate defini ca fiind experimentarea directă, la nivel de simțire lăuntrică, a stării predominante în care se află o altă persoană. Un exemplu simplu și elocvent în această direcție îl constituie starea care este indusă de autorul unei cărți cititorului acesteia, prin identificarea cu eroii literari. Atunci când între două persoane există o legătură empatică puternică, comunicarea dintre aceste două ființe este mult facilitată .

Emoțiile, la rândul lor, au o influență puternică și directă asupra ființelor. O trăire emoțională puternică, benefică, pozitivă încarcă întreaga ființă și stimulează mintea. Studiul psihosomaticii confirmă faptul că emoțiile perturbatoare, negative afectează în mod profund ființa umană. Starea de credință fermă și susținută în ceva cu adevărat bun, poate aduce, în schimb, beneficii remarcabile și de durată pentru trup și minte.

Psihologul american Carl Rogers (1902–1987), considerat unul din fondatorii psihologiei, credea că empatia este unul din cei trei factori predominanți pentru ca ființa umană să se simtă suficient de în siguranță pentru a-și accesa propriul potențial.

În urma vastelor cercetări în care a implicat elevi și profesori, Carl Rogers, a concluzionat că elevii ai căror profesori au manifestat un înalt nivel de empatie au mai puține absențe, manifestă mai puțină agresivitate verbală și fizică, au mai puține dificultăți de disciplină, au mai mult respect față de sine, au mai multă autonomie, au succese academice mai mari, un IQ mai ridicat, sunt mai creativi, mai spontani, au o gândire mai profundă. Așadar, este necesar ca empatia să aibă o pondere semnificativă în activitatea profesorului, în construirea și menținerea unor relații optime cu elevii.

Empatia este abilitatea de a manifesta compasiune, de a înțelege experiența altei persoane și de a te putea pune în pielea altcuiva. Este o abilitate de viață care poate fi exemplificată elevilor de orice vârstă, cu rezultate benefice. Alături de părinți, cadrele didactice pot îi pot ajuta pe elevi să învețe să își dezvolte empatia. În acest sens, puterea exemplului personal al profesorilor este determinantă. Aceasta înseamnă, în primul rând, ca profesorul să pună accent pe nevoile și motivațiile personal ale elevului. Înseamnă, de asemenea, să-l asculte în mod activ, să-i arate interes față de ceea ce dorește el să transmită, înseamnă să îi pună întrebări și

să manifeste răbdare în a primi răspunsuri, înseamnă să-l încurajeze să exprime ceea ce simte sau crede.

Este necesar ca fiecare cadrul didactic să știe că empatia conduce la înțelegerea celuilalt, la altruism și la stabilirea unor relații interumane armonioase. Perceperea lucrurilor din perspectiva celuilalt, generează toleranța și acceptarea diferențelor. Din aceste considerente, profesorii trebuie să fie conștienți că acțiunile și stările lor de spirit au un impact covârșitor asupra celor pe care îi îndrumă.

Manifestarea empatiei de către profesori în cadrul actului didactic contribuie la creșterea calității acestuia. Actul educativ devine astfel centrat pe nevoile elevilor. Strategiile didactice utilizate în acest scop vor împlini metodele pentru dezvoltarea psihică armonioasă a elevului cu cele de dezvoltare a abilităților și cunoștințelor de specialitate. Astfel, ora de matematică, poate deveni un mijloc de dezvoltare a puterii de concentrare, a gândirii logice, dar și a motivării de învățare și dezvoltare personală.

Cercetările lui Carl Rogers au observat că persoanele care pun accent pe dezvoltarea abilităților empatice la ele însele, încep să se cunoască mai bine, manifestă mai multă empatie în relațiile cu ceilalți, dau dovadă de mai multă stăpânire de sine, de înțelegere față de ceilalți și stabilesc relații interumane mai armonioase. Manifestarea empatiei de către cadrele didactice în interacțiunea cu elevii stimulează pasiunea și entuziasmul, susține motivația pentru învățare și devotamentul.

A-i învăța pe elevi despre empatie și a-i încuraja să o manifeste, conduce la stabilirea unor relații armonioase, de încredere reciprocă și siguranță, relații în care nu se regăsesc comportamentele ostile, ce generează bullying, de excludere și de umilire sau de luare în derâdere a cuiva. Empatia este un excelent mijloc de prevenire și eliminare a bullyingului.

Participarea elevilor la activități extrașcolare, de voluntariat, la proiecte educative, ajută elevii să își dezvolte abilitățile de comunicare, de lucru în echipă, le dă prilejul să își exerseze empatia.

În concluzie, școala are nevoie de profesori dedicați și de elevi implicați în propria educație pentru dezvoltarea unui sistem educațional performant.

Bibliografie

1. Carl R. Roger - A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut, traducător Anacaona Mindrila Sonetto, Editura TREI, București, 2014.

2. John Hattie -Învățarea vizibilă, Ghid pentru profesori, traducător Cristina Dumitru, Editura TREI, București, 2014.
3. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Empatie>

Modalități de prevenire a fenomenului de Cyberbullying în școală

Studiu

Cătănescu Adela Eugenia, Liceul Tehnologic „Domnul Tudor”

Drobeta Turnu Severin, Județul Mehedinți

Hărțuirea cibernetică sau cyberbullyingul este un act de violență comis de copii și adolescenți care constă în amenințarea, intimidarea, umilirea sau insultarea victimelor (copii sau adolescenți și ei - afirmă cercetătorii americani) folosindu-se tehnologiile de informare și comunicare, cum ar fi Internetul, telefonul mobil sau rețelele de tip wireless ori bluetooth. Metodele folosite depind de imaginația persoanei și de accesul ei la tehnologie și implică de obicei comunicare repetată, insistentă, cu atacuri în ceea ce privește integritatea morală.

Față de hărțuirea față în față, cea online oferă posibilitatea anonimatului, a dominării dintr-o poziție relativ sigură. Informațiile postate sunt dificil de eliminat, cu o răspândire greu de controlat, cu un puternic caracter invaziv, însă de cele mai multe ori efectele agresiunii sunt subestimate de agresor, totul fiind considerat o simplă distracție, un experiment sau o farsă.

Modalitățile de hărțuire cibernetică au o mare varietate de forme de exprimare:

- transmiterea prin intermediul internetului de cuvinte batjocoritoare, porecle obscene, imagini umilitoare,
- ridiculizarea unui copil prin crearea unui profil sau blog în care apar informații false sau jignitoare,
- trimiterea unor mesaje de amenințare
- furtul de parole pentru a avea acces la corespondența personală și a transmite în numele victimei mesaje compromițătoare,
- folosirea abuzivă și ofensatoare a tag-ului, în special în rețelele sociale,
- excluderea cu rea-voință a unei persoane dintr-un grup sau o comunitate online,
- publicarea unor fotografii private ale unei persoane fără consimțământul ei,
- trimitere unor junk e-mailuri

Deoarece motivele pentru care adolescenții își hărțuiesc semenii sunt variate, modalitățile de prevenire și combatere a acestui fenomen trebuie adaptate fiecărei situații. Punctul comun în abordarea cyberbullyingului trebuie să fie însă colaborarea dintre școală familie, psihologul școlar și realizarea unui plan anti-cyberbullying care trebuie să conțină strategii de creare a unor relații prietenoase și lipsite de violență între elevi. Acest plan de prevenire ar trebui să includă:

- modalități de identificare a victimelor și agresorilor (chestionare, inclusiv cele online, formulare google, cutii din școală special create,
- suport emoțional și protecție acordată victimelor;(discutarea problemelor cu un psiholog, realizarea unor jocuri de rol pentru a exterioriza sentimente, a conștientiza
- încurajarea celorlalți elevi să acorde sprijin victimelor; (lucru în echipe, în grup, problematizarea, vizionarea unor filme)

- organizarea de discuții libere, dezbateri între elevi, educatori și părinți privind utilizarea ICT;
- asistență acordată agresorilor pentru a înțelege efectele negative ale acțiunilor lor;
- implicarea părinților.

Pentru a putea identifica victimele hărțuirii cibernetice, acest fenomen ar trebui mai întâi explicat, înțeles, iar cei implicați elevi, părinți, școala dar și comunitatea locală ar trebui instruiți pentru a ști cum să acționeze în vederea stopării fenomenului și acordării unui ajutor eficient. Părinții ar trebui să fie în acest caz primii care să observe o modificare în comportamentul copiilor lor și să îi susțină. De foarte multe ori însă copiii își ascund suferința față de membrii familiei de teamă că aceștia vor înrăutății lucrurile (vor suna părinții copiilor implicați, le vor interzice accesul la internet, vor contacta școala și se va afla de problema lor) sau nu vor înțelege problema (vor da vina pe ei, vor spune că problema nu este una reală și că lucruri de felul acesta se mai întâmplă).

În mediul școlar se pot lua măsuri și stabili reguli de urmat atât la nivelul fiecărei clase, cât și la nivelul întregii școli. La nivelul clasei aceste măsuri ar trebui să vizeze păstrarea unei atmosfere pozitive la clasă, descurajarea oricărui tip de violență, fizică, verbală sau emoțională, încurajarea comportamentelor pozitive și stimularea participării active a elevilor, individual sau în echipe, în organizarea și derularea activităților. Astfel, vom obține un climat de încredere, propice dezbaterilor deschise privind beneficiile și riscurile Internetului. Abordarea discuțiilor cu privire la activitățile elevilor online ar trebui făcută într-o manieră pozitivă discutându-se cu elevii ceea ce este permis și ceea ce este interzis pe Internet sau pe telefonul mobil. Ca rezultat al acestor discuții se pot elabora împreună cu elevii reguli de comportament online.

Este important de asemenea să-i informăm pe elevi că sunt responsabili de actele lor. Ei pot conștientiza acest lucru și prin realizarea unor jocuri de rol pentru a identifica consecințele potențiale ale atitudinii lor și pentru a vedea cum ar reacționa în situații diferite de abuz. De asemenea este esențial ca elevii să înțeleagă că aceste comportamente sunt sancționate de lege și pot avea consecințe serioase asupra altor copii.

La nivelul școlii problematica hărțuirii/intimidării online ar trebui integrată în politica globală a școlilor de prevenire și eliminare a violenței de orice fel din mediul școlar. Cadrele didactice ar trebui informate și sensibilizate cu privire la fenomenul violenței online deoarece mulți dintre educatori consideră că nu se poate face nimic deoarece actele de hărțuire sau amenințare au loc în afara orelor lor de clasă.

Stabilirea unui set de reguli de folosire în timpul orelor de curs a dispozitivelor mobile ori a calculatoarelor și afișarea lor în incinta școlii precum și crearea un punct de contact accesibil elevilor și părinților pentru semnalarea cazurilor de violență online este de asemenea esențială pentru a încerca să prevenim acest fenomen de cyberbullying. Verificarea periodică a soluțiilor de securizare a rețelei informatice din școală este de asemenea un element important precum și supravegherea permanentă a elevilor în laboratorul de informatică.

Dacă școlile vor privi problema hărțuirii online în contextul mai larg al efortului de prevenire și eliminare a violenței din mediul școlar, prin educarea copiilor și tinerilor să folosească în siguranță și adecvat Internetul, întreaga comunitate a cadrelor didactice, elevilor și părinților vor beneficia din plin de rezultatele pozitive ale acestei abordări iar fenomenul de cyberbullying va putea fi oprit.

Bibliografie:

[http:// cyberbullying.org/](http://cyberbullying.org/)

[http:// sigur.info/](http://sigur.info/)

[http:// stopcyberbullying/](http://stopcyberbullying/)

Educația pentru empatie

Catrinoiu Gianina-Maria, profesor de chimie și fizică
Școala Gimnazială "DUMITRU ALMAȘ" Com. Negrești, Jud. Neamț

Empatia este abilitatea de a arăta cu adevărat compasiune, de a înțelege experiența altei persoane și de a te putea pune în pielea altcuiva. Capacitatea de a arăta empatie este o abilitate de viață care poate fi predată la orice vârstă, cu rezultate benefice. Copiii empatici au mai puține șanse să-i intimideze pe alții, iar cercetările arată că liderii care ascultă și încearcă să înțeleagă emoțiile angajaților lor au mai mult succes.

În educația copiilor oricât de mult am crede că predarea de cunoștințe sau abilități duce la învățare, oricât am încerca să ne punem obiective ca dascăli, experiența copiilor în contact cu ceea ce le propunem este una personală. Doar în momentul în care reușim să intrăm în lumea lor, să ascultăm ce se întâmplă în universul lor legat de învățare putem spune cu adevărat dacă ceva s-a schimbat prin învățare, prin educație. Uneori este simplu să dăm un test elevilor din clasă și să punem o etichetă de „bun” sau „rău”, „suficient” ori „insuficient”, însă în actul educativ ar fi necesar să înțelegem că alternativa ar fi empatia, pentru a ne transpune în lumea interioară a copilului fără să emitem judecăți de valoare. Atunci când profesorii, diriginții sunt deschiși să asculte, să înțeleagă, să ghideze elevul să reflecte, să-l sprijine în evoluția sa ca un întreg și este dispus ca împreună să găsească soluții pentru a face următorul pas putem observa efectele empatiei.

Atât cadrele didactice, cât și părinții pot ajuta copiii să învețe empatia. E bine să ne amintim că empatia nu este un dar sau ceva cu care ne naștem, ci este acea abilitate de comunicare care se poate învăța încă din copilărie și fiecare părinte sau dascăl este responsabil să sprijine dezvoltarea acesteia.

Ne vom întreba cum? Prin puterea exemplului, căci empatia nu se predă ca și cum ar fi o ecuație la matematică sau o formulă la chimie, putem crește și educa copiii și tinerii în spiritul unor valori cum ar fi respectul, responsabilitatea, autenticitatea, înțelegerea, curajul ajutându-i astfel să devină cea mai bună versiune a lor.

Empatia în educația și creșterea copilului înseamnă a pune accent pe motivele și nevoile copilului, înseamnă să ascuți activ ceea ce vrea să-ți spună copilul din fața ta. Ascultarea activă este modul de a dezvolta empatia în relația părinte-copil, este important să învățați și să exersați aptitudini de comunicare, de a arăta interes față de ceea ce dorește să ne transmită copilul, de a pune întrebări și de a avea răbdarea de a primi răspunsul, de a-i încuraja să exprime ceea ce simt și cred.

Empatia pune accent pe emoții și nu pe acțiuni și vorbe: căci în spatele celor două se află mereu o trăire. A învăța despre empatie în educația și creșterea copilului asigură o relație afectivă deschisă, armonioasă și oferă copilului sentimente de confort, echilibru, atașament și stabilitate.

Ca elevii să de-a mai departe empatia pe care au dezvoltat-o este bine să exprimați emoțiile pe care le simțiți, astfel vor ajunge să-și recunoască propriile trăiri, dar și emoțiile celor din jur.

Atunci când comunicați cu cei din jurul vostru: **Fii curiosi!** Puneți-vă întrebări de genul: „Cum ar fi dacă mi-ar face mie cineva asta? Cum m-aș simți?” „Dacă n-am trecut niciodată printr-o situație asemănătoare, am simțit vreodată o emoție similară?” Acestea ajută să vedem situațiile și din alte unghiuri. Petreceți timp cu persoane pe care îi cunoașteți mai puțin și aflați cât mai multe lucruri despre ei.

Elevii își mai pot dezvolta empatia implicându-se în activități de **voluntariat**, care îi provoacă să interacționeze cu situații diferite de cele cunoscute.

Participarea la **proiectele educaționale/sociale** ajută elevii să dezvolte abilitățile de comunicare și să exerseze empatia în contexte diverse. Cercetările au arătat că lucrul împreună în proiecte comunitare poate ajuta la vindecarea diferențelor dintre oameni și la eliminarea prejudecăților. Alătură-te unui grup din medii diferite și ajută la implementarea unor evenimente în școli, în comunitatea în care trăiești.

Plecând de la cadrele didactice, diriginți, ajungând până la elevii din clasă, s-a observat că **empatia** poate aduce o creștere a calității educației. Deoarece a fi empatic cu cei din jurul tău este un atu. Actul educativ ar fi unul conștient și centrat pe nevoile elevilor dacă dascălii ar practica validarea emoțională în contextul actului de comunicare și în relaționarea cu proprii elevi. Dezvoltarea personală, formarea continuă, alegerea unor metode moderne de predare, aplecarea cu empatie și înțelegere asupra tuturor celor implicați în educație poate face diferența.

Educația centrată pe valori, dezvoltarea și practicarea empatiei, centrarea lecțiilor pe elev, pe nevoile acestora și implicarea sa în școală pot fi elemente importante în creșterea calității educației!

Consolidarea empatiei - valoare - pilon în dezvoltarea inteligenței emoționale a copilului/elevului

Stabiliți împreună intervale de timp în care școala face activități împreună, fără ca unul dintre membri să folosească dispozitive tehnologice. Jucați jocuri de societate, jocuri de sezon, colorați, gătiți sau chiar grădinăriți împreună. Școala altfel și școala verde, poate oferi astfel de soluții.

Explică-i elevului importanța contactului vizual și faptul că este esențial să ne privim în ochi atunci când comunicăm cu o altă persoană. Îi poți sugera că este un lucru drăguț să remarce culoarea ochilor persoanei cu care vorbește.

Vorbește cu elevul tău despre sentimente și emoții. Numiți sentimente și stări pe care le aveți în diferite momente, pentru a-i veni în ajutor în recunoașterea acestora. Poți începe chiar tu, povestindu-i o întâmplare din copilăria ta sau chiar din trafic.

Vizionați filme care pun în lumină diferite valori, printre care și empatia. Discutați pe marginea tematicii filmului și subliniază împreună cu elevii secvențele-cheie, personajele pozitive și negative, alături de trăsăturile lor, dar și alte variante în care filmul s-ar fi putut încheia. Sugestie de întrebare: Ce am învățat noi din acest film?

În cadrul Cercului de lectură, citiți povești și cărți care au drept scop descoperirea unui mesaj util pentru identificarea empatiei în consolidarea unui personaj. Discutați despre calitățile personajelor și identificați împreună alte lucruri mai bune pe care acestea le-ar fi putut face în acea poveste.

La ora de dirigenție, dezbateti situații care țin de etică. Pune în discuție cu elevul tău dileme etice care îl ajută să aprecieze și să reflecteze asupra diverselor perspective, de exemplu: "Ar trebui să invit noul vecin din cartier la petrecerea de ziua mea, chiar dacă prietenul meu cel mai bun nu ar vrea asta?".

Încurajează-i pe elevi să ia în considerare sentimentele celor care pot fi vulnerabili, de exemplu un elev care se confruntă cu unele probleme familiale sau un elev care nu este popular în grupul de elevi. Oferiți elevilor câteva idei simple pentru a acționa, cum ar fi sprijinirea unui coleg de clasă care este într-o astfel de situație.

3 pași spre autocontrol în situații provocatoare. O modalitate simplă de a-i ajuta pe elevi să-și gestioneze stările este să exersați împreună trei pași simpli: opriți-vă, respirați adânc pe nas și expirați pe gură și numărați până la cinci

Rezolvarea conflictelor, prin exersarea împreună cu elevii cum să rezolvați conflicte. Gândiți-vă la un conflict la care ați fost martori sau pe care l-ați trăit și care s-a

încheiat și jucați un joc de rol cu diferite moduri de a reacționa. Încercați să ajungeți la o înțelegere reciprocă - ascultați și vorbiți despre sentimentele celorlalți până când toate persoanele se simt înțelese.

Încurajează elevii să vadă ce lucruri au în comun cu persoanele din jur. Este dovedit prin numeroase cercetări că adulții manifestă mai multă empatie față de oamenii cu care se aseamănă. Acest lucru apare și în comportamentul celor mici, iar o bună modalitate de a stimula este de a-i face pe elevi să conștientizeze ceea ce au în comun cu ceilalți.

Bibliografie

1. <https://scoaladevalori.ro/empatia-una-dintre-cheile-reusitei-in-educatie/>
2. <https://www.kinderpedia.co/ro/empatia-copii.html?format=html>

Bullingul la vârsta preșcolară

Prof.Cegă Elena Laura,Grădinița cu program prelungit nr.4 Moreni

Bullying-ul este un fenomen foarte răspândit atât în școlile și grădinițele din România, cât și la nivel mondial.

Termenul de „bullying” vine de la cuvântul englezesc „bully”, care înseamnă bătauș, huligan și este folosit ca atare și în limba română. Se poate traduce prin agresiune, hărțuire sau intimidare.

Bullying-ul este o formă de comportament agresiv în care cineva agrează, hărțuiește, persecută sau intimidează în mod intenționat și repetat o altă persoană. Bullying-ul poate fi fizic, verbal sau sub forma unor acțiuni mai subtile. Implică un dezechilibru al puterii între două persoane, cel mai adesea copii.

Bullying-ul poate avea urmări periculoase asupra dezvoltării normale, atât a persoanei agresate, cât și a agresorului.

Bullying-ul se poate manifesta sub diferite forme ,cum ar fi:

- Bullying-ul verbal este caracterizat de acțiuni verbale rau intentionate, cum ar fi:tachinarea,porecle,sarcasm,insulte,jigniri,amenințări
- Bullying-ul fizic presupune rănirea fizică sau distrugerea posesiunilor cuiva pentru a-l intimida prin:amenintare prin ridicarea pumnului,lovire,împingere,îmbrâncire,bătaie,distrugerea lucrurilor celuiilalt,gesturi obscene
- Bullying-ul social este denumit și bullying-ul relațional, se referă la lezarea reputației sau a relațiilor unei persoane și include:excluderea și izolarea intenționată a acesteia,influențarea altor persoane de a nu fi prieteni cu acea persoană,bârfitul, lansarea și răspândirea zvonurilor despre acea persoană,punerea persoanei într-o situație stânjenitoare în public.

Cei mai întânliți factori care duc la dezvoltarea unui comportament agresiv sunt:factorii care țin de familie,factorii emoționali și factorii care țin de grupul din care fac parte.

Un copil care provine dintr-o familie dezorganizată în care se țipă, se folosește agresiunea fizică și psihică, se distrug bunuri în crizele de furie, care este agresat fizic,verbal și nu i se oferă sprijin emoțional,nu se comunica cu el ,va face același lucru la rândul lui.

Din punct de vedere emoțional unii copii pot agresa deoarece au fost agresati în trecut sau sunt agresati în prezent,au sentimente de nesiguranță și o stimă de sine scăzută și agrează pentru a se simți mai puternici,nu înțeleg emoțiile altora și nu știu cum să-și controleze propriile emoții.

Unii copii agrează pentru a obține atenția grupului din care face parte,să obțină sau să-și mențină puterea socială sau sa-si ridice statutul în grup,să-i excludă pe ceilalți din grupul lor și să controleze comportamentul celor din grup.

Copilul care este etichetat, tachinat, batjocorit de către colegi, care este strigat într-un anume fel, îmbrâncit este un copil agresat,o victima al bullying-ului.Primii afectați sunt, în general, copiii timizi, retrasi, care se supără foarte repede, incapabili de a se apăra singuri, care nu reușesc să opună rezistență. Părintele trebuie sa fie atent la anumite lucruri din viața copilului său si dacă constată că acesta manifesta o stare de oboseală, de anxietate ,existența frecventă a coșmarurilor, evită anumite situații , refuză să meargă la grădiniță, stimă de sine scazută,comportament auto-

distructiv, schimbări în alimentație. Stările prin care trece copilul agresat se îndreaptă către interiorizare, furie, anxietate și chiar fobie socială.

Bullying-ul există încă de la grădiniță. Cea mai eficientă metodă de a elimina bullying-ul la grădiniță este autoeducarea părinților și cel mai important este să crezi ceea ce îți spune educatoarea despre comportamentul copilului tău, să nu o consideri lipsită de obiectivism atunci când îți relatează despre comportamentul lui din timpul zilei. Ca părinte, indiferent în ce situație se afla copilul tău, agresat sau agresor, trebuie să acționezi imediat, să oferi credibilitate copilului agresat și să acționezi pentru a stopa sau diminua puterea de agresiune a celui care agresează.

În cazul în care ai cun copil care agresează trebuie să depistezi motivele pentru care copilul recurge la acest fenomen, să îi oferi un mediu sigur și prietenos acasă, să îi încurajezi comportamentele pozitive, să îl încurajezi să își exprime sentimentele, dar și frustrările, să inițializezi jocuri la care să participe toți membrii familiei și nu în ultimul rând, împreună cu educatoarea, să găsești soluții pentru rezolvarea unor probleme care se ivesc în relațiile cu ceilalți copii din grupă. Puteti interveni cu un ton calm, împăciuitor, la început, și apeleți la un specialist sau un profesor din cadrul școlii pentru a sta de vorbă

Dacă ai un copil care este agresat este necesar să îl înveți să ignore comportamentul de agresare: "Nu-i răspunde și pleacă de lângă el/ea", inițiază jocuri în care copilul învață ce să spună în situația respectivă și să se comporte diferit, învață-l să solicite sprijin din partea unui adult .

În astfel de cazuri trebuie să luăm atitudine indiferent dacă aveți un copil agresor sau agresat. Pentru ca trebuie să ne ajutam copiii să își dezvolte rezistența și încrederea în sine. Bullying-ul este un fenomen real, foarte răspândit, care afectează în mod negativ atât victima, cât și agresorul. Tocmai de aceea, acesta nu trebuie tolerat sub nicio formă.

Bibliografie:

- Peter K. Smith, 2021, Psihologia vietii moderne, Editura Prior & Books.
- Signe Whitson, 2017, Fenomenul bullying 8 strategii pentru a-i pune capăt, Editura: Herald

FENOMENUL DE BULLYING IN GRADINITA DE COPII

Prof.pentru educație timpurie,Ceru Loredana Ramona

Fenomenul de bullying este foarte răspândit atât în școlile din România, cât și la nivel mondial. La nivel european, România se situează pe locul 3 în clasamentul celor 42 de țări în care a fost investigat fenomenul, potrivit unuia dintre rapoartele Organizației Mondiale a Sănătății (OMS).

În principiu, acesta se referă la hărțuirea fizică sau verbală, care se repetă pe o anumită perioadă și care implică un dezechilibru al puterii între două persoane. Bullyingul se întâlnește cel mai adesea la copii. Din păcate poate avea urmări periculoase asupra dezvoltării normale a unei persoane.

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil, de excludere, de luare în derâdere a cuiva, de umilire repetitiv, agresiv și orientat către un copil care este mai mic, mai slab sau care are probleme de sănătate. Acest fenomen înglobează o serie de comportamente agresive prin intermediul cărora un copil încearcă să obțină unele beneficii: apreciere, atenție din partea celorlalți colegi sau chiar bunuri materiale.

Un copil care trăiește într-un mediu ostil, nesigur, care este agresat fizic, verbal și emoțional va face același lucru la rândul lui. Nu își dă seama cât de dureroasă poate să fie postura în care sunt puse „victimele” lui. El provine din familii dezorganizate în care se țipă, se folosește agresiunea fizică și psihică, se distrug bunuri în crizele de furie, iar comportamentul urât este un lucru obișnuit. Copilul care manifestă un comportament repetat îndreptat spre rănirea fizică sau mentală a unui alt copil, care încearcă să-i domine pe ceilalți copii din grupă va deveni un potențial agresor.

Copilul care este etichetat, tachinat, batjocorit de către colegi, care este strigat într-un anumit fel, împrăncit este un copil agresat, o victimă al bullying-ului. Primii afectați sunt, în general, copiii timizi, retrași, care se supără foarte repede, incapabili de a se apăra singuri, care nu reușesc să opună rezistență. Părintele trebuie să fie atent la anumite lucruri din viața copilului său și dacă constată că acesta manifestă o stare de oboseală, de anxietate, evită anumite situații, refuză să meargă la grădiniță chiar, atunci trebuie să își canalizeze atenția și să vină în ajutorul celui mic. Stările prin care trece copilul agresat se îndreaptă către interiorizare, furie, anxietate și chiar fobie socială.

Bullying-ul se poate manifesta sub diferite forme, cum ar fi bullying fizic - sunt luate în derâdere caracteristici legate de înălțime, greutate, culoarea părului etc., bullying verbal (etichetarea, minciuna, satirizarea etc.) și social (dizabilitate, etnie, tip de familie etc.).

Bullying-ul există încă de la grădiniță. Cea mai eficientă metodă de a elimina bullying-ul la grădiniță este autoeducarea părinților și cel mai important este să crezi ceea ce îți spune educatoarea despre comportamentul copilului tău, să nu o consideri lipsită de obiectivism atunci când îți relatează despre comportamentul lui din timpul zilei. Ca părinte, indiferent în ce situație se afla copilul tău, agresat sau agresor, trebuie să acționezi imediat, să oferi credibilitate copilului agresat și să acționezi pentru a stopa sau diminua puterea de agresiune a celui care agrează.

- **Dacă ai un copil care agrează** trebuie să acorzi în primul rând importanță motivelor pentru care copilul recurge la acest fenomen, să îi oferi un mediu sigur și prietenos acasă, să îi

încurajezi comportamentele pozitive, să îl încurajezi să își exprime sentimentele, dar și frustrările, să inițializezi jocuri la care să participe toți membrii familiei și nu în ultimul rând, împreună cu educatoarea, să găsești soluții pentru rezolvarea unor probleme care se ivesc în relațiile cu ceilalți copii din grupă.

- **Dacă ai un copil care este agresat** este necesar să îl înveți să ignore comportamentul de agresare: "Nu-i răspunde și pleacă de lângă el/ea", inițiază jocuri în care copilul învață ce să spună în situația respectivă și să se comporte diferit, învață-l să solicite sprijin din partea unui adult : "Spune-i doamne educatoare și roag-o să te ajute", explică-i că nu trebuie să copieze comportamentul agresorului sau să arate că-i este teamă.

Luați atitudine indiferent dacă aveți un copil agresor sau agresat. Trebuie să ne ajutam copiii să își dezvolte rezistența și încrederea pentru că acestea sunt unele dintre cele mai importante daruri pe care le putem oferi. Cu toții înțelegem cum viața ne poate aduce multe provocări și cât de important este pentru modul în care gestionăm acest lucru. Un copil care nu știe să se apere poate recurge la violență fizică și verbală. Puteți interveni cu un ton calm, împăciuitor, la început, și apelați la un specialist sau un profesor din cadrul școlii pentru a sta de vorbă. Din pacet în România, ne confruntăm cu o lipsă masivă de specialiști (psihologi) în instituțiile de învățământ. În momentul de față, în țara noastră, există un psiholog la 800 de elevi.

Bullying-ul este un fenomen real, foarte răspândit, care afectează în mod negativ atât victima, cât și agresorul. Tocmai de aceea, acesta nu trebuie tolerat sub nicio formă.

„Nu judeca pe nimeni, până nu vei fi mers de două ori, până la luna și înapoi, în pantofii săi.” -
Proverb indian

Bibliografie

- Peter K. Smith, 2021, Psihologia vietii moderne, Editura Prior & Books

- Signe Whitson, 2017, Fenomenul bullying 8 strategii pentru a-i pune capat, Editura: Herald

- <https://www.bullying.co.uk/general-advice/what-is-bullying>

- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/communication-success/201701/5-ways-adults-bully-each-other>

- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324089#Bullying-has-serious-effects-on-health>

PREVENIREA BULLYING-ULUI PRIN EDUCAȚIE ȘI INTERVENȚIE

Prof. Ioan Emil CETEAN

Colegiul Economic "Dionisie Pop Marțian"

Alba Iulia

***Abstract:** Bullying represents a persistent challenge in Romanian schools, significantly affecting students' emotional, social, and academic development. This article explores the phenomenon of bullying, highlighting its various forms—physical, verbal, social, and online (cyberbullying)—and its severe impact on victims, aggressors, and the school community. Using the context of the Economic College "Dionisie Pop Marțian" in Alba Iulia, the study emphasizes the critical role of education in preventing bullying. The article details practical strategies implemented by class teachers, such as reflective workshops, thematic days, and collaboration with parents and local organizations. These initiatives aim to foster empathy, respect, and safe school environments. The findings underline the importance of proactive measures, including early identification of bullying, mediation, and long-term support for victims and aggressors. By advocating for a collaborative approach between educators, parents, and the community, the article proposes sustainable solutions to reduce bullying and cultivate an inclusive and supportive educational atmosphere.*

INTRODUCERE

Bullying-ul reprezintă un comportament agresiv, intenționat și repetitiv, care afectează negativ relațiile sociale, emoționale și academice ale elevilor. În mediul școlar, acest fenomen se manifestă sub diverse forme, de la agresiune verbală și fizică, până la excludere socială și cyberbullying, având un impact devastator asupra siguranței și dezvoltării elevilor.

Educația joacă un rol esențial în combaterea bullying-ului, oferind elevilor instrumente pentru a înțelege și gestiona conflictele. Intervențiile proactive, bazate pe colaborare între profesori, părinți și comunitate, contribuie la prevenirea acestui fenomen și la crearea unui mediu școlar sigur și incluziv.

Scopul acestui articol este de a explora strategii eficiente de prevenire a bullying-ului prin educație și intervenție, oferind soluții practice pentru școli și comunități.

1. Bullying-ul: O problemă persistentă în școlile din România

Bullying-ul rămâne o problemă semnificativă în școlile din România, cu date statistice care evidențiază amploarea fenomenului:

- **Prevalența bullying-ului:** Conform unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății, România se situează pe locul 3 în Europa în ceea ce privește incidența bullying-ului în școli. Aproximativ 400.000 de elevi sunt amenințați cu bătaia, iar 220.000 sunt bătuți în mod repetat de colegi. [SparkNews](#)
- **Incidente raportate:** În anul școlar 2021-2022, au fost înregistrate 10.971 de situații de bullying, în creștere față de 7.715 cazuri în anul școlar anterior, ceea ce reprezintă o creștere de aproape o treime. [Salvati Copiii](#)
- **Martori ai bullying-ului:** Un studiu realizat de Salvati Copiii România arată că 82% dintre elevi au fost martori la situații de bullying în școala lor, iar 73% au asistat la astfel de situații în propria clasă. [Salvati Copiii](#)

- **Victime și agresori:** Aproape jumătate dintre elevi (49%) afirmă că au fost victime ale bullying-ului, în timp ce peste un sfert (27%) recunosc că au fost autori ai unor acte de bullying. [Salvați Copiii](#)
- **Acte de violență în școli:** În ultimii șapte ani, au fost înregistrate peste 50.000 de acte de violență în școlile din România, dintre care aproape 10.000 în anul școlar precedent. [Edupedu](#)

2. Formele de manifestare a bullying-ului

Bullying-ul este un fenomen complex care afectează elevii sub diverse forme, fiecare având consecințe grave asupra dezvoltării emoționale, sociale și academice. De la agresiuni fizice evidente la forme subtile precum excluderea socială sau cyberbullying-ul, aceste comportamente dăunătoare subminează siguranța și bunăstarea elevilor în mediul școlar. În cele ce urmează, vom analiza principalele forme de manifestare ale bullying-ului și impactul acestora asupra victimelor.

Bullying-ul fizic implică acte de agresiune corporală, cum ar fi bătăi, împingeri, lovituri sau distrugerea bunurilor personale ale victimei. Conform unui studiu realizat de Organizația Mondială a Sănătății, aproximativ 20% dintre elevii din România au fost implicați în astfel de incidente, fie ca victime, fie ca martori. Acest tip de bullying este adesea ușor de observat, dar poate trece neobservat dacă victimele se tem să raporteze.

Bullying-ul verbal include insulte, porecle, comentarii jignitoare și amenințări. Este cea mai frecventă formă de bullying, fiind raportată de peste 60% dintre elevii participanți la un sondaj realizat de Salvați Copiii. Aceste agresiuni pot părea mai puțin grave decât cele fizice, dar impactul emoțional este adesea profund și de durată.

Excluderea intenționată din grupuri, răspândirea de zvonuri și manipularea relațiilor sociale sunt forme de bullying social. Acest tip de agresiune este subtil și greu de detectat, dar poate avea consecințe grave asupra stimei de sine și sentimentului de apartenență al victimei. Studiile arată că 45% dintre elevi au experimentat sau au observat astfel de comportamente în școlile din România.

Cyberbullying-ul este o formă tot mai frecventă de agresiune, care se manifestă prin mesaje amenințătoare, distribuirea de imagini umilitoare sau comentarii negative pe rețelele sociale. Într-un raport al EU Kids Online, peste 30% dintre adolescenții români au fost victime ale cyberbullying-ului cel puțin o dată. Impactul acestui tip de bullying este amplificat de anonimatul online și de răspândirea rapidă a conținutului ofensator.

3. Impactul asupra victimelor, agresorilor și comunității școlare

- Victimele:** Elevii care sunt victime ale bullying-ului suferă consecințe emoționale grave, precum anxietatea, depresia și scăderea stimei de sine. De asemenea, aceste experiențe pot duce la izolare socială și evitarea mediului școlar, afectând performanțele academice. În cazurile severe, victimele pot dezvolta gânduri suicidare; conform unui studiu al UNICEF, bullying-ul este unul dintre principalii factori de risc pentru suicid în rândul adolescenților.
- Agresorii:** Cei care se angajează în comportamente de tip bullying sunt adesea expuși unui risc mai mare de a dezvolta comportamente antisociale pe termen lung. Aceștia pot ajunge să comită delict, să abandoneze școala sau să întâmpine dificultăți în menținerea relațiilor sănătoase. Studiile arată că 27% dintre elevii români care au fost agresori admit că nu realizează pe deplin impactul acțiunilor lor.
- Comunitatea școlară:** Bullying-ul subminează climatul școlar, transformând mediul de învățare într-un spațiu de tensiune și neîncredere. Relațiile dintre elevi, profesori și părinți sunt afectate, iar școlile pierd oportunități de a dezvolta un mediu armonios și productiv.

Profesorii se confruntă cu provocări în menținerea disciplinei, iar părinții se simt neputincioși în fața situațiilor de bullying.

Combaterea acestor efecte necesită eforturi susținute și colaborative din partea școlii, părinților și comunității. Educația anti-bullying, programele de prevenire și intervențiile personalizate pot reduce semnificativ impactul acestui fenomen, contribuind la crearea unui mediu școlar sigur și incluziv.

4. Rolul educației în prevenirea bullying-ului

La Colegiul Economic „Dionisie Pop Marțian” din Alba Iulia, diriginții joacă un rol esențial în integrarea educației anti-bullying în activitățile claselor lor. Prin lecțiile de consiliere și orientare, aceștia abordează subiecte precum recunoașterea diversității, dezvoltarea empatiei și importanța respectului reciproc. De exemplu, în cadrul orelor dedicate inteligenței emoționale, elevii participă la discuții despre modul în care comportamentele lor pot influența starea emoțională a colegilor. De asemenea, activitățile extracurriculare organizate de diriginți promovează colaborarea și solidaritatea între elevi.

Diriginții din școala noastră implementează o serie de activități practice menite să prevină bullying-ul și să dezvolte empatia. „Ziua prieteniei” este o zi tematică organizată lunar, în care elevii participă la jocuri de colaborare și ateliere creative. Activitățile sunt gândite să încurajeze comunicarea pozitivă și să întărească relațiile între colegi. O altă inițiativă valoroasă sunt atelierele de reflecție personală, unde fiecare clasă este implicată în sesiuni de discuții moderate de diriginți, analizând situații reale sau ipotetice de bullying și identificând soluții empatică. De asemenea, campaniile de conștientizare inițiate de elevi sub coordonarea diriginților, cum ar fi realizarea de afișe, prezentări și scurte scenete, ilustrează impactul bullying-ului și fac parte din campania școlară „Un mediu sigur pentru toți”.

Diriginții din cadrul școlii noastre dedică timp formării elevilor în recunoașterea și raportarea comportamentelor agresive. În cadrul sesiunilor de informare, aceștia prezintă diferitele tipuri de bullying și explică metodele prin care elevii pot solicita sprijin, fie direct, fie prin intermediul mecanismelor anonime disponibile în școală. Prin dialog deschis la orele de dirigenție, elevii sunt încurajați să își exprime sentimentele și să raporteze orice formă de agresiune pe care o întâlnesc. În plus, ghidurile practice oferite de profesori conțin exemple concrete de situații de bullying și recomandări clare pentru gestionarea acestora.

Prin aceste inițiative, diriginții contribuie activ la prevenirea bullying-ului, asigurând un mediu școlar sigur și prietenos. Activitățile lor promovează empatia și respectul, transformând școala într-un loc unde toți elevii se simt în siguranță și acceptați.

5. Intervențiile eficiente în cazurile de bullying

Pentru a interveni eficient în cazurile de bullying, este esențială identificarea timpurie a comportamentelor agresive. La Colegiul Economic „Dionisie Pop Marțian” din Alba Iulia, cadrele didactice și diriginții acordă o atenție sporită semnelor nonverbale și schimbărilor în comportamentul elevilor. Observarea interacțiunilor din pauze, în timpul orelor sau la activitățile extracurriculare permite profesorilor să identifice rapid situațiile tensionate sau de excludere socială. De asemenea, mecanismele anonime de raportare, cum ar fi cutiile de sugestii sau sesiunile online confidențiale, încurajează elevii să semnaleze cazuri de bullying fără teama de represalii.

Un rol central în gestionarea conflictelor revine consilierului școlar, care oferă sprijin atât victimelor, cât și agresorilor. Sesiunile individuale de consiliere ajută victimele să își recapete încrederea și să gestioneze emoțiile negative cauzate de bullying. În același timp, consilierul lucrează cu agresorii pentru a identifica sursele comportamentului lor și pentru a

dezvolta strategii de autoreglare emoțională. Un alt element esențial în abordarea cazurilor de bullying este implicarea mediatorilor școlari, elevi instruiți special pentru a interveni în conflicte. Acești mediatori facilitează dialogul între părți, încurajând soluționarea amiabilă și prevenind escaladarea conflictelor.

Intervențiile pe termen scurt vizează oprirea imediată a comportamentelor agresive și sprijinirea emoțională a victimelor. Acestea includ mutarea elevilor implicați în incidente în clase diferite sau stabilirea unor reguli clare de interacțiune sub supravegherea cadrelor didactice. Pe termen lung, școala noastră implementează programe educaționale care promovează respectul și colaborarea între elevi. Grupurile de sprijin pentru victime sunt organizate periodic, oferindu-le un spațiu sigur pentru a-și exprima emoțiile și a primi sprijin din partea colegilor și profesorilor. Agresorii, pe de altă parte, participă la sesiuni de consiliere pe termen lung, menite să corecteze comportamentele negative și să dezvolte empatia.

Prin aceste intervenții, școala noastră își propune să creeze un mediu în care conflictele sunt gestionate eficient, iar bullying-ul este redus semnificativ. Fiecare elev are astfel șansa de a se dezvolta într-un mediu sigur și prietenos, unde respectul și înțelegerea reciprocă sunt valori fundamentale.

6. Colaborarea între profesori, părinți și comunitate

Profesorii joacă un rol central în recunoașterea și stoparea bullying-ului. La Colegiul Economic „Dionisie Pop Marțian” din Alba Iulia, cadrele didactice sunt instruite să observe comportamentele elevilor și să intervină rapid în situațiile conflictuale. Prin dialog deschis și metode pedagogice adaptate, profesorii creează un mediu sigur și incluziv pentru toți elevii. Orele de dirigenție și activitățile extracurriculare sunt folosite pentru a discuta despre empatie, respect și importanța comunicării pozitive. Profesorii colaborează, de asemenea, cu consilierii școlari pentru a găsi soluții personalizate în cazurile de bullying.

Implicarea părinților este esențială în prevenirea și gestionarea bullying-ului. La școala noastră, părinții sunt invitați să participe la sesiuni de informare și ateliere organizate de dirigenți și consilieri școlari. Aceste întâlniri le oferă instrumentele necesare pentru a identifica semnele bullying-ului la copii și pentru a le oferi sprijin emoțional. Prin întâlnirile regulate cu dirigenții, părinții contribuie la crearea unui plan de intervenție comun pentru a sprijini atât victima, cât și agresorul. În plus, părinții sunt încurajați să mențină o comunicare deschisă cu copiii lor, încurajându-i să vorbească despre eventualele probleme cu care se confruntă.

Comunitatea locală și organizațiile specializate joacă un rol important în sprijinirea inițiativelor școlare împotriva bullying-ului. Școala noastră colaborează cu poliția locală, asociații pentru drepturile copilului și psihologi din comunitate pentru a organiza campanii de conștientizare și programe educaționale. De exemplu, în parteneriat cu o organizație locală, am organizat ateliere interactive pentru elevi despre prevenirea cyberbullying-ului și importanța siguranței online. Aceste inițiative au fost extinse și către părinți, prin seminarii dedicate gestionării conflictelor în familie.

Prin implicarea activă a profesorilor, părinților și comunității, școala noastră a reușit să creeze o rețea solidă de sprijin. Această colaborare eficientă contribuie la prevenirea bullying-ului și la dezvoltarea unui mediu educațional bazat pe respect și siguranță. Fiecare actor implicat devine o piesă esențială în reducerea incidenței comportamentelor agresive și în consolidarea relațiilor armonioase în comunitatea școlară.

CONCLUZII

Bullying-ul este o problemă complexă care afectează profund mediul școlar, având consecințe semnificative asupra dezvoltării emoționale, sociale și academice ale elevilor. La Colegiul Economic „Dionisie Pop Marțian” din Alba Iulia, eforturile de prevenire și combatere

a acestui fenomen s-au concentrat pe dezvoltarea unei culturi a respectului, empatiei și colaborării. Activitățile educaționale dedicate, intervențiile personalizate și parteneriatele cu părinții și comunitatea au demonstrat că prevenirea bullying-ului este posibilă atunci când toți actorii educaționali colaborează în mod eficient.

Rolul esențial al profesorilor în recunoașterea și gestionarea cazurilor de bullying, implicarea activă a părinților și sprijinul oferit de organizațiile locale au fost fundamentale în crearea unui mediu sigur pentru elevi. Inițiativele educaționale, precum orele de dirigenție, campaniile de conștientizare și programele de mediere, au avut un impact pozitiv asupra relațiilor interpersonale din școală și au redus semnificativ incidența comportamentelor agresive.

Pentru a asigura sustenabilitatea acestor rezultate, este crucială extinderea programelor educaționale anti-bullying la nivel național, alături de promovarea colaborării dintre școli, familii și comunități. Prin continuarea eforturilor de educare a elevilor, de formare a profesorilor și de implicare a părinților, putem construi un sistem educațional care să asigure un mediu sigur și incluziv pentru toți copiii.

În concluzie, prevenirea bullying-ului nu este doar o responsabilitate, ci și o oportunitate de a forma o generație de elevi empatici, respectuoși și capabili să contribuie la o societate bazată pe valori autentice. Școala noastră rămâne angajată în acest demers, demonstrând că prin implicare și perseverență se poate face o schimbare reală.

BIBLIOGRAFIE

1. **Animus Association - Strategii pentru o clasă fără bullying**
Link: <https://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf>
2. **Asociația Părinților Isteți - S-a lansat „Educație fără bullying,” aplicația gratuită de prevenire a bullying-ului** Link: <https://asociatiaparintiloristeti.ro/proiecte/s-a-lansat-educatie-fara-bullying-aplicatia-gratuita-de-prevenire-si-combatere-a-bullying-ul-in-randul-copiiilor-din-romania/>
3. **Edict.ro - Bullying-ul și cyberbullying-ul în școli – metode de combatere**
Link: <https://edict.ro/bullying-ul-si-cyberbullying-ul-in-scoli-metode-de-combatere/>
4. **Liceul Barbu Știrbey - Plan de acțiune pentru prevenirea și combaterea bullying-ului**
Link: <https://liceulbarbustirbey.ro/wp-content/uploads/Plan-actiune-anti-bullying.pdf>
5. **Lumea Laurei - Strategii de prevenire a bullying-ului în școli**
Link: <https://lumealaurei.ro/strategii-de-prevenire-a-bullying-ului-in-scoli/>
6. **Pazea.ro - Resursele și organizațiile care luptă împotriva bullying-ului**
Link: <https://pazea.ro/resursele-si-organizatiile-care-lupta-impotriva-bullying-ului/>
7. **Salvați Copiii - Prevenirea bullying-ului - Campania „Dreptul la pauză”**
Link: <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala>
8. **StopBullying.md - Școală fără bullying. Recomandări pentru prevenirea, identificarea și intervenția în cazurile de bullying în instituțiile de învățământ**
Link: <https://stopbullying.md/resurse-pentru-profesionist/recomandari-scoala-fara-bullying-recomandari-pentru-prevenirea-identificarea-si-interventia-in-cazurile-de-bullying-in-institutiile-de-invatamant/>
9. **UNICEF - Recomandări pentru prevenirea, identificarea și intervenția în cazurile de bullying în instituțiile de învățământ**
Link: <https://www.unicef.org/moldova/media/6941/file/Recomand%C4%83ri%20pentru%20prevenirea%20identificarea%20%C8%99i%20interven%C8%9Bia%20%C3%AEn%20cazurile%20de%20bullying%20%C3%AEn%20institu%C8%9Bile%20de%20%C3%AEnv%C4%83%C8%9B%C4%83m%C3%A2nt.pdf>
10. **Valiq.ro - Strategii eficiente pentru prevenirea bullying-ului în școli**
Link: <https://valiq.ro/strategii-eficiente-pentru-prevenirea-bullying-ului-in-scoli/>

Studiu asupra strategiilor educaționale pentru un mediu școlar sigur și fără bullying

Prof. Chiac Teodora Valentina

București, sector 6

Bullying-ul reprezintă una dintre cele mai grave probleme cu care se confruntă mediul școlar contemporan. Acest fenomen afectează nu doar victimele directe, ci și climatul educațional, reducând sentimentul de siguranță și afectând performanțele școlare. Crearea unui mediu școlar sigur și fără bullying necesită implementarea unor strategii educaționale coerente, bazate pe prevenire, intervenție promptă și colaborare continuă.

Bullying-ul este definit ca un comportament agresiv repetitiv, intenționat, care implică un dezechilibru de putere. Acesta poate fi fizic, verbal, social sau online (“cyberbullying”). Consecințele includ stres emoțional, scăderea stimei de sine, absenteism școlar, și, uneori, chiar depresie sau gânduri suicidare. Mediul școlar, fiind un spațiu formativ, are responsabilitatea de a elimina aceste comportamente pentru a promova dezvoltarea armonioasă a elevilor.

1. Strategii educaționale pentru prevenirea bullying-ului

1.1. Educația emoțională

Educația emoțională reprezintă o abordare esențială în prevenirea bullying-ului, oferind elevilor instrumentele necesare pentru a înțelege și gestiona propriile emoții, dar și pentru a dezvolta relații pozitive cu ceilalți. Introducerea acesteia în curriculum poate avea multiple forme:

- **Ore dedicate dezvoltării socio-emoționale:** Prin activități interactive, elevii pot învăța să recunoască și să-și exprime emoțiile, să empatizeze cu ceilalți și să soluționeze conflictele fără violență. Exemple includ sesiuni de storytelling, jocuri de rol sau exerciții de mindfulness.
- **Programe extracurriculare:** Activități precum cercurile de discuție sau atelierele tematice pot fi organizate pentru a încuraja elevii să împărtășească experiențe și să dezvolte abilități de comunicare.

- **Formare pentru părinți și profesori:** Aceștia trebuie să fie implicați activ, învățând să sprijine dezvoltarea emoțională a elevilor și să încurajeze comportamentele pozitive.

Beneficiile educației emoționale sunt evidente. Elevii învață să se respecte pe ei înșiși și pe ceilalți, reducând riscul de a deveni agresori sau victime. În plus, relațiile între colegi devin mai puternice, iar climatul școlar general se îmbunătățește.

1.2. Formarea cadrelor didactice

Formarea profesorilor este un pas esențial pentru prevenirea bullying-ului. Aceștia trebuie să dețină cunoștințele și abilitățile necesare pentru a recunoaște semnele timpurii ale bullying-ului și pentru a interveni eficient:

- **Cursuri de specializare:** Programe de pregătire care să includă teme precum identificarea comportamentelor agresive, gestionarea conflictelor și medierea în cazuri de bullying.
- **Ghiduri practice:** Profesorii pot beneficia de resurse concrete, precum manuale sau platforme online, care să le ofere exemple de bune practici și scenarii pentru gestionarea incidentelor.
- **Sesiuni de coaching:** Prin participarea la ateliere practice, profesorii pot învăța cum să aplice tehnici precum medierea conflictelor sau stimularea unui mediu pozitiv în clasă.

De asemenea, este utilă formarea unui comitet anti-bullying în școală, compus din profesori, consilieri și reprezentanți ai părinților. Acest comitet poate organiza periodic sesiuni de informare și poate monitoriza aplicarea strategiilor de prevenție.

1.3. Promovarea unei culturi școlare incluzive

O cultură școlară incluzivă reduce semnificativ riscul de bullying, promovând valori precum respectul, diversitatea și colaborarea. Implementarea unei astfel de culturi poate fi realizată prin:

- **Evenimente tematice:** Organizarea de zile speciale, precum „Ziua Diversității” sau „Festivalul Prieteniei”, în care elevii să participe la activități educative și recreative care să promoveze incluziunea.
- **Proiecte de grup:** Acestea oferă oportunități elevilor de a lucra împreună și de a înțelege perspective diferite, reducând stereotipurile și prejudecățile.

- **Panouri interactive:** Crearea unui spațiu vizibil în școală unde elevii să poată exprima mesaje pozitive, să partajeze idei despre respect sau să propună activități anti-bullying.

Promovarea unei culturi incluzive necesită implicarea tuturor membrilor comunității școlare. Este important ca fiecare elev, profesor și părinte să înțeleagă și să contribuie la menținerea unui mediu în care toți se simt respectați și în siguranță.

2. Strategii de intervenție

2.1. Crearea unui protocol anti-bullying

Protocolul anti-bullying este un instrument fundamental pentru asigurarea unui răspuns clar și structurat în cazul incidentelor. Acesta trebuie să includă următoarele componente:

- **Etape de raportare:** Elevii, părinții și profesorii trebuie să cunoască modalitățile de raportare a incidentelor, prin canale confidențiale și sigure. Crearea unei „cutii a încrederii” sau utilizarea unei platforme online poate încuraja raportarea.
- **Proceduri de investigare:** După raportarea unui incident, echipa desemnată să gestioneze bullying-ul trebuie să desfășoare o anchetă imparțială, colectând mărturii de la toate părțile implicate.
- **Măsuri corective și preventive:** După investigare, trebuie implementate măsuri care să sancționeze comportamentul inadecvat, dar și să ofere sprijin pentru toți cei implicați. Aceste măsuri pot include consiliere, mediere sau schimbarea unor reguli școlare pentru a preveni repetarea incidentului.

Protocolul trebuie să fie actualizat periodic, în funcție de feedback-ul primit de la comunitatea școlară, și să fie afișat într-un loc vizibil în școală.

2.2. Consilierea elevilor implicați

Consilierea joacă un rol esențial în intervenția anti-bullying, având scopul de a ajuta victimele să-și recapete încrederea și de a sprijini agresorii să își corecteze comportamentul. Principalele activități includ:

- **Consiliere individuală:** Victimele pot beneficia de sesiuni individuale care să le ajute să gestioneze trauma, să dezvolte strategii de apărare și să își recapete sentimentul de siguranță. În cazul agresorilor, consilierea se concentrează pe identificarea cauzelor comportamentului lor și pe învățarea unor alternative pozitive.
- **Grupuri de suport:** Organizarea unor grupuri de discuție între elevi care au trecut prin experiențe similare poate contribui la crearea unui sentiment de solidaritate și sprijin reciproc.
- **Implicarea consilierilor școlari:** Aceștia trebuie să colaboreze cu părinții și profesorii pentru a crea un plan de intervenție adaptat fiecărei situații.

În plus, elevii pot fi implicați în activități care promovează abilități de comunicare și gestionare a conflictelor, cum ar fi atelierele de leadership sau programele de mentorat.

2.3. Implicarea părinților

Părinții joacă un rol crucial în soluționarea și prevenirea bullying-ului. Implicarea lor poate fi realizată prin:

- **Întâlniri periodice:** Organizarea de sesiuni de informare pentru părinți, în care aceștia să fie instruiți despre semnele bullying-ului și modalitățile de sprijin.
- **Ghiduri pentru părinți:** Distribuirea de materiale educative care să ofere sfaturi practice despre cum să discute cu copiii lor despre bullying.
- **Colaborare strânsă cu școala:** Părinții trebuie să fie parteneri activi în implementarea strategiilor anti-bullying, participând la activități și oferind feedback constant.

Prin implicarea activă a părinților, se creează un front comun împotriva bullying-ului, asigurând astfel un sprijin mai consistent pentru elevi.

3. Monitorizarea și evaluarea impactului strategiilor

3.1. Chestionare și interviuri periodice

Monitorizarea eficienței strategiilor anti-bullying începe cu colectarea de date prin chestionare și interviuri. Chestionarele anonime adresate elevilor, profesorilor și părinților pot

evalua percepția asupra climatului școlar și pot identifica cazurile neraportate de bullying. Intervenițiile directe cu victimele și martorii incidentelor oferă informații detaliate despre natura și frecvența bullying-ului.

Pentru a spori validitatea datelor, școlile pot utiliza platforme online securizate pentru administrarea chestionarelor, garantând confidențialitatea. Aceste date trebuie analizate periodic pentru a observa trenduri și pentru a ajusta strategiile, dacă este necesar.

3.2. Indicatori de performanță

Stabilirea unor indicatori de performanță măsurabili este esențială pentru evaluarea impactului. Acești indicatori includ:

- Scăderea numărului de incidente raportate.
- Creșterea participării la activități educaționale și extracurriculare.
- Îmbunătățirea rezultatelor academice ale elevilor implicați.

Compararea datelor înainte și după implementarea strategiilor oferă o imagine clară asupra eficienței acestora. Indicatorii trebuie să fie revizuiți anual pentru a rămâne relevanți.

3.3. Raportarea și feedback-ul

Raportarea periodică a progreselor către întreaga comunitate școlară este importantă pentru transparență și pentru menținerea angajamentului. Organizarea unor întâlniri trimestriale cu părinții și profesorii, unde să fie prezentate rezultatele monitorizării, poate consolida colaborarea.

De asemenea, feedback-ul din partea elevilor, părinților și cadrelor didactice este valoros. Acesta poate fi colectat prin sondaje rapide sau sesiuni de discuție deschise, oferind perspective diverse asupra implementării strategiilor.

În concluzie, un mediu școlar sigur și fără bullying este esențial pentru dezvoltarea personală și academică a elevilor. Prin implementarea unor strategii educaționale bazate pe prevenire, intervenție promptă și colaborare, școlile pot contribui la formarea unor generații mai empatică și mai bine pregătite pentru a face față provocărilor sociale.

Bibliografie

1. Bălan, B. (2018). *Educația pentru prevenirea violenței în școli*. Editura Didactică și Pedagogică.
2. Rigby, K. (2007). *Bullying in Schools: And What to Do About It*. ACER Press.
3. Ministerul Educației Naționale (2020). *Ghid pentru prevenirea bullying-ului în școli*. București.
4. <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala> accesat la 22 decembrie 2024
5. <https://www.unicef.org/moldova/media/6941/file/Recomand%C4%83ri%20pentru%20prevenirea,%20identificarea%20%C8%99i%20interven%C8%9Bia%20%C3%AEn%20cazurile%20%20de%20bullying%20%C3%AEn%20institutiile%20de%20%C3%AEnv%C4%83%C8%9B%C4%83m%C3%A2nt.pdf> accesat la 22 decembrie 2024

Prevenirea bullyingului în mediul școlar

CHINDE ELENA MIHAELA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ RUNCU

Bullying-ul reprezintă un comportament agresiv, intenționat și repetat, care are ca scop intimidarea, hărțuirea sau abuzul asupra unei persoane, fiind practicat în mod frecvent în școli. Acesta poate afecta grav dezvoltarea emoțională, psihologică și socială a elevilor, lăsându-le cicatrici pe termen lung. De aceea, prevenirea bullying-ului în școală este o prioritate esențială pentru crearea unui mediu educațional sănătos, sigur și propice învățării. În acest referat, se vor analiza cauzele bullying-ului, consecințele sale și măsurile care pot fi implementate pentru prevenirea acestuia.

Cauzele bullying-ului în școală

Bullying-ul poate apărea din diverse motive, iar principalele cauze sunt legate de factori individuali, sociali și de mediu. Printre acestea se numără:

1. ***Diferențele fizice și psihologice*** – Elevii care se abată de la normele de frumusețe sau comportament impuse de grupul social pot deveni victime ale bullying-ului. Aceste diferențe pot include obezitatea, aspectul fizic neobișnuit sau dizabilitățile.
2. ***Mediul familial*** – Copiii care provin din familii disfuncționale, cu conflicte frecvente sau abuzuri, pot manifesta comportamente agresive sau pot deveni victime ale agresiunii.
3. ***Influențele mediului școlar*** – Atmosfera școlii și comportamentul profesorilor pot contribui la apariția bullying-ului. Lipsa unor politici clare împotriva agresiunii și a unui control eficient poate încuraja astfel de comportamente.
4. ***Cultura grupului*** – În multe cazuri, bullying-ul apare ca urmare a presiunii grupului, când elevii doresc să se integreze sau să își demonstreze superioritatea în fața colegilor.

Consecințele bullying-ului

Efectele bullying-ului pot fi devastatoare, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Printre consecințele negative se numără:

1. ***Probleme emoționale și psihologice*** – Victimele bullying-ului pot suferi de anxietate, depresie, scăderea stimei de sine și teama de a merge la școală. Aceste traume pot persista mult timp după terminarea școlii.
2. ***Scăderea performanțelor școlare*** – Elevii care sunt hărțuiți pot deveni mai distrași, lipsiți de motivație și pot dezvolta un comportament de evitare a școlii, ceea ce duce la un declin al performanțelor academice.

3. ***Probleme de socializare*** – Atât victimele, cât și agresorii pot experimenta dificultăți în relațiile interpersonale, având probleme de adaptare socială și de încredere în ceilalți.

4. ***Comportamente violente*** – Agresorii pot dezvolta comportamente violente și pot continua să abuzeze de cei din jur, perpetuând un ciclu de abuzuri. În unele cazuri, aceștia pot ajunge la acte de violență extremă, chiar și în afacerea cu alte persoane, nu doar în școală.

Măsuri pentru prevenirea bullying-ului

Prevenirea bullying-ului trebuie să fie o prioritate atât pentru școli, cât și pentru întreaga comunitate. Iată câteva măsuri eficiente care pot fi implementate:

1. ***Educația și conștientizarea*** – Este esențial ca elevii, părinții și profesorii să fie educați despre ce este bullying-ul, cum poate fi recunoscut și ce efecte are. Școlile trebuie să organizeze sesiuni educaționale care să abordeze subiecte precum respectul reciproc, diversitatea și empatia.

2. ***Politici clare și strategii de intervenție*** – Școlile trebuie să adopte politici anti-bullying clare, care să includă măsuri de sancționare a celor care se fac vinovați de hărțuire. De asemenea, trebuie să existe un sistem de raportare confidențială, astfel încât victimele să se simtă în siguranță să anunțe orice act de bullying.

3. ***Sprijin pentru victime și agresori*** – Este important să se ofere suport psihologic și consiliere atât victimelor, cât și agresorilor. Victimele trebuie să primească ajutor pentru a depăși trauma, iar agresorii trebuie să înțeleagă impactul comportamentului lor și să participe la programe de reabilitare.

4. ***Promovarea unui mediu școlar pozitiv*** – Școlile trebuie să încurajeze un climat de respect, cooperare și incluziune. Activitățile care promovează munca în echipă, diversitatea și toleranța pot ajuta la prevenirea conflictelor și la consolidarea relațiilor dintre elevi.

5. ***Implicarea părinților și comunității*** – Prevenirea bullying-ului trebuie să fie o responsabilitate comună. Părinții trebuie să fie informați și să participe activ la educația copiilor lor, iar comunitatea locală poate sprijini inițiativele educaționale și de prevenire a violenței.

Concluzie

Bullying-ul este o problemă gravă care afectează viața multor elevi, însă poate fi prevenit prin măsuri eficiente și printr-o abordare responsabilă a tuturor factorilor implicați. Educația, sprijinul psihologic, politicile clare și implicarea activă a întregii comunități sunt esențiale pentru a crea un mediu școlar sigur și sănătos, în care fiecare copil să poată învăța și să se dezvolte fără frică de hărțuire sau abuz. Prevenirea bullying-ului în școli nu este doar o datorie, ci o necesitate pentru construirea unui viitor mai bun și mai echitabil.

Bibliografie: https://ro.wikipedia.org/wiki/Bullying#Bullying-ul_%C8%99colar

VIOLENȚA ȘCOLARĂ

Prof. Chirilă Alexandra Theodora
Colegiul Economic *Dimitrie Cantemir* Suceava

Violența în mediul școlar reprezintă un fenomen ce include dimensiuni și manifestări extrem de diverse, multe fiind o reflecție a violenței existente în societate, în familii, în relațiile interumane. Are o puternică amprentă socio-istorică și culturală, dar și particularități a căror surse pot fi identificate în specificul instituției de învățământ (din punct de vedere geografic, structural, organizațional etc.)

Deși în ultimii ani dezbaterile publice par a fi centrate mai degrabă pe bullying și cyberbullying, alte forme ale violenței în școală nu au dispărut. Mass-media prezintă cu o îngrijorătoare regularitate situații de violență în școli. Știrile de acest tip creează o anumită percepție în rândul cetățenilor, ce contribuie la erodarea imaginii școlii. Devine stringentă elaborarea și implementarea de politici educaționale cât mai atent centrate pe nevoile elevilor din fiecare școală. Sub dezideratul „Școala fără violență“, aceste politici au un dublu scop: intervenția în situații de violență și prevenția lor, prin crearea și păstrarea unui climat în care învățarea să devină cu adevărat pozitivă, dorită de către copii și produsă în stare de bine. În 2002, Organizația Mondială a Sănătății definea violența ca fiind „amenințarea sau folosirea intenționată a forței fizice sau a puterii contra propriei persoane, contra altuia sau contra unui grup sau unei comunități, care antrenează sau riscă puternic să antreneze un traumatism, un deces sau daune psihologice, o dezvoltare improprie sau privațiuni”.

În Europa, multă vreme (anterior Conferinței de la Utrecht, din 1997) termenul de violență nu era utilizat cu referire la mediul școlar, preferându-se alți termeni – ex. comportament antisocial, comportament indezirabil, iar accentul era pe acțiunile de promovare a siguranței în școli. În absența măsurării fenomenului, atât în ceea ce privește actorii implicați, cât și în sfera consecințelor sale, riscul de compromitere a strategiilor de management al violenței școlare din anii '90 era ridicat.

În perioada 2002-2004, Consiliul Europei a implementat în 41 de țări un studiu vast având ca țintă violența școlară. Termenul dobânda impact inclusiv în lumea politică, în media, pe agendele decidenților din sistemele de educație. În 2005, în România, Institutul de Științe ale Educației în parteneriat cu Reprezentanța UNICEF și cu Institutul de Criminologie a efectuat o cercetare-reper asupra violenței școlare, utilizând următoarea definiție a violenței în școală: „orice formă de manifestare a unor comportamente precum: 1. exprimare inadecvată sau jignitoare, cum ar fi: poreclire, tachinare, ironizare, imitare, amenințare, hărțuire; 2. bruscare, împingere, lovire, rănire; 3. comportament care intră sub incidența legii: viol, consum/comercializare de droguri, vandalism (provocarea de stricăciuni cu bună știință), furt; 4. ofensă adusă statutului/autorității cadrului didactic (limbaj sau conduită ireverențioasă față de cadrul didactic); 5. comportament școlar neadecvat: întârzierea la ore, părăsirea clasei în timpul orei, fumatul în școală și orice alt comportament care contravine flagrant regulamentului școlar în vigoare”¹.

Potrivit studiului efectuat în România, în 2005 (ISE, UNICEF și Institutul de Criminologie), datele relevante obținute atestau următoarele:

- ✓ Fenomenul era declarat ca fiind deopotrivă prezent în mediul postgimnazial/liceal (80%) și în școlile generale (73%).
- ✓ Conduitele elevilor erau mai violente în școlile din urban (82%) comparativ cu ruralul (71%). ✓ Într-o măsură mai mare (82%), unitățile școlare de la periferia orașelor declarau prezența acestui fenomen, pe când, în cazul unităților școlare poziționate central, violența era semnalată într-un procent mai scăzut (73%).
- ✓ În ceea ce privește dimensiunea școlii, cele cu peste 1000 de elevi identificau în procent de 85% prezența fenomenului, comparativ cu școlile cu efective mai mici (68%).
- ✓ Aproximativ 2,5% dintre elevii înscriși în unitățile de învățământ investigate manifestau cele mai grave conduite (consum de droguri, apartenența la bande de cartier, comiterea de furturi și acte de vandalism, consum de băuturi alcoolice, agresiune fizică și sexuală, comportamente care aduc prejudicii statutului și

autorității cadrelor didactice). Aproape jumătate din procentul menționat anterior își îndreptau actele de violență simbolică (gesturi, priviri amenințătoare, insulte, jigniri) sau efectivă (lovire, alte agresiuni fizice) asupra cadrelor didactice.

✓ *Violența între elevi era forma cea mai frecvent întâlnită de violență (72%), urmată de violența elevilor față de profesori (40%) și de violența profesorilor față de elevi (33%).*

✓ *Cea mai întâlnită formă a violenței între elevi era violența de limbaj (verbală), exprimată prin injurii, pe fondul certurilor, conflictelor. Un tip aparte al acestor injurii sunt cele referitoare la trăsăturile fizice și psihice (în această ultimă categorie incluzând remarcile la adresa ritmului de învățare, rezultatelor obținute, comportamentelor adoptate în interacțiunile dintre elevi). Profesorii respondenți la instrumentele utilizate în cercetare aveau tendința de a interpreta această formă de violență ca fiind un fapt comun, obișnuit, un produs al mediilor în care trăiește copilul, altele decât școala. Deși această explicație este pertinentă, ea pare să excludă rolul școlii, îndeosebi în dezvoltarea competențelor de comunicare și de gestionare a relațiilor între elevi, inclusiv prin intervenții prompte cu scopul corectării derapajelor verbale.*

✓ *Cu pondere mai ridicată în unitățile de învățământ situate la periferie, violența fizică (îmbrânceli, bătăi, alte altercații ce corespund acestei manifestări de agresivitate) era prezentă, ea fiind incriminată îndeosebi de către elevi și părinți.*

✓ *În ierarhia formelor de violență între elevi, violența verbală exprimată prin injurii legate de apartenența la o anumită etnie sau religie, precum și remarcile jignitoare referitoare la situația socio economică a copiilor avea o pondere mai scăzută comparativ cu celelalte.*

În cadrul cercetării efectuate în 2005 au fost evidențiate *trei categorii ale violenței elevilor în relațiile cu profesorii*, precum și sursele acestora, după cum urmează:

1) Comportamente ce reflectă lipsa de implicare a elevilor la activitățile școlare și care contravin statutului de elev – întârzierea voită, sistematică la ore; chiulul; părăsirea spațiului clasei, în timpul orei de curs, fără acordul profesorului; actele de indisciplină din ore (vorbitul fără legătură cu subiectul adus în discuție, utilizarea telefonului mobil în alte scopuri decât cele legate de învățare, diverse acțiuni făcute cu scopul de a distra colegii sau de a-i provoca, pentru a se amuza de efecte, zgomote produse intenționat), ignorarea, chiar refuzul de a îndeplini solicitările profesorului legate, în mod evident, de procesul didactic. Profesorii și părinții participanți la cercetare au identificat deficiențele din regulamentul școlar ca sursă a dificultăților de intervenție adecvată în situațiile în care aceste comportamente au loc. În mod curent însă, comportamentele enumerate provoacă disfuncții importante în contextul activităților didactice, cu consecințe negative asupra rezultatelor școlare.

2) Comportamente violente de nivel mediu, verbale sau nonverbale, la adresa cadrului didactic – cuvinte sau atitudini ironice, sarcastice; gesturi și priviri amenințătoare, injurii, jigniri, amenințări.

3) Agresivitatea verbală și fizică – loviri, distrugerea de bunuri ale școlilor sau ale profesorilor. Aproximativ 40% din cei peste 1200 de directori care au participat la cercetare au raportat existența acestor forme de violență în școlile în care își desfășurau activitatea, deși numărul elevilor implicați era mic (1,2%).

Cercetarea din 2005 a utilizat instrumente de investigare ce surprindeau și *o altă formă de violență – a profesorilor asupra elevilor*. Deși era evidențiată cu pondere redusă în ansamblul celorlalte categorii ale violenței din școală, violența profesor-elev reprezintă, în fapt, o formă de abuz a unui adult asupra unui copil, sub următoarele forme:

1) Agresivitate verbală – țipete, insulte, ironii.

2) Evaluarea neobiectivă – prin utilizarea unor indicatori ce favorizează subiectivismul, precum motivația elevului pentru învățare, raportarea la performanțele sale trecute sau la rezultatele clasei; absența utilizării unor standarde de performanță sau a unor grile de evaluare unitare, raportate la aceeași competență din programa școlară întreprinde acest fenomen.

3) Agresivitate nonverbală – ignorarea mesajelor elevilor, gesturi, priviri amenințătoare, discriminarea și marginalizarea unor elevi, pe considerente diverse (dificultățile de învățare la o disciplină, comportamente indezirabile în anumite contexte etc.)

4) Excluderea de la ore.

5) Violența fizică.

1.3. Cauzele violenței școlare

Violența reprezintă un comportament generat de anumite contexte de viață pe care copilul le-a trăit sau le trăiește și care îl afectează profund. Însă nu toți copiii în contexte similare dezvoltă comportamente violente. Prin urmare, există o serie de factori ce predispun la violență, dar rolul fiecăruia este dificil de cuantificat. *Factorii individuali* ce pot fi evidențiați sunt: toleranța scăzută la frustrare, complexe de inferioritate, neîncrederea în sine, dificultățile de adaptare la mediul școlar, deficiențele de comunicare, instabilitatea motorie, inatenția, instabilitatea emoțională, unele tulburări psihice.

În comunitățile școlare unde familiile elevilor sunt cunoscute, specialiștii au identificat *cauzele de natură familială* ale violenței: modele ale adulților în care violența este un comportament frecvent întâlnit, neglijența părinților în ceea ce privește educația copiilor, deseori ca rezultat al unui nivel educațional scăzut, lipsa de atenție a părinților în ceea ce privește comportamentele copiilor (îndeosebi în cazul familiilor monoparentale și a celor în care unul sau ambii părinți sunt plecați în străinătate), sărăcia, precaritatea climatului afectiv. Deși deseori profesorii consideră că vulnerabilitatea socioeconomică și educațională a familiilor elevilor reprezintă principalul vector de transmitere a violenței, cazurile de elevi cu comportamente reprobabile, ce provin din medii familiale avantajate din punct de vedere educațional și economic, pot constitui interesante studii de caz. Superioritatea trăită și afișată de către copiii ce aparțin acestei ultime categorii de familii oferă un sentiment de putere, ce poate „aluneca” către conduite de risc - sfidarea, inclusiv a profesorilor, manifestări inadecvate de exprimare a superiorității, hărțuirea celor diferiți. O altă cauză de natură familială este din ce în ce mai puternic evidențiată de către specialiști – conduita parentală excesiv de permisivă, în care limitele educaționale practic sunt minime sau chiar inexistente, fapt ce creează confuzie copilului și îl încurajează să „testeze” permanent aceste limite, în căutarea firească a autonomiei și a independenței.

Violența școlară este întreținută și de o serie de cauze din mediul școlar²: deficiențele de comunicare și de relaționare ale elevilor, în grupurile de apartenență; climatul de competiție (corelat cu viciile sistemului de evaluare), ce creează frustrare și stres; impunerea autorității profesorilor în maniere agresive, stilul didactic (cu elemente neadaptate din punctul de vedere al schimbărilor generate de curriculum-ul școlar și de dezvoltarea tehnologiei); programele școlare încărcate și orele supraaglomerate; deficiențele în formarea cadrelor didactice în ceea ce privește managementul clasei de elevi (negestionarea conduitelor indezirabile, provocative ale copiilor, neadaptarea conduitei la particularitățile individuale, incoerența unor măsuri educaționale etc.)

Un element semnificativ în menținerea și agravarea violenței școlare este cel generat de mediul extern – societatea în ansamblul său. Anomia (dezintegrarea rapidă a normelor și valorilor societății, pe fondul schimbărilor majore și rapide din punct de vedere politic, social, economic, cultural și educațional), precaritatea modelelor sociale, influența negativă a mass-mediei, consumerismul, insuficiențele alternative educaționale de petrecere a timpului liber în multe comunități din urbanul mic și din rural (precum și limitările financiare de a le accesa pe cele existente), perimarea muncii ca valoare umană generatoare de satisfacții și de progres social, dar și creșterea incidenței unor comportamente și infracțiuni asociate cu violența – consumul de alcool, de droguri, violența domestică, abuzul în familie asupra copiilor, pornografia.

posteză și să împărtășească videoclipuri.

Jocurile video jucate în rețea reprezintă un alt context care, dincolo de beneficii (socializare, învățare de strategii, perseverență etc.), aduce și riscul de cyberbullying. Jucătorii pot trimite sau pot posta mesaje negative, pot utiliza jocul ca instrument de hărțuire, pot solicita informații personale (inclusiv parole sau date bancare). Riscul este facilitat prin faptul că unii jucători apelează la avatar-uri ce îi fac anonimi. Nu pot fi trași la răspundere pentru comportamentul lor.

Părinții/tutorii copiilor care au fost agresați în mediul online au relatat următoarele comportamente observabile la copii:

- Nervozitatea apărută atunci când constatau că au primit un mesaj.
- Afectare emoțională vizibilă după utilizarea dispozitivului (telefon, tabletă, calculator etc.). -

Ascunderea ecranului dispozitivului în prezența neașteptată a adultului.

- Evitarea utilizării dispozitivelor.

La acestea se pot adăuga și altele, deja prezentate în cazul celorlalte forme de bullying: experimentarea unei situații în care persoana se simte „fără scăpare”; trăirea unor sentimente de însingurare, excludere, vinovăție („am făcut eu ceva să mi se întâmple asta”); singurătate, lipsa de sprijin (datorate și faptului că ezită să ceară ajutor sau simte rușine în raport cu această acțiune); nesiguranță, resentimente, frică, anxietate, stres, depresie. Afectarea dimensiunii psihologice determină afectarea celorlalte dimensiuni ale personalității – cea socială (relații interpersonale marcate de agresivitate și violență) și cea cognitivă (se reduc abilitățile cognitive implicate în procesul de învățare).

BIBLIOGRAFIE

Jigău, M. (coord.). Prevenirea și combaterea violenței în școală: ghid practic pentru directori și cadre didactice. - Buzău, Alpha MDN, 2006.

Băban, Adriana (coord.) (2001). *Consiliere educațională*. Cluj-Napoca: Editura PSINET.

<https://www.google.com/search?q=bullying&sxsrf=ALeKk01RRLE6n3zvA9O16cegkSTQZAPFfQ:>

EDUCAȚIE PENTRU EMPATIE ÎN CONTEXTUL ANTIBULLYING-ULUI

Prof. nv. Preșc.: Chișu Georgeta-Ilinca
Grădinița cu P.P. Nr. 22, Sibiu

Bullying-ul este un fenomen îngrijorător cu impact negativ asupra dezvoltării copilului pe termen scurt și lung. Bullying-ul poate provoca copiilor probleme de ordin emoțional, social și chiar fizic, conducând la depresie, anxietate, probleme cu somnul, tulburări de alimentație (creștere sau scădere în greutate), uneori la gânduri de sinucidere. Totodată bullying-ul afectează performanțele școlare ale copilului. Un copil hărțuit tinde să absenteze de la școală, să nu se implice în activitățile extracuriculare sau are dorința de a renunța la școală ca formă de protecție în fața agresivității cu care trebuie să se confrunte acolo.

Bullying-ul reprezintă comportament agresiv și repetitiv, în care o persoană sau un grup de persoane, în mod intenționat, provoacă suferință și disconfort unei alte persoane considerate mai slabe, vulnerabile.

Bullying-ul îmbracă diverse forme, de la insulte și jigniri verbale, până la amenințări fizice, lovituri, ignorarea și excluderea din grup cu scopul de a răni ori propagarea unor zvonuri false despre persoana în cauză.

Copilul agresat are de obicei probleme în a se apăra și nu face nimic pentru a „provoca” agresiunea.

Educația pentru empatie în contextul antibullying-ului este un aspect esențial al abordării fenomenului de intimidare și hărțuire. Educația pentru empatie este un proces prin care copiii, tinerii și adulții învață să recunoască, să înțeleagă și să răspundă la emoțiile și nevoile celorlalți. Dezvoltarea empatiei contribuie la crearea unei societăți mai conectate, în care oamenii se sprijină reciproc și manifestă respect și compasiune. Această formă de educație este deosebit de valoroasă în contexte precum școala, familia și comunitatea, având impact asupra relațiilor sociale, gestionării conflictelor și prevenirii comportamentelor de hărțuire sau excludere.

Prin dezvoltarea empatiei, copiii și tinerii sunt învățați să se conecteze cu sentimentele și experiențele celorlalți, ceea ce îi face mai puțin predispuși să devină agresori; oamenii pot învăța să privească situațiile din perspectiva celorlalți, să recunoască emoțiile și să răspundă cu compasiune și respect; persoanele empatică sunt mai capabile să-și înțeleagă propriile emoții și să le recunoască pe cele ale altora. Această înțelegere poate diminua dorința de a răspunde cu agresivitate, deoarece devine mai evident impactul acțiunilor asupra celorlalți.

Bibliografie:

1. Arthur, J. Clark, (2023) – *“Empatie și sănătate mentală – model integral pentru dezvoltarea abilităților terapeutice în consiliere și psihoterapie”*, Ed. EdituraTrei.Ro;

2. Stoicescu, D., colab. (2021), “*A.P.A Ajutoare pentru apărare – ghid practic cu material didactic*”, Ed. RO-MA;
3. Peter, K. Smith, (2021) – “*Bullying – psihologia bullying-ului școlar*”, Ed. Prior & Books;

PROIECT DE LECȚIE

Profesor CIAUȘ LILIANA

COLEGIUL NAȚIONAL ANDREI MUREȘANU BRAȘOV

Disciplina: Consiliere și orientare școlară

Tema: **STOP bullying-ului!**

Scopul: interiorizarea unor norme de conduită, manifestarea unor deprinderi de comportament moral-civic pornind de la contextele firești de viață și de la grupurile din care fac parte elevii la această vârstă, construirea unei școli prietenoase, care promovează egalitatea, respectul, nediscriminarea și incluziunea tuturor copiilor, informarea și conștientizarea asupra fenomenului de bullying.

Competențe specifice:

- 1.3. Explorarea unor norme morale care reglementează relațiile cu ceilalți oameni;
- 2.1. Explorarea unor valori morale care stau la baza relațiilor cu ceilalți oameni;
- 2.2. Recunoașterea unor comportamente moral-civice din viața cotidiană.
- 1.2 Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine

Obiective operaționale:

- O1: să identifice comportamentul de bullying;
- O2: să dezvolte competențe de cooperare și relaționare interpersonală;
- O3: să aibă atitudini și deprinderi de comportament prosocial atât la școală, cât și în afara școlii
- O4: să realizeze flyere cu tema anti bullying
- O5: să spună ce expresii frumoase au auzit la adresa lor/ adresate altor persoane sau ei înșiși le-au spus altora;
- O6: să participe activ la cerințele jocurilor/ activităților pregătite;
- O7: să-și spună părerea în legătură cu ceea ce au aflat/ știau despre fenomenul de bullying;
- O8: să realizeze postere anti bullying.

Strategia Didactică: strategie problematizantă, bazată pe tehnologia informației și comunicării (TIC), bazată pe activitatea practică.

Metode Și Procedee: exercițiul de spargere a gheții, conversația, brainstorming, explorarea informațiilor virtuale, filmul

<https://www.youtube.com/watch?v=IJBhmDpj8wk>, lucrul în echipă, montajul de tip poster.

Resurse Materiale: tablă albă, proiector, coli de hartie, markere, creioane colorate, hârtie colorată.

Resurse Temporale: 50 de minute

Forme de organizare: frontal, pe grupe

Modalități de evaluare: autoevaluarea, inter-evaluare

Desfășurarea lecției:

Spargerea gheții – Se va realiza printr-un joc numit “Copil ca tine sunt și eu!”. Copiii primesc o bucată de hârtie (poster) pe care trebuie să o indoaie puțin câte puțin, în timp ce spun lucruri care li se par lor jignitoare, dacă altcineva le-ar spune la adresa lor. Apoi sunt rugați ca în timp ce spun cuvinte/ expresii care lor li se par frumoase, încurajatoare, să desfacă pliurile hârtiei.

Etapa de realizare a sensului

Elevii vor urmări secvențe din filmul ”Alege să te opui bullyingului” (realizat de Salvați Copii Romania) în scopul conștientizării acestui fenomen alarmant:

<https://www.youtube.com/watch?v=IJbhmDpj8wk>

După vizionarea filmului vor avea loc discuții pe marginea acestuia. Prin metoda mind mapping ului elevii vor identifica tipurile de bullying (verbal, fizic, emoțional), manifestările acestuia (etichetarea, tachinarea, batjocorirea), caracteristicile sale (intenționate, repetate, dezechilibrul de forțe) și cauzele acestuia/acestora și rolurile personajelor implicate în fenomenul de bullying, opțiunile agresorilor, a victimei și a martorului.

La următoarea activitate, copiii vor scrie pe o bucată de hârtie de culoare verde ceea ce îi face să se simtă bine, în siguranță, apreciați, fericiți, iar pe altă bucată de hârtie de culoare roșie ceea ce îi face să se simtă în pericol, neglijați, nefericiți. Tabla/ o coală de flipchart este împărțită în două. Într-o parte copiii vor lipi hârtia pe care au notat ceea ce este pozitiv, iar pe cealaltă parte ceea ce este negativ. Se poartă discuții și se caută soluții asupra celor constatate. Se continuă cu un joc de rol – „NU Bullying-ului!”. Elevii îndeplinesc roluri de judecător, avocați, agresor, victimă, martor, jurați. Se analizează anumite acțiuni (pregătite de către cadrul didactic) care se încadrează în fenomenul de bullying. „Actorii” implicați, primesc câteva instrucțiuni din partea cadrului didactic, însă se încurajează improvizația, creativitatea, originalitatea. „Sentințele” se dau în favoarea victimei, dar se comentează și se caută soluții pentru ca agresorul să fie „educat” anti bullying. Pentru a imita o „sală de judecată”, elevii pot purta ecusoane, se poate așeza mobilierul, pot purta diferite accesorii confecționate din hârtie, carton etc.

În încheierea lecției, elevii împreună cu cadrul didactic vor realiza postere, prin care vor descuraja/ elimina bullying-ul din școala/ mediul lor și vor aduce în centrul atenției ideea de empatie, siguranță, implicare, ajutorare.

bullying-ul = inimă rănită

„Inima oamenilor este asemenea unei bucăți de hârtie. Dacă o îndoi sau o rupi, încercând să o lipești la loc, niciodată nu va mai fi la fel!”

Bibliografie:

1 Studiul „Bullying Prevention in Adolescence: Solutions and New Challenges from the Past Decade”, J Res Adolesc. 2021 Dec, Christina Salmivalli, Lydia Laninga-Wijnen, Sarah T.

Malamut, Claire F. Garandeanu

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9271952/>

2 Studiul „Long-Term Profiles of Bullying Victims and Aggressors: A Retrospective Study”, Front. Psychol., 29 June 2021, Mario Valera Poze, Albert Flexas, Mateu Servera, Eva Aguilar Mediavilla, Daniel Adrover Roig

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.631276/full>

The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization - School Violence and Bullying Global Status Report

3. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246970>

4. <http://www.stopbullying.md/>

5. <https://teatru.politeia.ro/materiale/>

„PREVENIREA BULLYINGULUI: Metode și Tehnici de Intervenție

„Antibullying: Educație pentru Empatie”

Profesor, Mariana

Ciobanașu

Școala Gimnazială Nr. 11 Botoșani

Prevenirea bullyingului poate fi realizată prin Comunicare Nonviolentă. Comunicarea Nonviolentă reprezintă o abordare esențială în educație, având un rol vital în formarea elevilor și în construirea unei atmosfere de învățare pozitive. Această metodă, dezvoltată de Marshall Rosenberg, promovează înțelegerea profundă și respectul reciproc prin comunicare empatică și soluționarea pașnică a conflictelor. În contextul educațional, aplicarea principiilor comunicării nonviolente poate transforma din temelii relațiile dintre elevi, cadre didactice și părinți, creând un mediu propice pentru dezvoltarea personală a tuturor celor implicați.

Un aspect fundamental al comunicării nonviolente în educație este accentul pus pe empatie și înțelegere. Elevii învață să-și exprime sentimentele și nevoile într-un mod clar și respectuos, iar cadrele didactice îi învață să asculte și să răspundă cu empatie. Prin această abordare, se creează o atmosferă de încredere și deschidere în clasă, în care elevii se simt înțeleși și acceptați, ceea ce contribuie la dezvoltarea unei stime de sine sănătoase și la îmbunătățirea relațiilor interpersonale.

Comunicarea nonviolentă ne învață, de asemenea, abilități eficiente de rezolvare a conflictelor. Elevii sunt încurajați să identifice și să exprime nevoile lor în timpul unui conflict, în loc să recurgă la violență verbală sau fizică. Prin înțelegerea profundă a perspectivelor celor implicați și găsirea unor soluții care să satisfacă nevoile tuturor părților implicate. Comunicarea nonviolentă promovează armonia și cooperarea în mediul școlar. Astfel, conflictele devin oportunități de învățare și dezvoltare personală, în loc de momente de tensiune și ostilitate.

Un alt aspect esențial al comunicării nonviolente în educație este cultivarea relațiilor sănătoase între părinți, elevi și cadrele didactice. Prin promovarea unei comunicări deschise și respectuoase. Comunicarea nonviolentă încurajează colaborarea și implicarea activă a părinților în procesul educațional al copiilor lor. Aceasta creează o punte între viața școlară și cea de acasă, facilitând înțelegerea și susținerea reciprocă între toți factorii implicați în educația elevilor.

Prin urmare, rolul comunicării nonviolente în educație este crucial pentru construirea unui mediu de învățare sănătos și pozitiv. Prin promovarea empatiei, respectului reciproc și rezolvarea pașnică a conflictelor. Comunicarea nonviolentă contribuie la dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale elevilor, la îmbunătățirea relațiilor interpersonale și la creșterea performanțelor școlare. Implementarea principiilor comunicării nonviolente în școli este esențială pentru formarea unor generații viitoare de adulți empatici, responsabili și capabili să facă față pașnic diferitelor provocări ale vieții.

Bullyingul, o problemă de actualitate

CIOBANU VALENTINA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "NICOLAE BĂLCESCU"

DRĂGĂȘANI, JUDEȚUL VÂLCEA

Bullyingul este o problemă semnificativă în școli și comunități, afectând dezvoltarea emoțională și psihologică a victimelor sale. Înțelegerea cauzelor și implementarea strategiilor de prevenire sunt esențiale pentru a crea un mediu sigur și prietenos pentru toți. Martorii care iau parte la o acțiune de tip bullying, denumiți și spectatori, sunt caracterizați ca fiind persoanele ce influențează desfășurarea evenimentului agresiv în mod pozitiv sau negativ, adică fie aleg să abordeze o manieră prin care ajută victima, fie una prin care susțin agresorul. Ei reprezintă grupul de persoane care influențează modul în care rata evenimentelor agresive se propagă în mediul educațional, de obicei tind să susțină partea agresoare din pricina temerii de a nu fi și ei la rândul lor agresați, și reprezintă o resursă critică pentru fenomenul de *bullying*, deoarece ei sunt cei care pot susține acest fenomen.

Tipuri de bullying

1. **Bullying fizic:** Implică violență fizică, cum ar fi lovituri, împingeri sau alte forme de agresiune corporală.
2. **Bullying verbal:** Include insulte, amenințări, batjocură și orice altă formă de abuz verbal.
3. **Bullying social:** Excluderea unei persoane din grupuri sociale sau răspândirea de zvonuri pentru a-i deteriora reputația.
4. **Cyberbullying:** Hărțuirea prin intermediul tehnologiei, cum ar fi mesajele amenințătoare, publicarea de conținut jignitor sau manipularea informațiilor online.

Bullying-ul există doar între copiii sau adolescenți. Actele de violență verbală sau fizică ale adulților asupra copiilor/adolescenților se numesc abuzuri și sunt pedepsite conform legilor referitoare la abuz. Cauzele bullying-ului sunt multiple și trebuie considerate la nivel individual. De multe ori bully-ul trăiește într-un mediu nesigur acasă și poate el însuși este victima abuzului în familie. De asemenea riscul de abandon școlar este mai mare în această categorie. Probabilitatea de a apărea probleme în viața acestora, mai târziu, este mai mare. Este bine să nu generalizăm și să înțelegem ce se află în spatele acestor probleme. Bullying-ul nu trebuie acceptat, iar bully-ul (cel care exercită agresiunea) poate avea nevoie de ajutor.

Cu alte cuvinte, cauzele bullyingului ar fi:

- **Lipsa empatiei:** Agresorii nu înțeleg sau nu apreciază sentimentele celorlalți.

- **Influența familială:** Expunerea la violență în familie poate încuraja comportamente agresive.
- **Presiunea grupului:** Dorința de a se încadra într-un grup poate duce la comportamente de bullying.
- **Factori personali:** Probleme de stimă de sine, frustrări personale sau dorința de a controla pot contribui la bullying.

Diferența dintre bullying și comportamentul normal constă în intenția comportamentului și efectul negativ asupra victimei. Copiii și adolescenții învață să „voiajeze” relațiile interumane, iar acest proces poate să includă certuri, alianțe sau neînțelegeri. Acest lucru este normal. Atunci când cineva este rănit (emoțional sau fizic) în mod intenționat și repetat vorbim de bullying.

Există mai multe tipuri de bullying care pot să apară împreună sau izolat: verbal, fizic, emoțional sau cyberbullying. Verbal conține în: jigniri, insulte, amenințări, porecle sau denigrare. Fizic constă în: bătăi, tras de păr, îmbrânciri, loviri, etc. Emoțional: răspândire de zvonuri, excluderea victimei din grupul de socializare, încurajarea altor persoane să nu vorbească cu victima, etc. Cyberbullying: comentarii negative online, mesaje de denigrare, trimiterea de mesaje abuzive, etc.

Efectele vizibile sunt legate de bullying-ul fizic:

-efecte directe: vânătăi, zgârieturi, răni, etc

- efecte indirecte: caiete rupte, obiecte distruse sau furate (de ex. copilul se întoarce acasă fără ceas, telefon mobil sau bani).

În cele mai multe cazuri, efectele bullying-ului sunt la nivel emoțional. Ele pot să includă: stimă de sine redusă, anxietate, depresie, randament școlar redus, intenție suicidară, tulburări de alimentație, rușine. Victima se simte neputincioasă și singură. Aceste consecințe pot fi pe termen scurt, mediu și lung, depinzând de durata bullying-ului, suportul familial-școlar și de reziliența individuală. Sunt multe studii de cercetare care arată că persoanele care au fost victimele bullying-ului sunt mai predispuși în viața de adult la probleme psihiatrice, precum tulburare depresivă sau anxietate.

Recunoaștem dacă cineva este victima bullying-ului prin modificări de comportament – emoționale, bruște. Refuz școlar, furie, izolare socială, tristețe. Copiii mai mici se pot plânge de dureri care nu au cauze medicale, de exemplu dureri de cap sau de burtă. Aceste dureri sunt legate de stres și cei mici sunt chinuți de aceste simptome (nu le inventează). Schimburi bruște ale cercului de prieteni. Reacții emoționale negative după timpul petrecut online.

Cum putem ajuta ca părinți?

- A asculta și a vorbi despre probleme cu cei tineri este extrem de important.

- Alocați timp zilnic pentru a întreba și a discuta despre cum a fost la școală.

- Dacă adolescentul sau copilul dumneavoastră relatează probleme, ajutați-l să identifice o persoană adultă de la școală (de încredere) cu care poate discuta despre aceste probleme. De asemenea, discutați posibile soluții ale bullying-ului (cum să evite persoana în cauză, cum să ceară ajutor).

- Dacă copilul dumneavoastră este victima bullying-ului, sfătuiți-l să rămână calm, să nu își afișeze emoțiile în acele momente și să iasă din situația respectivă cât mai repede. Ideal ar fi să existe o persoană de contact în școală, căreia i-ar putea relata dificultățile.

- Luați legătura cu școala și discutați procedurile anti-bullying. Doar prin colaborare se poate remedia această problemă.

- Dacă sunteți îngrijorați de siguranța adolescentului/copilului atunci alertați Poliția. Uneori schimbarea școlii este o opțiune.

- Dacă nu copilul dumneavoastră este victima bullying-ului, ci altcineva din clasă, încurajați-vă copilul să fie un model împotriva bullying-ului (adică să ofere ajutor, să îi încurajeze și pe ceilalți să intervină).

Majoritatea tinerilor nu sunt de acord cu acest comportament, important este ca adolescentul dumneavoastră să știe că are puterea de a produce schimbări. Bullying-ul este oprit printr-un efort colectiv.

Strategii de prevenire

1. **Educație și conștientizare:** Organizarea de sesiuni de informare și ateliere pentru elevi, profesori și părinți despre efectele bullyingului și importanța empatiei și respectului reciproc.
2. **Politici clare:** Implementarea unor politici anti-bullying în școli, cu proceduri clare pentru raportarea și abordarea incidentelor de bullying.
3. **Promovarea unui mediu pozitiv:** Crearea unui mediu școlar incluziv și prietenos, unde fiecare elev se simte în siguranță și respectat.
4. **Implicarea părinților:** Educația și sprijinul parental sunt cruciale. Părinții trebuie să fie implicați activ în prevenirea bullyingului și să încurajeze comportamentele pozitive acasă.
5. **Consiliere și sprijin:** Oferirea de sprijin psihologic pentru victimele bullyingului și pentru agresori, ajutându-i să înțeleagă și să-și gestioneze emoțiile.

Combaterea bullying-ului la nivel școlar:

Proceduri bine stabilite pentru combaterea bullying-ului. Să existe consecințe clare pentru comportamentul de acest tip, consemnate în regulamentul de ordine interioară. Școala să-și asume responsabilitatea de a păstra siguranța tuturor elevilor. Să fie persoane desemnate care să vorbească cu elevii ce sunt victime ale bullying-ului. Să colaboreze cu psihologii educaționali care oferă suport victimelor, dar și agresorilor. Mesaje pentru tineri: Dacă sunteți victime ale bullying-ului, cereți ajutor familiei, profesorilor și chiar autorităților. Nu rămâneți izolați! Este dreptul vostru să trăiți într-un mediu sigur. Nu sunteți singurii care trec prin aceste momente! Dacă sunteți martori ai bullying-ului, nu rămâneți tăcuți. Știu că vă e frică să nu fiți și voi victime, dar ajutându-vă colegii veți da un exemplu bun. Nu uitați că majoritatea persoanelor sunt împotriva acestui comportament. Dacă ați tratat pe cineva cu răutate, opriți-vă! Întrebați-vă de unde provine această furie și accesați ajutorul necesar. Gândiți-vă cum v-ați simți dacă cineva

drag ar fi tratat în așa fel! Cereți-vă scuze (indiferent de vârstă) și recâștigați-vă respectul celorlalți.

Concluzii

1. Este datoria tuturor să identifice, raporteze și să oprească bullying-ul (elevi, profesori, părinți și autorități).
2. Bullying-ul poate fi oprit doar prin efortul colectiv.
3. Atât victima cât și bully-ul au nevoie de ajutor multidisciplinar: psihologic, școlar și familial. Victimele ar trebuie să fie ajutate să proceseze traumele emoționale și să își recapete încrederea în sine. Acest lucru se poate face dacă se simt în siguranță, atât la școală cât și acasă. Bully-ul ar trebui ajutat să înțeleagă de ce nu este acceptabil un astfel de comportament, dar și să aibă ocazia să discute despre propriile probleme.
4. Respectul reciproc ar trebui să existe, indiferent de rasă, religie, apartenență socială, abilități școlare, etc. Respectându-ne reciproc vom trăi într-o lume mai bună.

BIBLIOGRAFIE

1. Adams, K. S., & Christenson, S. L. (1998). Differences in parent and teacher trust levels: Implications for creating collaborative family-school relationships. *Special Services in the Schools*
2. Albanese, A. M., Russo, G. R., & Geller, P. A. (2019). The role of parental self-efficacy in parent and child well-being: A systematic review of associated outcomes. *Child: care, health and development*
3. Alvarez-Garcia, D., Thornberg, R., & Suarez-Garcia, Z. (2017). Validation of a Scale for Assessing Bystander Responses in Bullying. *Psychothema*
4. Arseneault, L., Bowes, L., & Shakoor, S. (2010). Bullying victimization in youths and mental health problems: 'Much ado about nothing'?. *Psychological medicine*
5. Bauman, S., & Del Río, A. (2005). Knowledge and beliefs about bullying in schools: Comparing pre-service teachers in the United States and the United Kingdom. *School Psychology International*
6. Beldean-Galea, I. E., Jurcău, N., & Țigan, Ș. I. (2010). Frequency of bullying behaviours in secondary schools in Cluj-Napoca. *Applied Medical Informatics*, 62-66. Benitez, J. L., & Justicia, F. (2006). Bullying: Description and Analysis of the Phenomenon. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*

7. Petrică, S., & Terzi-Barbaroșie, D. (2021). *Antibullying: prevenire și intervenție*

MESAJ ANTIBULLYNG

PROF. ÎNV. PRIMAR, CIOBOATĂ CECILIA
LICEUL TEHNOLOGIC DE SERVICII „SFÂNTUL APOSTOL ANDREI”
PLOIEȘTI, JUD. PRAHOVA

Bullyng-ul nu este un fenomen care a apărut de câțiva ani. Acest fenomen exista și înainte, doar că nu avea această denumire, iar agresiunile nu erau atât de mediatizate cum sunt acum.

Da, bullyng-ul este o agresiune repetată care poate fi atât verbală cât și fizică.

Apare mai ales în școli. Ești gras...ești jignit și marginalizat. Nu ești foarte priceput la o materie, ești prost și retardat. Te îmbraci altfel față de cum o fac ceilalți, ești jignit și desconsiderat. Cred că noi, oamenii, ar trebui să ne acceptăm așa cum suntem...diferiți, dar totuși asemănători și unici în felul nostru. Din clasele mici am fost învățați că trebuie să ne respectăm, să ne ajutăm unii pe alții și să fim empatici. Problema este că unii copii se cred sau se doresc a fi mai superiori și mai presus decât ceilalți și-i tratează pe ceilalți cu dispreț. Cu siguranță sunt copii care nu sunt *auziți* și *ascuțați* de nimeni. Ajung să-și verse frustrările asupra celor pe care- i consideră mai slabi.

De cele mai multe ori adulții nu intervin deoarece și ei sunt parte din acest fenomen, dar nu și dau seama. Părinții pot fi agresori, profesorii pot fi agresori.

Internetul are și el o mare influență negativă. Copiii de vârste mici iau drept model exemplele negative pe care le văd pe TikTok sau YouTube, considerând că așa sunt *cool*. Uită astfel că e bine să fii empatic, să încerci să înțelegi ce simt cei din jurul tău și să încerci să te pui și în locul lor. Vorba proverbului: *Ce ție nu-ți place, altuia nu- i face*.

Pentru a stopa acest fenomen, părinții ar trebui să controleze mai mult copiii, să-i asculte , să- i înțeleagă și să- i sprijine. Școala ar trebui să impună mai multă disciplină nu doar în rândul elevilor, ci și în rândul profesorilor. Societatea ar trebui să nu mai permită lucrurile nedrepte, promovarea doar a celor cu *bani* și *influență* și să-i ajute pe toți să evolueze.

Ce putem face pentru a preveni bullying-ul?

- În primul rând, este necesar suportul oferit tuturor tinerilor implicați (agresor, victimă și observatori).
- Informarea despre acest fenomen pentru a acorda atenția necesară situației
- Colaborarea întregii comunității în vederea realizării unui plan de acțiune (școală, părinți, elevi)
- Discutarea în cadrul orelor de la școală despre acest fenomen
- Implicarea părinților înainte ca o situație să degereze
- Stabilirea unor consecințe menite să susțină elevii (consiliere psihologică, discuții, manifestarea empatiei, încurajarea grupului la atitudini de acceptare, susținere și respect)
- Stabilirea unor reguli și limite clare valabile pentru toate persoanele implicate în școală
- Implicarea activă a elevilor în combaterea bullying-ului.

În concluzie, încurajarea este ca indiferent de vârstă și rol, să fim atenți la propria persoană și la cei din jur și să nu rămânem spectatori atunci când noi sau altcineva este parte dintr-un abuz. Evitarea și menținerea hărțuirii are efecte puternice asupra întregii noastre vieți.

Bibliografie: <https://www.educatieprivata.ro/bullying-ul-ce-este-si-cum-il-putem-preveni/>

ȘCOALA FĂRĂ BULLYING

Prof. CIOCONEA DILAILA DILARA

Bullying-ul în școală este un fenomen real, fiind tot mai prezent în rândul elevilor. Pe fondul agresiunii, indiferent de tipul acestora, elevii întâmpină probleme emoționale pe care greu le gestionează, unele dintre ele având repercusiuni și în viața de adult. Pentru aceștia, școala nu reprezintă doar mediul în care se depun eforturi pentru a obține performanțe academice, ci este și cadrul ideal pentru învățarea socio-emoțională a elevilor. Din acest motiv, este o prioritate națională asigurarea climatului educațional prielnic învățării și promovarea relațiilor sociale pozitive între elevi.

Bullying-ul în școală poate să apară atât în instituțiile de învățământ, cât și în afara lor, dar bullying-ul întotdeauna este generat pe fondul relațiilor create în acest mediu.

O definiție din punct de vedere legal asupra bullying-ului nu există, însă acesta implică un comportament ostil intenționat, fiind implicat un dezechilibru de putere. Vorbim despre bullying în contextul în care o persoană hărțuiește, intimidează în mod constant altă persoană. Scopul acestui comportament constă în rănirea fizică sau emoțională a unui om.

Bullying-ul în școală poate să apară atât în instituțiile de învățământ, cât și în afara lor, dar bullying-ul întotdeauna este generat pe fondul relațiilor create în acest mediu. Cu certitudine, acest fenomen poate lua diferite forme, printre care:

- *Bullying verbal* - acesta se manifestă prin vorbe, uneori și în formă scrisă, fiind vorba de tachinări, injurii, porecle, comentarii de natură sexuală, amenințări, umilire, etc.

- *Bullying fizic* - în acest caz vorbim de intimidare fizică, vătămare, atac asupra unei persoane într-un grup, invadarea spațiului personal, hărțuire sexuală, furtul obiectelor, etc.

- *Bullying social* - acesta are efecte devastatoare la nivel emoțional, fiind vorba despre latura socială a unei persoane. Bullying-ul social presupune distrugerea reputației și în principal, a legăturilor sociale pe care le creează o persoană. Mai precis, poate să însemne: înlăturarea și izolarea voită dintr-un grup, implicarea elevului în situații neplăcute în public, sarcasm dus la extrem, compromiterea stării de bine și a fericirii acestuia etc.

- *Cyberbullying* - pe fondul dezvoltării tehnologiei a apărut o nouă formă de bullying, fiind implicate rețelele de socializare și alte aplicații ale mediului digital. În acest caz, sunt asociate acțiuni specifice bullying-ului verbal și social, ele desfășurându-se în mediul online. În cele mai multe situații este vorba de imagini compromițătoare ale unui elev pe social media, propagarea unor informații false despre acesta, furtul de identitate și realizarea unor acțiuni în numele lui etc. Prejudecata stă la baza acestei forme de agresiune. De multe ori, această hărțuire este legată de particularitățile fizice ale unei persoane. Din păcate, foarte mulți copii devin o victimă a bullying-ului prin prisma religiei, etniei lor, statutului social, necesităților sau dizabilităților pe care le prezintă. De asemenea, un copil poate fi supus unei astfel de agresiuni, dacă sesizăm: O stimă de sine scăzută; Tendința de a sta retras; Starea de anxietate; Lipsa capacității de a se apăra; Absența prietenilor etc.

Efectele la nivel psihic și emoțional pot fi copleșitoare în rândul copiilor ajunși în situația de a fi victimele bullying-ului. Supuse constant la astfel de agresiuni, indiferent de natura

bullying-ului, victimele ajung să se confrunte cu depresie, stimă de sine scăzută, izolare socială și chiar gânduri suicidare.

Bullying-ul în școală generează consecințe grave la nivelul sănătății copiilor, producând efecte de durată și la nivelul familiilor lor. De aceea, este fundamental ca adulții să conștientizeze și să înțeleagă în profunzime impactul traumatizant al bullying-ului. Legat de acest fenomen prezent în școli, atât părinții, cât și cadrele didactice și autoritățile trebuie să colaboreze pentru a preveni și diminua formele de agresiune, aplicând măsuri de protecție și siguranță. Prioritar pentru părinți este să acorde o atenție deosebită comportamentului adoptat de copilul lor. Discuția sinceră și deschisă cu acesta este primul pas, părinții oferind empatie, susținere și înțelegere necondiționată. Este important ca părinții să: mențină comunicarea transparentă cu copilul, discutând despre consecințele pe care le poate avea bullying-ul; discute strategii asertive pentru a răspunde la bullying (spre exemplu, să solicite susținerea cadrelor didactice pentru a soluționa posibilele conflicte); încurajeze copilului în privința acționării raționale și corecte în situațiile de agresiune în vederea descurajării agresorului; îi comunice copilului ce calități deosebite deține, făcându-l să se simtă valoros. În ceea ce privește unitățile de învățământ, la nivel național au fost adoptate măsuri prin care este prevenit și combătut acest fenomen. În prezent, se urmărește creșterea nivelului de conștientizare a acestui fenomen și garantarea unui climat școlar favorabil desfășurării activității. La nivel școlar, sunt implementate măsuri anti-bullying, printre cele mai importante menționăm:

- Dezvoltarea unor programe de informare cu privire la cauzele, consecințele, prevenția bullying-ului și maniera de gestionare a cazurilor de bullying etc.;
- Crearea unor proceduri de intervenție în bullying-ul în școală;
- Monitorizarea în permanență a spațiului cu risc ridicat de bullying (curtea școlii, holuri, teren de sport etc.) cu ajutorul unor sisteme de supraveghere video, prevenind astfel cazurile de agresiune;
- Implicarea părinților în sesiuni de informare și luarea unor măsuri de comun acord în vederea protecției și securității copiilor;
- Identificarea și sprijinirea psihologică a elevilor ce ajung să devină victime ale bullying-ului;
- Corectitudinea evaluării performanțelor elevilor, în vederea reducerii tensiunilor ce determină cazurile de bullying.

Bibliografie:

- Ion, A. (2020). *Violența în școli: cauze și soluții*. Editura Educația;
- Popescu, M. (2018). *Strategii de prevenire a violenței școlare*. Editura Pedagogică;
- Stoica, L. (2019). *Psihologia violenței la copii și adolescenți*. Editura Psihopress;
- “SOS! Bullying!” – Material suport pentru cadrele didactice, Ghid Erasmus+, Iași 2021;
- „Strategii pentru o clasă fără bullying!” – Manual pentru profesori și personalul școlar, Salvați Copiii, București, 2016.

ÎMPREUNĂ ACȚIONĂM PENTRU A COMBATE BULLYINGUL

Prof. Ciorbă Pavel – Liceul Tehnologic „Victor Frunză” Râmnicu Sărat

Bullyingul este una dintre cele mai mari provocări ale societății moderne, afectând nu doar elevii, ci și părinții, profesorii și comunitatea în ansamblu. Acesta poate lua forme diverse – fizică, verbală, relațională sau online (cyberbullying) – și are consecințe devastatoare asupra sănătății mintale și emoționale a victimelor. Însă soluția există: acțiunea colectivă.

Bullyingul este un comportament intenționat și repetat care provoacă disconfort, teamă sau suferință. Se manifestă prin agresiuni directe (lovituri, insulte, amenințări) sau indirecte (excludere socială, răspândirea zvonurilor, atacuri online). Studiile arată că bullyingul afectează stima de sine, performanțele școlare și poate duce la depresie, anxietate sau chiar comportamente autodistructive.

În fața acestei realități, este evident că lupta împotriva bullyingului nu poate fi responsabilitatea unei singure persoane. Este nevoie de un efort comun al părinților, școlilor și comunității.

În această luptă, fiecare dintre noi are un rol. Părinții trebuie să fie modele de comportament pozitiv pentru copiii lor. Profesorii trebuie să fie ghizi și susținători ai elevilor. Colegii pot deveni aliați împotriva bullyingului.

Împreună, putem schimba cultura tăcerii și a fricii într-o cultură a respectului și a solidarității. Prin implicare activă și susținută, bullyingul poate deveni un lucru al trecutului.

Pentru a combate bullyingul, este esențial să trecem de la intenții bune la acțiuni concrete.

Acțiuni pe care le iau pentru a combate bullyingul:

1. Acțiuni la nivel individual

- **susținerea victimei:** dacă observ o situație de bullying, intervin pentru a o întrerupe, sprijinind victima. De exemplu, spun agresorului: „Nu e bine să vorbești așa” sau duc victima într-un loc sigur.

- **raportarea incidentelor:** dacă sunt martor la bullying, raportez incidentul dirigintelui, părintelui sau consilierului școlar. Asigur persoana vizată că nu este singură.

- **educația empatiei:** îi învăț pe copiii mei să respecte diversitatea și să empatizeze. De exemplu, discutăm despre cum s-ar simți dacă cineva i-ar exclude sau ar râde de ei.

2. Acțiuni la nivel de familie

- **crearea unui mediu familial deschis:** la cină sau în alte momente de familie, îi întreb pe copii: „Cum a fost azi? A existat ceva ce te-a făcut să te simți inconfortabil?” Aceasta încurajează discuțiile despre experiențele lor.

- **supravegherea activității online:** monitorizez activitatea copiilor pe rețelele sociale și îi învăț să nu răspundă agresiv sau să nu distribuie conținut care rănește pe cineva. Dacă observ semne de cyberbullying, intervin.

- **participarea la programe de preventive:** îmi înscriu copilul în activități extracurriculare care dezvoltă cooperarea și empatia, cum ar fi dansul sau sporturile de echipă.

3. Acțiuni la nivel școlar

- **implementarea unei reguli anti-bullying:** ca profesor, creez o regulă în clasă: „Nu judecăm și nu excludem pe nimeni.” De exemplu, orice activitate de grup se face prin tragere la sorți pentru a evita excluderea unor colegi.

- **crearea unor discuții tematice:** organizez lunar „Ora empatiei”, unde discutăm scenarii legate de bullying și cum să reacționăm.

- **formarea unui comitet de elevi anti-bullying:** propun înființarea unui grup de elevi care monitorizează și raportează incidentele de bullying. De exemplu, ei pot organiza ateliere sau campanii de conștientizare.

4. Acțiuni în comunitate

- **organizarea de campanii anti-bullying:** în colaborare cu ONG-uri locale, organizez un marș sau un atelier pentru părinți și profesori, unde se discută despre impactul bullyingului și metodele de prevenire.

- **crearea unui program de mentorat:** în comunitate, formez un program prin care elevii mai mari devin mentori pentru cei mai mici, ajutându-i să se integreze și să se simtă sprijiniți.

- **promovarea unei culturi a respectului:** propun școlii să pună afișe motivaționale și să organizeze concursuri tematice, cum ar fi „Cel mai bun coleg” sau „Povestea mea de curaj.”

5. Acțiuni legislative și tehnologice

- **susținerea unor politici clare:** propun implementarea unor protocoale clare de intervenție în caz de bullying, inclusiv raportarea anonimă.

- **utilizarea aplicațiilor anti-bullying:** recomand utilizarea platformelor de raportare, precum aplicațiile unde elevii pot semnaliza cazuri de bullying fără să fie expuși.

- **lobby pentru legislație:** susțin inițiative legislative care cer școlilor să aibă programe obligatorii de prevenire a bullyingului.

Acțiunile personale contează, dar eforturile susținute și colaborative sunt cele care generează schimbări de durată.

Hai deți să acționăm împreună pentru a combate bullyingul! Fiecare pas pe care îl facem contează – pentru o societate mai bună, în care toți elevii să se simtă respectați și sprijiniți.

Bibliografie:

- <https://cneab.ro/wp/wp-content/uploads/2024/04/Suport-de-curs-Prevenirea-bullyingului-si-cyberbullyingului-in-mediul-scolar.pdf>
- <https://ro.scribd.com/document/705260923/APznzaag-VahG0sWf7dx0l2gpLOX0EfKIpc17N39EhPSTzpw2cZ0jCzhaPicYBTwzwyCewUOm5Mnv4BtwWtl8xWZkoI6gAKaZMXw9O7iwawWBn4BQJSKTZndax7ZjdUSPx6pvLyaSbN4b51Mv1NC>
- <https://static1.squarespace.com/static/652baf0f28cee035a44c2c00/t/652bef715285c047c4d5cbfb/1697378163545/BrosuraBullying.pdf>
- <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala/prevenirea-bullying-ului-in-scoli-si-gradinite>
- <https://www.slideshare.net/slideshow/o-clasa-fara-bullying-stratrgii-de-00/269571464>

DEZVOLTAREA GÂNDIRII CRITICE A ELEVILOR - MODALITĂȚI DE REALIZARE A UNEI ÎNVĂȚĂRI EFICIENTE

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR, CÎRSTOCEA CARMEN
ȘCOALA GIMNAZIALĂ, COMUNA GURA VITIOAREI

Noi cei mari, uităm adesea că am fost copii. Lucrul acesta ar trebui să ni-l aducem aminte, mai ales când ne aflăm în fața copiilor. Pornind de la aceste afirmații, pot exprima bucuria ce o port în suflet când mă aflu în aceasta lume mirifică: mintea mi se luminează, iar sufletul se înalță în fața adevărului și a frumuseții pure. Din acest motiv mi-am pus fireasca întrebare: cunosc copilul? Cunosc sensul primilor lui pași în viață? Rousseau considera că, principala datorie a dascălilor este de a „studia mai bine elevii, căci desigur nu-i cunoașteți deloc”.

Deținător al unei capacități specifice de procesare a informației în vederea dobândirii unei cunostințe, priceperi, abilități cognitive, necesare rezolvării problemelor în viața cotidiană, omul se deosebește de celelalte viețuitoare prin gândire. Aceasta funcționează diferit de la o persoană la alta, chiar în cazul unuia și aceluiași individ în situații diverse. Fiecare dintre noi își formează un stil propriu, o modalitate personalizată de abordare și rezolvare a problemelor. În clasificarea modurilor fundamentale de gândire, oprindu-se asupra criteriului finalității, doamna Profesor Doctor Cornelia Cocan de la Universitatea Transilvania din Brașov, a identificat: gândirea reproductivă, gândirea creatoare și gândirea critică. Dacă gândirea reproductivă este liniară și are grad ridicat de stereotipie și automatism, iar gândirea creatoare vizează elaborarea mai multor soluții posibile, în schimb, gândirea critică este centrata pe testarea și evaluarea soluțiilor posibile într-o situație problemă dată, pe alegerea soluției adecvate și respingerea argumentată a celor mai puțin adecvate. După unii autori, gândirea creatoare și cea critică sunt fețe ale aceleiași medalii, deoarece prima are utilitate și valoare doar dacă în prealabil produsele ei au fost analizate și evaluate critic în scopul fundamentării și întemeierii raționale.

Gândirea ca proces psihic, reprezintă capacitatea specific umană de a introduce ordine, raționalitate în evenimentele lumii. Așadar, cu ajutorul gândirii ordonăm, clasificăm, comparăm, categorisim. Termenul critic se referă, mai ales în perspectiva constructivistă, nu la critica ce distruge, ci la cea care construiește.

A gândi critic constructiv, arată Al.Dumitru, înseamnă „a susține cu argumente convingătoare, raționale, anumite opinii și a le respinge pe altele, cu scop de a obține noi argumente care să-ți întărească propriile convingeri și credințe, a supune analizei și evaluării orice idee personală”.

Caracteristici:

- Presupune formularea de către fiecare elev a unor păreri proprii, personale, eventual originale referitoare la o problemă;
- Dezbateră responsabilă a ideilor și a soluțiilor avansate de fiecare individ, în mod individual sau în grup;
- Alegerea rațională a unei soluții optime dintre mai multe posibile;
- Rezolvarea de probleme în timp optim și cu eficiența scontată.

Gândirea critică are două dimensiuni esențiale:

1. **Socială:** potrivit căreia învățarea și munca în colaborare determină construirea și manifestarea solidarității umane.

2. **Pragmatică:** învățarea bazată pe dezvoltarea gândirii critice crează posibilitatea implicării plene a elevilor în activitate, pornindu-se de la stârnirea curiozității acestora și continuând cu implicarea afectivă a lor în rezolvarea unor probleme autentice de viață.

Cadrul necesar predării învățării pentru dezvoltarea gândirii critice

Gândirea critică se formează prin exercițiu, prin învățarea elevilor de a gândi critic, de a aduce argumente bazate pe cunoștințe, teorii, experiențe. Pentru aceasta este necesar un anumit cadru de desfășurare a lecțiilor, ce constă în parcurgerea următoarelor etape:

1) *Captarea atenției* celor care învață se poate realiza prin diferite tehnici: schimbarea stimulului; deplasarea locului stimulului; întreruperea prezentării unui stimul; evocarea unui interes al elevului; efectuarea unui experiment; prezentarea unei secvențe dintr-un film; povestirea unei întâmplări etc.

2) *Informarea elevului asupra obiectivului urmărit* se realizează în mod clar și explicit, precizându-se caracteristicile performanței vizată a fi realizată de către elevi pe parcursul învățării, în așa fel ca elevul să nu o perceapă ca o limită restrictivă, ci să îi permită să gândească cât mai profund și să reflecteze asupra faptului că a învățat ceea ce a dorit. Prin faptul că elevul conștientizează obiectivele învățării, el are posibilitatea ulterior de a regla propriul demers cognitiv pentru a se asigura că realizează obiectivele vizate.

3) *Stimularea reactualizării cunoștințelor învățate anterior* (cunoștințe declarative, cunoștințe atitudinale, cunoștințe procedurale) se realizează prin întrebări sau prin alte tehnici, de câte ori este nevoie în lecție, nu într-un singur moment situat temporal la începutul dobândirii noilor cunoștințe, urmărindu-se stabilirea unor relații logice prin care se integrează noile cunoștințe în sistemul cunoștințelor anterioare.

4) *Prezentarea materialului-stimul* (text, listă de cuvinte sau de întrebări, regulă, principiu, teorie, expunere, explicație, exercițiu, imagine, hartă, diagramă, desen etc.). În situația de învățare este mai important demersul cognitiv organizat pe baza acelui material stimul, decât materialul stimul în sine.

5) *Dirijarea învățării.* Elevul este plasat în situații variate de învățare în care este solicitat să scrie, să deseneze, să efectueze observații, să formuleze concluzii, să rezolve un exercițiu sau o problemă, să răspundă la întrebări, să creeze un text, să extragă informații dintr-un text etc. Profesorul îi sugerează elevului o linie de gândire, de obicei prin întrebări sau sugestii, pentru ca elevul să poată rezolva sarcina de lucru propusă. Unii elevi au nevoie de mai puțină dirijare decât alții, motiv pentru care dirijarea învățării ar trebui să fie adaptată fiecărui elev.

6) *Obținerea performanței.* Performanța poate fi exercițiul rezolvat, răspunsul la o întrebare, aplicarea corectă a unui procedeu sau a unei tehnici. Elevul va fi pus în situația în care dovedește că știe să facă ceva anume sau că a realizat ceea ce i s-a cerut.

7) *Asigurarea feed-back-ului.* După ce a fost implicat într-o situație de învățare sau în rezolvarea unei sarcini de lucru, elevul are nevoie feed-back de la profesor asupra gradului de corectitudine a performanței realizate. În unele situații elevul vede imediat dacă a învățat, de exemplu, dacă trage cu arcul și nimerește ținta, dacă la un exercițiu sau la o problemă a obținut rezultatul specificat în manual, dacă a memorat conținutul unei poezii etc. Comunicarea feed-back-ului poate avea loc în diverse feluri: un gest de aprobare, un zâmbet, un cuvânt. Caracteristica importantă a comunicării nu este conținutul, ci funcția sa: furnizarea către elev a informației referitoare la corectitudinea performanței.

8) *Evaluarea performanței.* Pentru a fi validată performanța, profesorul ar trebui să decidă dacă elevul nu a realizat această performanță din întâmplare sau prin ghicire, dacă performanța reflectă cu acuratețe obiectivul vizat (de exemplu, dacă elevul știe să redea ideea principală dintr-un fragment cu propriile cuvinte) și dacă performanța a avut loc în condiții în

care nu se modifică observarea (de exemplu, vede rezolvarea pe foaia unui coleg). Pentru ca profesorul să fie convins că observarea performanței relevă capacitatea învățată într-o situație cunoscută, observarea ar trebui realizată de două sau de trei ori după învățare.

9) *Intensificarea retenției și a transferului.* Pentru intensificarea retenției ar trebui să se prevadă recapitulări sistematice, planificate la intervale de săptămâni și de luni. Eficiența acestor repetiții la intervale mari, cerând ca deprinderile să fie regăsite și puse în funcțiune, contrastează cu lipsa de eficacitate a exemplurilor repetate, date direct după învățarea inițială (Reynolds, Glaser, 1964). Asigurarea transferului se poate realiza prin oferirea unor sarcini noi, variate, sarcini care necesită aplicarea a ceea ce s-a învățat în situații ce diferă de cele folosite în timpul învățării.

Gândirea și învățarea propice dezvoltării gândirii critice și integrării creative a informațiilor și conceptelor, asamblează în suita cognitivă:

- activități de evocare analitică și de sistematizare a experiențelor și cunoștințelor anterioare pe care elevii le au despre subiectul care va fi abordat în lecție;

- activități de confruntare cu noile informații cu scopul înțelegerii și construirii sensului acestora;

- activități de reflecție critică asupra cunoștințelor dobândite cu scopul integrării lor în schemele din baza proprie de cunoștințe.

În etapa de **evocare** se produc următoarele procese cognitive:

- evocarea/amintirea cunoștințelor și experiențelor anterioare ale elevilor despre subiectul care va fi studiat;

- analizarea calității și cantității cunoștințelor și experiențelor anterioare ale elevilor despre subiectul care va fi studiat; identificarea lacunelor, a erorilor, a aspectelor neclare (confuzii, neînțelegeri), a valorii și a limitelor acestora;

- compararea propriilor cunoștințe și experiențe anterioare cu cele ale colegilor;

- sistematizarea/restructurarea cunoștințelor și experiențelor anterioare într-o schemă nouă;

- stabilirea interesului și a scopului pentru explorarea subiectului.

În etapa de **realizare a sensului** se produc următoarele procese cognitive:

- confruntarea cu noile informații sau experiențe;

- formularea și adresarea întrebărilor despre subiectul studiat;

- formularea răspunsurilor la întrebări;

- analiza informațiilor și experiențelor noi (analiză critică, analiza comparativă);

- rezolvarea problemelor diverse;

- procesarea informațiilor/înțelegerea informațiilor (identificarea elementelor esențiale ale conținutului, identificarea legăturilor între cunoștințele anterioare și noile informații, stabilirea naturii și semnificației legăturii între cunoștințele anterioare și noile informații, încadrarea și încorporarea într-un întreg încheșat a noilor informații în cunoștințele vechi (sinteza), care, în felul acesta, se modifică și se îmbogățesc.

Zlate (1999, p. 309) precizează *caracteristicile esențiale* ale înțelegerii:

- caracterul ei *conștient* (a înțelege înseamnă a încadra un obiect într-o clasă de obiecte, a-i stabili natura, cauzele, geneza, dezvoltarea, legitățile, a-i pătrunde sensul, iar aceste operații se desfășoară conștient; Ausubel și Robinson consideră sinonime înțelegerea și învățarea conștientă);

- caracterul *mijlocit* (ea se bazează pe actualizarea relațiilor elaborate anterior, relații care mijlocesc procesul actual; procesele cognitive anterioare și produsele lor sunt un mijloc pentru o nouă înțelegere);

- caracterul *activ* (înțelegerea presupune acțiune mentală și practică, presupune un șir de operații ca analiza, abstractizarea, compararea, sinteza și, de asemenea, corelarea imaginilor, cuvintelor și acțiunilor mintale).

- monitorizarea propriei înțelegeri (revenirea asupra pasajelor neînțelese, formularea de întrebări, notarea a ceea ce nu înțeleg, nu trec peste ceea ce nu înțeleg, sesizează și doresc să clarifice confuzia, neînțelegerea sau omisiunea, stabilesc legături între cunoștințele anterioare și noile informații pentru a ajunge la o nouă înțelegere și pentru a introduce noile informații în schemele de cunoaștere pe care le posedă deja).

În etapa de **reflecție** se produc următoarele procese cognitive:

- reformularea cunoștințelor într-un limbaj propriu;
- atribuirea unei semnificații cunoștințelor noi, într-un context personal;
- restructurarea schemelor pentru a include în ele noul;
- dobândirea unui alt mod de a înțelege;
- formarea unui set nou de comportamente;
- formarea unei convingeri noi;
- conștientizarea valorii propriilor cunoștințe și ale celorlalți;
- sesizarea diversității opiniilor și a faptului că informațiile și ideile se schimbă permanent;
- conștientizarea dificultăților pe care le au în învățare și cautarea soluțiilor pentru a le depăși.

Aceste procese cognitive se produc în situațiile de învățare în care se precizează clar sarcina de lucru, resursele de timp și materiale disponibile, forma de organizare a activității, criteriile, formele și instrumentele de evaluare, etc. După parcurgerea acestor etape ale cadrului de învățare, în aceeași lecție sau în alta, se reîncepe ciclul cu o nouă etapă de evocare în care se caută răspunsuri la noi întrebări: Ce altceva cred că voi afla? Ce nu am aflat încă din ceea ce doream să știu? De ce este important acest lucru?

Ca metode de dezvoltare a gândirii critice amintim: SINELG (sistemul interactiv de notare și eficientizare a lecturii și gândirii), Mozaicul, Jurnalul Cu Dublă Intrare, Cvintetul, Metoda Cubului, Ciorchinele, Știu -Vreau să știu - Am învățat, Pălăriile gânditoare, Brainstorming.

Bibliografie:

1. Dumitru I.Al. , 2000,Dezvoltarea gandirii critice si invatarea eficienta;
2. Panturu S. ,2004, Instruirea in spiritul dezvoltarii critice.

ACTIVITĂȚI PENTRU PREVENIREA BULLYING-ULUI ÎN ȘCOLI

Comportamentul de tip bully este acel tip de comportament negativ care se întâmplă în mod repetat și cu intenția să-i supere pe alții, să le creeze disconfort sau să le dea sentimentul că sunt în pericol.”



Foto: <https://www.freepik.com/>

În această definiție sunt 3 cuvinte foarte importante. Primul cuvânt este REPETAT.

Sunt copii care spun că au fost agresați o singură dată.

Imaginați-vă că aveți o zi foarte grea. Că nu ați dormit cu o seară înainte și ați fost stresat la birou cu tot felul de sarcini și termene limită. Dacă atunci ai zis ceva ce a rănit pe altcineva și nu ai mai repetat acest tip de comportament, acesta nu poate fi considerat comportament de tip bully.

Dacă este doar o reacție emoțională sau un comportament izolat, acesta nu este un comportament de tip bully.

Chiar dacă acest tip de comportament nu este considerat de tip bully, nu înseamnă că este în regulă să ne comportăm așa. Vorbim despre elevi, despre copii și dorim să le oferim circumstanțe atenuante, să le dăm ocazia să-și schimbe comportamentul. Recomandat este să discutăm cu copilul, să îi explicăm impactul pe care reacția lui îl are și că a fost o alegere greșită. Va ști astfel pe viitor să aleagă cum să se comporte.

Al doilea cuvânt cheie menționat în definiția de mai sus este NEGATIV.

Pentru a fi considerat comportament de tip bully, acesta trebuie să fie unul negativ. De exemplu, un băiat poate să aducă în mod repetat flori fetelor din clasă. Este un

lucru repetitiv, dar acesta nu este un comportament de tip bully, pentru ca nu este negativ.

Al treilea cuvânt este INTENȚIA.

Persoana care are acest tip de comportament trebuie să înțeleagă care este impactul comportamentului lui. Dacă acesta nu își dă seama de consecințe, atunci este cumva nepotrivit să îl numim “bully”, pentru că acel copil nu a înțeles efectul acțiunilor sau a vorbelor sale.

Așadar totul ține de educarea copiilor și explicarea impactului real al comportamentului lor. Să le explicăm că au supărat pe cineva, să înțeleagă că felul în care au reacționat sau ceea ce au spus a rănit un alt copil.

Există 3 tipuri de comportament bully:

- **Verbal**
- **Indirect**
- **Fizic.**

Bullying verbal – este cel mai întâlnit tip de bullying. Acesta se referă la utilizarea repetată a limbajului licențios, semne sau gesturi cu intenția de a răni pe altcineva.

Exemple: înjurături, limbaj discriminatoriu, comentarii care rănesc.

Bullying indirect – se referă la acțiuni repetate și negative, care nu țin nici de bullying verbal, nici de bullying fizic, cu intenția de a-i răni pe alții.

Exemple: cyber- bullying, zvonuri, izolarea cuiva, stricarea sau confiscarea de bunuri ale altei persoane, dezvăluirea de secrete, intimidare fizică.

Acest tip de bullying este cel mai greu de depistat pentru ca nu poate fi dovedit cu ușurință. Cum poți dovedi cine a stârnit un zvon sau cine a împărtășit un secret.

Aceste tipuri de acțiuni se întâmplă “în spatele scenei” și sunt foarte greu de dovedit.

Este foarte important să le explicăm copiilor cum care sunt tipurile de comportament bully, să le poată identifica și să ceară ajutor.

Bullying fizic - se referă la folosirea în mod repetat a contactului fizic, cu intenția de a-i răni pe alții.

Exemple: lovituri, îmbrânceli, punerea de piedici, ciupituri.

Rolurile într-un incident de bullying

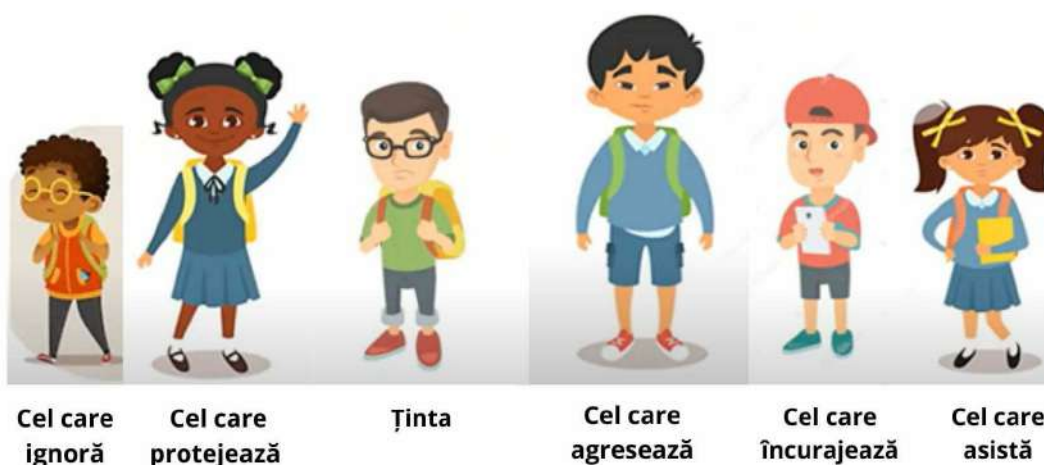


Foto: <https://diana-award.org.uk/>

Rolurile într-un incident de bullying

Într-un comportament de tip bully adesea sunt implicate mai mult de 2 persoane. Este important de menționat că membrii unei clase, de exemplu, se află într-unul din rolurile pe care le vom analiza, fie că este sau nu conștient de acest lucru.

- **Conducătorul de grup / Cel care agresează:** aceasta este persoana care inițiază un comportament: va râde de cineva, va împinge, va lua lucrurile cuiva. Acest copil probabil nu ar continua dacă nu ar primi niciun fel de atenție din partea celor din jur, dacă nu ar râde nimeni sau nu ar reacționa în niciun fel. De fapt, acest tip de comportament vine de cele mai multe ori chiar din nevoia de a atrage atenția asupra sa. Această atenție va veni din partea unui copil care încurajează și susține gestul agresiv.
- **Cel care încurajează / Susținătorul** este cel care îl încurajează pe conducătorul de grup să continue comportamentul agresiv. De multe ori, acesta are și el comportament de tip bully, însă nu este niciodată identificat, pentru că îi încurajează pe alții în acest tip de comportament.
- **Cel care asistă / Asistentul** este cel care asistă la scena de bullying, dar care nu are curajul să-i spună agresorului că nu este de acord cu ceea ce face. Așadar alege să râdă, de multe ori este doar un râs nervos, dar care, din păcate, încurajează agresorul în comportamentul lui.
- **Cel care este agresat / Ținta** este persoana căreia îi sunt adresate injuriile, care este lovită sau căreia i se iau lucruri.

- Uneori poate exista un **copil care protejează**. Sunt acei copiii pe care unele școli din alte țări îi numesc Ambasadori Antibullying. Ne dorim ca tot mai mulți elevi să aibă stăpânirea de sine și încrederea în ei să-și asume acest rol și să înfrunte un comportament de tip bully.

- Mai sunt **cei care ignoră / Trecătorii**, care recunosc acest tip de comportament, dar care aleg să nu facă nimic. Pentru copiii fani Harry Potter, o metodă mai ușoară de a înțelege aceste roluri este această fotografie, în care personajele primesc câte un rol, pe baza comportamentului din film.

Rolurile într-un incident de bullying



**Cel care
ignoră**



**Cel care
protejează**



Ținta



**Cel care
agresează**



**Cel care
încurajează**



**Cel
asistat**

Foto: Diana Award

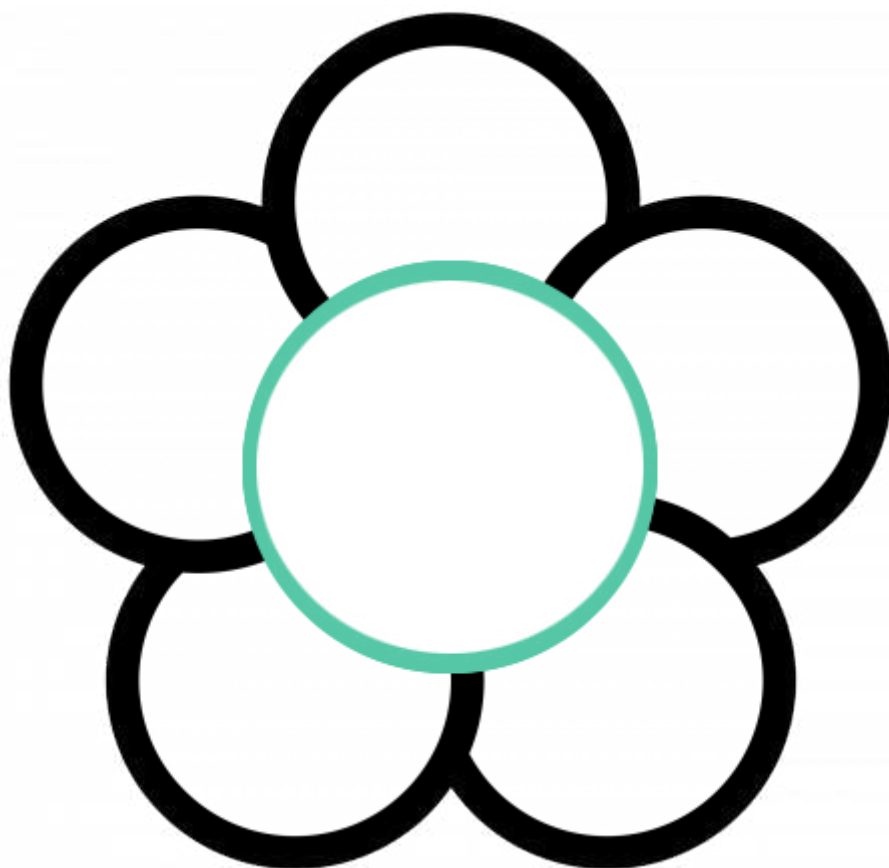
Acest exemplu îi poate ajuta pe copiii să identifice mai ușor rolurile și să realizeze în care din roluri se află cel mai des.



Activități care pot fi făcute în clasă, dar și acasă, pentru a corecta comportamentul de tip bully.

Activitatea 1

Pe o foaie de hârtie roagă copiii participanți să deseneze o floare cu 5 petale. În mijlocul florii vor scrie numele unui coleg sau a unei colege. Organizați-vă în așa fel încât numele fiecărui coleg să fie scris o singură dată pe o singură foaie. Roagă-i pe copii să dea exemple de calități pe care o persoană le poate avea. Notează aceste calități pe tablă, unde vor rămâne pe parcursul întregii activități.



Copiii vor scrie pe fiecare petală câte o calitate pe care o are colegul al cărui nume este trecut în centru. La finalul activității fiecare copil va prezenta și va oferi floarea celui al cărui nume este trecut pe floare.

Activitatea 2

Pe 20 Octombrie se sărbătorește UnityDay – un concept creat de PACER’s (Centrul de Prevenire a Bullying-ului din Marea Britanie)

Este o zi pe an în care toate persoanele din școală se îmbracă în portocaliu. Acesta este modul prin care transmit, împreună, mesajul că pot crea o lume fără bullying. Este o metodă bună de conștientizare colectivă a acestei probleme și de a lupta împreună pentru înlăturarea acestui tip de comportament în școală.

Culoarea portocaliu este asociată cu siguranța. Un alt motiv pentru care s-a ales această culoare este pentru că... atrage atenția.

NUME: Clopotaru Loredana

TEMA: Antibullying: Educație pentru empatie

Introducere

Fenomenul de bullying reprezintă o problemă majoră în școlile din întreaga lume, având consecințe negative asupra dezvoltării emoționale, sociale și academice a copiilor. Educația pentru empatie oferă o soluție valoroasă pentru prevenirea și combaterea bullying-ului, contribuind la crearea unui mediu școlar bazat pe respect, incluziune și solidaritate.

Articole și studii relevante

1. **Olweus, D. (1993). Bullying at School: What We Know and What We Can Do.** Acest studiu fundamental definește conceptele de bullying și oferă strategii pentru prevenirea comportamentelor agresive în mediul școlar.
2. **Thornberg, R., & Jungert, T. (2013). Bystander Behavior in Bullying Situations: Basic Moral Sensitivity, Moral Disengagement, and Defender Self-Efficacy.** Studiul explorează modul în care empatia și responsabilitatea morală influențează comportamentul martorilor în situații de bullying.
3. **Espelage, D. L., & Holt, M. K. (2017). Suicidal Ideation and School Bullying Experiences After Controlling for Depression and Delinquency.** Acest articol subliniază legătura dintre bullying, empatie scăzută și efectele negative asupra sănătății mintale a elevilor.
4. **Batson, C. D. (2011). Altruism in Humans.** Lucrarea analizează mecanismele empatiei și rolul acesteia în promovarea unui comportament prosocial, inclusiv reducerea bullying-ului.
5. **Salmivalli, C., Voeten, M., & Poskiparta, E. (2011). Bystanders Matter: Associations Between Reinforcing, Defending, and the Frequency of Bullying Behavior in Classrooms.** Studiul evidențiază impactul empatiei asupra atitudinii martorilor și rolul acestora în reducerea bullying-ului.

Exemple de bune practici

1. **Programul Olweus pentru Prevenirea Bullying-ului**
 - Dezvoltat de Dan Olweus, acest program este utilizat pe scară largă în școli din întreaga lume. Se concentrează pe dezvoltarea unei culturi școlare pozitive și pe instruirea profesorilor, elevilor și părinților pentru a recunoaște și a interveni în cazuri de bullying.
2. **Metoda KiVa**
 - Creată în Finlanda, metoda KiVa include lecții interactive despre empatie, respect și responsabilitate, combinate cu intervenții personalizate pentru victime și agresori.

3. Programul 4PEACE (România)

- Acest program antibullying, bazat pe inteligență emoțională, este unic în Europa și are la bază cercetări științifice. Dezvoltat de organizația "Pașaport pentru Succes", 4PEACE a pregătit profesori din peste 1.000 de școli din România și a contribuit la elaborarea normelor legii anti-bullying incluse în Legea Educației.

4. Aplicația "Educație fără bullying" (România)

- Lansată de Asociația Telefonul Copilului, această aplicație gratuită oferă resurse educative pentru elevi, profesori și părinți, având ca scop prevenirea și soluționarea cazurilor de violență în școli.

5. Proiectul "STOP BULLYING!" (România)

- Derulat de Asociația Culturală pentru Educație prin Artă, proiectul include reprezentații teatrale și ateliere interactive menite să dezvolte empatia și prietenia în rândul elevilor din școlile primare.

6. Câmpurile de empatie (Empathy Fields)

- Programele bazate pe jocuri de rol și simulări oferă elevilor oportunitatea de a înțelege perspectivele altora, reducând astfel comportamentele agresive.

7. Normele metodologice de aplicare a Legii împotriva violenței psihologice-bullying (România)

- Publicate de Ministerul Educației, aceste norme prevăd înființarea unui grup de acțiune anti-bullying în fiecare unitate de învățământ, având ca scop prevenirea și combaterea bullying-ului.

8. Proiectul "Empatie în Acțiune" (România)

- Implementat la Colegiul Național Pedagogic "Regina Maria" din Ploiești, proiectul promovează empatia, respectul și toleranța ca soluții pentru reducerea bullying-ului.

Concluzii

Educația pentru empatie este un instrument esențial în prevenirea bullying-ului. Prin implementarea unor programe bine fundamentate și promovarea bunelor practici, școlile pot crea un mediu sigur și inclusiv pentru toți elevii. Studiile și exemplele prezentate, atât la nivel internațional, cât și din România, demonstrează eficiența unei abordări sistematice și centrate pe dezvoltarea empatiei în combaterea acestui fenomen.

Bibliografie

- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell.

- Thornberg, R., & Jungert, T. (2013). Bystander Behavior in Bullying Situations: Basic Moral Sensitivity, Moral Disengagement, and Defender Self-Efficacy. *Journal of Adolescence*, 36(3), 475-483.
- Espelage, D. L., & Holt, M. K. (2017). Suicidal Ideation and School Bullying Experiences After Controlling for Depression and Delinquency. *Journal of Adolescent Health*, 61(1), 1-6.
- Batson, C. D. (2011). *Altruism in Humans*. New York: Oxford University Press.
- Salmivalli, C., Voeten, M., & Poskiparta, E. (2011). Bystanders Matter: Associations Between Reinforcing, Defending, and the Frequency of Bullying Behavior in Classrooms. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(5), 668-676.
- Pașaport pentru Succes
- Edupedu.ro
- România Pozitivă
- [AllGrow Romania](#)

Cum prevenim bullying-ului?

**Prof.înv primar Coman Ioana Codruța
Școala Gimnazială Dragoș Vodă, Moisei**

“Comportamentul de tip bully este acel tip de comportament negativ care se întâmplă în mod repetat și cu intenția să-i supere pe alții, să le creeze disconfort sau să le dea sentimentul că sunt în pericol.”

Fenomenul bullyingului a fost mereu prezent în dinamica elevilor, agresiunile fiind adesea „ascunse”, iar odată cu apariția Internetului și implicit a e-mailului, a messengerului și a rețelelor de socializare, fenomenul a căpătat o nouă dimensiune, care a trezit un intens interes științific și social.

Bullyingul este una dintre cele mai mari amenințări la adresa dezvoltării educaționale și personale a copiilor, iar școlile din zilele noastre și societatea în ansamblu vorbesc din ce în ce mai des despre agresivitatea la adolescenți și prejudiciul adus.

Bullyingul nu reprezintă o caracteristică individuală, ci mai degrabă o strategie socială în comunitatea școlară, al cărei scop este de a câștiga acceptarea semenilor, de a obține dominația și, în final, de a deține anumite resurse.

În întreaga școală este necesar să se creeze un mediu social sigur. Toți membrii comunității școlare trebuie să știe cum să reacționeze și să se comporte în caz de bullying. Profesorii trebuie să evalueze amploarea problemei bullyingului, să organizeze conferințe pe această temă, să ajute la crearea regulilor de comportament școlar, să formeze grupuri de supraveghere și să învețe cum să observe și să răspundă în mod adecvat la comportamentul elevilor.

Profesorul are un rol central în prevenirea bullyingului și este necesar ca acesta să aibă cunoștințele și experiența necesară pentru a susține încrederea în sine a elevilor, a-i ajuta să se cunoască între ei, a găsi puncte comune, a încuraja formarea de prietenii, a întări colectivul, a îmbunătăți climatul clasei, a forma și consolida abilitățile sociale ale elevilor, pentru a le dezvolta o atitudine tolerantă și pozitivă față de comunicarea socială acceptabilă și o atitudine negativă față de bullying.

Consilierii școlari au un rol relevant, dar li se atribuie prea mulți elevi și prea puține ore de consiliere per elev, pentru a produce schimbări reale pozitive în climatul școlar. Consilierea este „o metodă de intervenție psihosocială pentru a induce o schimbare a atitudinii clientului și a situației sale sociale”. Obiectivele consilierii școlare sunt: „să desfășoare activități de consiliere, individual sau în grup, cu elevii și părinții acestora, pentru a sprijini adaptarea școlară a elevilor cu probleme, atât la școală, acasă sau în comunitate, cât și pentru a identifica resursele școlii și/sau ale comunității, necesare realizării obiectivelor educației școlare”.

Consilierul școlar trebuie să-și asume un rol proactiv în comunitatea școlară, prin diseminarea ofertei de sprijin psihologic și prin implicarea, în afara cabinetului școlar, în identificarea și rezolvarea unor situații de bullying.

Extrem de eficientă în școală este medierea conflictelor, care creează un mediu pașnic, reduce tensiunile și ajută la identificarea problemelor înainte ca acestea să se transforme într-o sursă de bullying, prin încurajarea părților implicate în conflict să „se concentreze pe problemă mai degrabă decât să se vadă ca fiind dușmani”, oferindu-le posibilitatea de a prezenta propria versiune a evenimentului și de a asculta povestea celeilalte părți, pentru a afla că există posibilitatea de a rezolva un conflict în mod constructiv, de a-și schimba comportamentul, dacă își dau seama cum îi influențează pe alții. În același timp, părțile implicate au mai multe șanse să susțină o decizie la care au participat și să identifice soluții adecvate situațiilor în care se află.

Activități care pot fi făcute în clasă, dar și acasă, pentru a corecta comportamentul de tip bully.

Pe o foaie de hârtie roagă copiii participanți să deseneze o floare cu 5 petale. În mijlocul florii vor scrie numele unui coleg sau a unei colege. Organizați-vă în așa fel încât numele fiecărui coleg să fie scris o singură dată pe o singură foaie. Roagă-i pe copii să dea exemple de calități pe care o persoană le poate avea. Notează aceste calități pe tablă, unde vor rămâne pe parcursul întregii activități. Copiii vor scrie pe fiecare petală câte o calitate pe care o are colegul al cărui nume este trecut în centru. La finalul activității fiecare copil va prezenta și va oferi floarea celui al cărui nume este trecut pe floare.



BIBLIOGRAFIE

1. Buda, M., Kőszeghy, A., Szirmai, E., School Harassment – the unknown friend. The phenomenon is reflected in the research results in *Educatio*, Volume 3:373-386, 2008
2. Gîrleanu, D.T., *Consiliere în asistență socială*, Iași, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2002
3. Grădinaru, C., Stănculeanu, D., Manole, M., *Bullyingul în rândul copiilor. Studiu sociologic la nivel național realizat de Organizația Salvați Copiii*, 2016

PROVOCARI IN EDUCATIE
PREVENIREA BULLYINGULUI
–METODE SI TEHNICI DE
INTERVENTIE

CORBEA FLORINA MIHAELA –LICEUL TEORETIC NICOLAE TITULESCU
SLATINA OLT

1. Gestionarea comportamentului copiilor

- ▶ **Crizele emoționale:** Copiii pot avea dificultăți în a-și gestiona trăirile, emoțiile, aspect care poate duce la crize de furie, tristețe, frustrare etc. Aceste momente sunt adesea intense și pot pune la încercare răbdarea părinților.
- ▶ **Disciplinele comportamentale:** Stabilirea unor limite clare și coerente, aplicarea de sancțiuni potrivite poate fi o provocare, mai ales când copilul testează autoritatea sau nu înțelege regulile și consecințele nerespectării acestora.

2. Balansarea nevoilor emoționale și educaționale

- ▶ ***Sprijin emoțional:*** Copiii au nevoie de afecțiune, înțelegere și sprijin constant pentru a se dezvolta sănătos din punct de vedere emoțional. În același timp, părinții trebuie să le asigure și un cadru educațional adecvat pentru dezvoltarea lor armonioasă din punct de vedere intelectual.
- ▶ ***Supravegherea temelor și învățării:*** Ajutarea copiilor la teme și activități educaționale poate fi o sarcină dificilă, mai ales pe măsură ce copiii cresc și cerințele școlare devin mai complexe.

3. Tehnologia și expunerea la media

- ▶ ***Ecranele și tehnologia:*** Un alt aspect provocator este limitarea timpului petrecut în fața ecranelor (telefoane, tablete, televizoare). Mulți părinți se confruntă cu dificultăți în a stabili un echilibru sănătos între utilizarea tehnologiei și alte activități, precum jocurile în aer liber, lectura sau interacțiunea socială.
- ▶ ***Continutul media:*** Expunerea la diverse forme de media (internet, jocuri video, filme) poate avea un impact major asupra comportamentului și valorilor copiilor. Alegerea unui conținut adecvat vârstei și valorilor familiei trebuie să fie o preocupare constantă pentru părinți.

4. Evoluția socială și relațiile interpersonale

- ▶ ***Dezvoltarea abilităților sociale:*** Copiii trebuie să învețe să comunice eficient, să colaboreze dar și să rezolve conflicte. Adesea, acest lucru presupune învățarea toleranței și a respectului față de ceilalți.
- ▶ ***Adaptarea la schimbările sociale:*** În special în perioada preadolescenței și adolescenței, copiii pot deveni mai influențați de grupul de prieteni, ceea ce poate duce la conflicte cu părinții, probleme de comportament, dificultăți de integrare socială etc.
- ▶ ***Cunoașterea anturajului, a prietenilor copiilor:*** Este necesar ca părinții să cunoască și să își exprime părerea cu privire la anturajul copiilor

5. Mediul educațional

- ▶ ***Calitatea învățământului:*** Accesul la o educație de calitate, adaptată nevoilor fiecărui copil este o provocare constantă și semnificativă pentru cadrele didactice. Părinții trebuie să fie implicați activ în educația copiilor și să colaboreze cu profesorii.
- ▶ ***Suprasolicitarea sau subestimarea abilităților:*** Uneori, sistemul educațional poate fi prea solicitant sau prea relaxat pentru copii, ceea ce poate duce la frustrare, lipsă de motivație sau stagnare intelectuală.

6. Stresul și echilibrul între viața profesională și familială

- ▶ ***Presiunile sociale și economice:*** Mulți părinți se confruntă cu dificultăți legate de echilibrul între muncă și viața de familie. Stresul provocat de carierele lor poate afecta timpul și energia alocată pentru creșterea copiilor.
- ▶ ***Lipsa sprijinului:*** Lipsa unei rețele de sprijin (familii extinse, prieteni) poate face ca părinții să se simtă izolați și copleșiți de responsabilitățile lor.

7. Sănătatea fizică și mentală

- ▶ **Probleme de sănătate:** Gestionarea problemelor de sănătate fizică (alergii, boli, accidente ș.a.) sau de sănătate mintală (anxietate, depresie, tulburari de neurodezvoltare ș.a.) poate fi o provocare semnificativă pentru părinți.
- ▶ **Dezvoltare emoțională:** În perioada adolescenței, pot apărea probleme legate de identitatea și imaginea copilului, stima de sine sau conflicte interioare, care pot influența comportamentul și performanțele acestora.

8. Abilități de viață și responsabilitate

- ▶ ***Încurajarea independenței:*** O mare provocare este să înveți copiii cum să fie responsabili și să-și dezvolte abilități de viață (activități casnice, gătit, gestionarea banilor, organizarea timpului etc).
- ▶ ***Pregătirea pentru viitor:*** Pe măsură ce copiii cresc, părinții trebuie să-i pregătească pentru viața adultă, să le insufle valori precum empatia, respectul, munca în echipă, perseverența, responsabilitatea etc.

9. Dinamica familiei

- **INTERVENTIA ALTOR PERSOANE:** BUNICI, MATUSI ETC. ÎN CREȘTEREA ȘI EDUCAREA UNUI COPIL, ÎL POATE DESTABILIZA PE ACESTA DIN PUNCT DE VEDERE EMOȚIONAL, IAR PĂRINȚII POT ÎNTÂMPINA DIFICULTĂȚI ÎN A-ȘI IMPUNE AUTORITATEA ÎN FAȚA COPILULUI. AJUTORUL FAMILIEI EXTINSE ESTE IMPORTANT, BENEFIC ÎN CELE MAI MULTE CAZURI, DAR PĂRINȚII TREBUIE SĂ REPREZINTE AUTORITATEA PRINCIPALĂ, SĂ DECIDĂ ȘI SĂ ACȚIONEZE PENTRU BINELE COPILULUI LOR.
- **SCHIMBARI ÎN DINAMICA FAMILIEI:** RELOCARE, DIVORTUL, DECESUL PARINTILOR, CONFLICTE FRECVENTE ÎN FAMILIE ETC., TOATE ACESTE ASPECTE POT REPREZENTA MARI PROVOCĂRI ÎN CREȘTEREA ȘI EDUCAREA UNUI COPIL. ESTE PREFERABIL CA PĂRINȚII SAU ÎNSOȚITORII LEGALI AI COPIILOR SĂ SOLICITE AJUTOR DE

- ▶ Provocările apărute în creșterea și educarea copiilor sunt dese, complexe și interconectate. Deși fiecare copil are nevoi și circumstanțe diferite, gestionarea echilibrată a acestor aspecte necesită multă răbdare, adaptabilitate și implicare din partea părinților, a familiei extinse, dar și a specialiștilor (medici, psihologi, profesori, antrenori etc.)

VĂ MULȚUMESC PENTRU PREZENȚĂ ȘI IMPLICARE!

VIOLENȚA DIN MEDIUL ȘCOLAR

Școala Gimnazială Filiași

Prof. Corîci Maria

Situațiile de criză educațională în clasa de elevi sunt, în prezent, din ce în ce mai frecvente și mai diversificate, provocând un real dezechilibru atât la nivel educațional, cât și la cel relațional, comunitar și social. Una din situațiile majore de criză educațională cu care se confruntă societatea modernă și care constituie de mai bine de 40 de ani obiectul de studiu al numeroaselor cercetări este reprezentată de o formă foarte gravă de agresiune- violența fizică sau verbală sub toate formele ei de manifestare (dintre elevii unei clase, dintre elevi și profesori și invers, dintre două clase diferite, dintre părinți și profesori).

Violența din mediul școlar este considerată o formă a violenței sociale care are repercusiuni asupra comportamentului copiilor atât în școală, cât și în mediul familial și cel social. Aceasta reprezintă un act produs într-un mod neașteptat, neprevăzut, fiind generator de pericol în ceea ce privește buna funcționare a clasei de elevi, relațiile dintre elevi, desfășurarea activităților instructiv educative etc., și prezentându-se „prin manifestarea de către elevi a unor comportamente inadecvate și antisociale ce aduc prejudicii altor persoane”.

Există numeroase definiții ale violenței. Eric Debarbieux, specialist în problematica violenței în mediul școlar, oferă o definiție prin care surprinde ansamblul fenomenului violenței: Violența este dezorganizarea brutală sau continuă a unui sistem personal, colectiv sau social și care se traduce printr-o pierdere a integrității, ce poate fi fizică, materială sau psihică. Aceasta dezorganizare poate să opereze prin agresiune, prin utilizarea forței, conștient sau inconștient, însă poate exista și violența doar din punctul de vedere al victimei, fără ca agresorul să aibă intenția de a face rău.

Agresivitatea este comportamentul caracterizat prin reacții brutale, distructive, de atac manifestate prin *reacții afective* (intimidarea celorlalți), *reacții verbale* (injurii, cuvinte amenințătoare), *reacții fizice* (lovire, bătăi, răniri). Formele de agresiune sunt variate și înglobează orice reacție directă sau indirectă, activă sau pasivă, motorie sau verbală, destinată să aducă un prejudiciu altuia.

Există trei teorii explicative ale comportamentului agresiv:

Agresivitatea este innăscută, poziție susținută de autori precum Sigmund Freud și Konrad Lorenz. În viziunea lui Freud oamenii se nasc cu instinctul de a agresa și de a fi violenți.

Agresivitatea e un răspuns la frustrare. Cei care susțin această afirmație pleacă de la convingerea că agresivitatea este determinată de condițiile externe. Cea mai populară și cea mai cunoscută este teoria frustrare- agresiune formulată de J.Dollard. Teoria lui Dollard a fost supusă ulterior unor revizii.

Agresivitatea este un comportament social învățat. Această poziție este legată, în special, de numele lui A.Bandura, care formulează teoria învățării sociale a agresivității. Conform acestei teorii, comportamentul agresiv se învață prin mai multe modalități: direct prin recompensarea sau pedepsirea unor comportamente; prin observarea unor modele de conduită ale altora, mai ales ale adulților.

Noțiunea de violență este discutată în relație cu cea de agresivitate. Majoritatea analizelor privilegiază ideea că agresivitatea ține mai mult de instinct, în timp ce violența ține mai mult de cultură, educație, context. Rădăcina latină a termenului violență este „vis”, care înseamnă

“forță” și trimite la ideea de putere, dominație, de utilizare a superiorității fizice asupra altuia. Este dificil să se realizeze diferențe între cele două concepte *agresivitate și violență*.

M. Floro încearcă o diferențiere în baza a trei criterii: un criteriu funcțional: agresivitatea este o potențialitate ce permite dirijarea acțiunii; ea ține mai mult de gândire, de analiză, în timp ce violența este de ordinul acțiunii noastre o acțiune adaptată obiectivului ce trebuie atins; un criteriu de ordin topologic: agresivitatea ar fi mai ales internă, în timp ce violența e mai ales externă; un criteriu etic: în timp ce agresivitatea, înțelege ca potențialitate care îi permite individului să înfrunte problemele, poate fi considerată acceptabilă, violența, în calitatea ei de acțiune ce produce durere, este inacceptabilă.

De ce apare violența în mediul școlar?

Violența școlară în țara noastră este o temă încă puțin reprezentată în preocupările decidenților, atât la nivelul celor implicați în procesul educațional, cât și la nivelul societății în general. Societatea contemporană se vede nevoită a regândi școala și rolul ei social. Contextul violenței și felul în care noi o percepem în prezent s-au schimbat radical în cursul ultimilor ani, mai ales datorită dezvoltării globalizării, criminalității și terorismului fără frontiere. Imaginile prezentate în media și mai ales în domeniul audiovizual au contribuit substanțial la conturarea unei noi forme de frică, a unui sentiment de insecuritate, generat de impresia conform căreia violența poate izbucni oriunde, în familie, pe stradă, în spațiul public, pe stadioane și chiar în școli.

Făcând o analiză psihologică, pedagogică și de management a clasei de elevi, o primă observație pe care o putem face este aceea a influenței diferiților factori de mediu și de dezvoltare asupra comportamentului copiilor și asupra modului lor de receptare și interpretare a lumii și a situațiilor înconjurătoare. Acești factori includ influențe din partea familiei, de la alte persoane cu care ei interacționează, din școală, din comunitate și au un rol foarte mare în deciziile și acțiunile efectuate de elevi de-a lungul timpului. Lipsa părinților, a creșterii într-un mediu familial normal, echilibrat și a unei educații corecte poate avea o influență puternică asupra dezvoltării unui comportament adecvat al elevului.

Având în vedere tipologizarea cauzelor comportamentului inadecvat în clasă realizată pe baza concluziilor unor studii elaborate de M. Saunders și W. Gnagey, putem spune că *transferul afectiv* este o cauză a agresivității elevului. Prin urmare, pe lângă transferul de comportamente, elevii pot opera și un transfer afectiv, astfel că revolta, antipatia și ura resimțită față de un membru al familiei, spre exemplu, poate să acționeze prin transfer asupra profesorului și, prin intermediul acestuia, asupra școlii în general. Transferul afectiv care produce efecte negative în comportament este prezent mai ales în cazul copiilor cu probleme în familie, care trăiesc într-un mediu familial ostil.

O altă cauză a comportamentului elevului-agresor este nivelul ridicat al stimulilor din mediul extrașcolar cu tentă agresivă care au un efect negativ asupra dezvoltării individuale echilibrate a copilului. Lipsa modelelor sociale, mediatizarea excesivă a cazurilor de violență și indisciplină, multitudinea clipurilor, a filmelor, reclamelor care promovează violența pot influența comportamentul elevului, acesta putând fi tentat să imite acțiunile văzute la televizor, dorind să se evidențieze prin impulsivitate. Elevii lipsiți de o socializare adecvată, incapabili de a-și potoli pornirea de a provoca pot constitui o problemă dificilă atât pentru profesori și elevi, cât și pentru întreaga societate.

Lipsa activităților de prevenire a violenței tratate cu seriozitate precum și aplicarea de către școală a unor sancțiuni nepotrivite, care nu sunt pe măsura faptelor comise, de multe ori

chiar inexistența unor măsuri corective, favorizează devianța în școală și contribuie la nașterea unor conflicte care degenerază, deseori, în acțiuni agresive. Din aceste motive școala ca instituție educațională devine un mediu în care nici elevii și nici profesorii nu se mai află în siguranță, de aceea ea ar trebui să elaboreze o strategie de combatere și prevenire a violenței care să depășească nivelul formal și să ia măsuri de control și îndrumare, pentru a reinstitui ordinea și disciplina necesare funcționării eficiente și corecte a acestei instituții.

Soluții pentru a combate violența din mediul școlar

Ca o soluție concretă de rezolvare a problemei violenței în cazul elevilor care sunt implicați în această situație este consilierea psihologică necesară pentru a-i îndruma pe aceștia pe un drum corect care se bazează pe responsabilitate, toleranță și respect reciproc. Introducerea părinților în programele de prevenție și intervenție reprezintă o condiție sine qua non. Agresivitatea este o problemă foarte serioasă care necesită solicitarea tuturor factorilor implicați în creșterea și educarea copilului în vederea conștientizării efectelor pe termen lung și planificării intervențiilor de prevenție și reducere a comportamentelor agresive. Părinții au nevoie să fie implicați în acțiuni de susținere a efortului de reducere și prevenție a comportamentelor agresive desfășurate de membrii personalului școlar. Un exemplu de susținere ar putea fi ”recompensarea acasă a comportamentelor prosoziale de la școală”.

În cazul în care o astfel de practică nu este posibilă din diferite motive, îndrumarea îi revine profesorului/dirigintei responsabil de elevul respectiv, care trebuie să identifice, în primă instanță, cauzele care au dus la o astfel de situație, utilizând informații obținute de la surse sigure, și abia după aceea să ia decizii în ceea ce privește folosirea metodei potrivite pentru rezolvarea situației de criză educațională.

O astfel de metodă este comunicarea cu elevul-problemă, o comunicare la care cadrul didactic să participe obiectiv, neîncercând să critice comportamentul elevului și acordându-i acestuia timp să își expună părerea legată de ceea ce s-a întâmplat. Această discuție trebuie purtată în particular, nu în fața clasei, deoarece prezența celorlalți colegi constituie uneori un factor mai degrabă agravant, obligându-l pe cel în cauză să nu fie sincer și să aibă reacții exagerate doar pentru a-și păstra prestigiul în ochii acestora.

Excursiile cu clasa, exercițiile realizate în ora de dirigiență și nu numai, care au ca rol intercunoașterea dintre elevi și alte activități creative interactive care implică munca în echipă, colaborarea, responsabilitatea, acceptarea diversității, sunt alte câteva soluții pentru crearea în clasă a unei atmosfere plăcute și potrivite pentru realizarea unui proces instructiv-educativ eficient și pentru prevenirea unor situații de conflict. Sportul are și el un rol deosebit de mare în prevenirea violenței și a intoleranței. El poate canaliza și îndepărta agresivitatea din perspectivă fiziologică și psihologică, poate promova integrarea socială, îndeosebi prin jocurile de echipă. Sportul promovează recunoașterea regulilor, respectarea acestora și respectarea adversarului, făcându-l pe jucător să colaboreze pentru a obține ceea ce-și dorește.

Un cadru didactic cu experiență, care este și un bun manager, va putea să exploateze întreaga desfășurare a evenimentelor mai puțin plăcute în favoarea clasei, a dezvoltării ei ulterioare și pentru sporirea productivității acesteia, criza educațională putând fi, așadar, una „formativă”, căpătând o dimensiune pozitivă.

Așadar, școala poate juca un rol important în prevenirea violenței școlare. Pierre-Andre Doudin și M. Erkohen-Markus (2000, pp. 11-12) vorbesc de trei tipuri de prevenție pe care le poate asigura școala și care se completează reciproc: o prevenție primară, care se poate realiza foarte ușor de către fiecare profesor și se referă la dezvoltarea unei atitudini pozitive față de

fiecare elev, exprimarea încrederii în capacitatea lui de a reuși; o prevenție secundară, ce pleacă de la faptul că școala reprezintă un post de observație privilegiat al dezvoltării intelectuale și afective a elevului, iar profesorul, printr-o observare atentă a acestuia, poate repera efectele unor violențe la care elevul a fost supus în afara mediului școlar și o prevenție terțiară, ce are în vedere sprijinul direct adus elevilor care manifestă comportamente violente; acesta urmărește prevenirea recidivei și presupune adoptarea unor măsuri după producerea comportamentului violent.

Clasa poate fi percepută din punct de vedere psihologic „un grup social unde, ca urmare a interrelațiilor ce se stabilesc între membrii ei, apare și se manifestă o realitate socială cu consecințe multiple asupra desfășurării procesului instructiv-educativ”, iar scopul disciplinei este „crearea autodisciplinei individului”, „un cod al comportamentului în sala de clasă, elaborat cu seriozitate și grijă, poate aduce o contribuție vitală în dezvoltarea unor standarde comportamentale dezirabile atât în interiorul școlii, cât și în afara acesteia.”

BIOGRAFIE:

[1] Mark W. Fraser, Maeda J. Galinsky, James K. Nash, Kathleen M. Darwin, *Reducerea violenței între copii. Programul „Putem alege”*, Traducere realizată de Lázár Alpár și Corina Voicu, Ediție îngrijită, prefață și adaptare realizate de Corina Voicu, Cluj-Napoca, Presa Universitară Clujeană, 2010,

[2] Romiță B. Iucu, *Managementul clasei de elevi. Aplicații pentru gestionarea situațiilor de criză educațională*, Ediția a II-a revăzută și adăugită, Iași, Editura Polirom, 2006,

[3] Nicola Ioan *apud* Romiță B. Iucu *op. cit.*,

[4] Emil Stan, *Managementul clasei*, Ediția a II-a revăzută și adăugită, Iași, Institutul European, 2009,

[5] Idem, *ibidem*,

Bullying-ul în școală

Prof.înv.preșcolar Cornaciu Bianca,G.P.N.Marcea

Bullying-ul a ajuns să fie un termen foarte popular și vehiculat în societatea de astăzi. Însă este foarte important să avem informații cât mai clare despre acest fenomen, pentru a-l stopa și gestiona astfel încât să scadă rata incidentelor. În prezent, statistica și cercetările ne spun că unul din cinci copii suferă de bullying în școală, existând bineînțeles efecte pe termen lung.

Un aspect foarte important este acela că bullying-ul poate avea loc între copii de aceeași vârstă, cu vârste diferite sau între adulți și copii sau adulți cu adulți. De regulă, termenul ne duce cu gândul la copii și școală, însă există numeroase cazuri de hărțuire și abuz între adulți la locul de muncă sau în alte medii sociale.

Unul dintre factorii pentru care persoanele ajung să fie implicate în bullying, fie ca agresor fie ca victimă a hărțuirii, este că au un istoric care le predispune la astfel de situații. În cele mai multe cazuri, tinerii care devin agresori au fost agresați la rândul lor în școală sau provin din familii unde există violență și agresivitate. În cazul tinerilor victimă, de asemenea există un istoric în care au existat abuzuri: fizice, emoționale sau verbale.

Tipuri de bullying:

1. **Bullying fizic** – este cel mai ușor de observat și i se dă cea mai mare atenție în școală. Are loc atunci când copiii vor să obțină putere și control asupra altei persoane folosind forța fizică. Exemple pentru acesta sunt: loviturile, bătăile, împinsul, plesnitul, pus piedică și orice alt comportament de atac fizic.
- **Bullying verbal** – Autorii agresiunii verbale folosesc cuvinte, afirmații și porecle pentru a câștiga putere și control asupra unei ținte. De obicei, agresorii verbali vor folosi insulte neîncetate pentru a micșora, a înjosi și a răni o altă persoană. Își aleg țintele în funcție de modul în care arată, acționează sau se comportă. De asemenea, este obișnuit ca agresorii verbali să vizeze copiii cu nevoi speciale.

Hărțuirea verbală este adesea foarte dificil de identificat, deoarece atacurile apar aproape întotdeauna când adulții nu sunt în jur. Drept urmare, avem deseori parte de situația în care cuvântul unei persoane este împotriva cuvântului celeilalte persoane. În plus, mulți adulți consideră că lucrurile pe care le spun copiii nu afectează în mod semnificativ pe ceilalți. Drept urmare, ei spun de obicei victimei agresiunii să „o ignore”. Dar agresiunea verbală ar trebui luată în serios.

1. **Bullying relațional** – acest tip de hărțuire trece de regulă neobservată de părinți și profesori. Denumită uneori agresiune emoțională, acest tip de hărțuire este o

manipulare socială în care tinerii și adolescenții încearcă să își rănească colegii sau să le saboteze poziția socială. Acest efect are loc prin răspândirea zvonurilor, manipularea situațiilor și transmiterea de informații intime despre persoana hărțuită. Scopul unui agresor relațional este să își stabilească o poziție socială agresând altă persoană. În general, fetele tind să folosească acest tip de bullying mai mult decât băieții, în special în perioada de gimnaziu.

2. **Cyberbullying** – este atunci când un copil sau un adolescent folosește tehnologia pentru a hărțui, amenința, jena o altă persoană. Printre exemple de hărțuire cibernetică sunt: postare de imagini dăunătoare, mesaje amenințătoare, promovarea unor informații personale, jigniri realizate în mediul online. În prezent, acest tip de hărțuire este în creștere, motivul fiind folosirea pentru un timp îndelungat a device-urilor și riscul mai mic de a exista consecințe. Agresorul spune sau face lucruri pe care nu avea curaj să le facă față în față, în schimb tehnologia îl face să se simtă acoperit, anonim și mai în siguranță.
3. **Hărțuirea sexuală** – constă în acțiune repetată, dăunătoare și umilitoare care vizează o persoană din punct de vedere sexual. Exemplele includ: apeluri sexuale, comentarii grosolane, gesturi vulgare, atingeri neinvitate, propuneri sexuale și materiale pornografice.

Elevii au raportat că cele mai utile lucruri pe care le pot face profesorii sunt: „ascultați-l pe elev, verificați ulterior pentru a vedea dacă agresiunea s-a oprit și oferiți empatie și suport elevului”.

Elevii au mărturisit că cele mai dăunătoare lucruri pe care le pot face profesorii sunt: „spuneți elevului să rezolve singuri problema, spuneți elevului că agresiunea nu s-ar întâmpla dacă ar acționa diferit, ar ignora ce se întâmplă sau spuneți-i să înceteze agresiunea”.

În finalul acestui articol, încurajarea este ca indiferent de vârstă și rol, să fim atenți la propria persoană și la cei din jur și să nu rămânem spectatori atunci când noi sau altcineva este parte dintr-un abuz. Evitarea și menținerea hărțuirii are efecte puternice asupra întregii noastre vieți.

BIBLIOGRAFIE

Abuzul și neglijarea copilului, Salvai Copiii, București, 2013
Agabrian Mircea, Analiza de conținut, Editura Polirom, București, 2006;
Chelcea Septimiu, Metodologia cercetării sociologice – Metode cantitative și calitative (ediția a 2-a), Ed. Economică, București, 2004.
Krueger Richard A., Mary Anne Casey, Metoda focus grup. Ghid practic pentru cercetarea aplicată, Editura Polirom, 2005
Vlăsceanu Lazăr, Metodologia cercetării sociologice, Editura Economică, București, 2000;

"Prevenirea bullyingului"

Prof . Coroiu Liana Ioana
Școala Gimnazială "Martin Suboni" Jebel

Metode și tehnici de intervenție" este un subiect extrem de important în cadrul educațional, social și psihologic, care vizează reducerea și combaterea fenomenului de bullying în rândul copiilor și adolescenților. În acest context, mai multe metode și tehnici de intervenție pot fi aplicate pentru a preveni bullyingul și a sprijini victimele. Iată câteva lucrări, metode și tehnici importante:

1. Campanii de conștientizare

- Descriere: Campaniile de conștientizare vizează informarea elevilor, părinților și cadrelor didactice despre fenomenul de bullying și efectele acestuia. Aceste campanii pot include afișe, sesiuni de formare, sesiuni interactive și evenimente speciale.
- Exemplu de tehnică: Organizarea de zile de prevenire a bullyingului, cu activități educative și discuții despre respect, diversitate și empatie.

2. Tehnica „Zero Tolerance” (Toleranță Zero)

- Descriere: Aceasta presupune aplicarea unor măsuri foarte stricte pentru a preveni și a combate bullyingul, fără niciun fel de toleranță față de comportamentele agresive.
- Exemplu de intervenție: Introducerea unui cod de conduită clar în școli, care sancționează ferm orice act de bullying.

3. Formarea profesorilor și a personalului școlar

- Descriere: Este esențial ca profesorii și ceilalți lucrători din școli să aibă pregătirea necesară pentru a recunoaște semnele de bullying și a interveni eficient.
- Exemplu de tehnică: Formarea cadrelor didactice în utilizarea strategiilor de mediere și rezolvare a conflictelor, dar și în tehnici de ascultare activă și sprijin emoțional.

4. Intervenția directă

- Descriere: Aceasta implică intervenția imediată în cazurile de bullying, prin soluționarea conflictelor și aplicarea de măsuri corective.
- Exemplu de tehnică: Medierea conflictului între victime și agresori, cu implicarea unui consilier școlar sau a unui psiholog, pentru a facilita o înțelegere reciprocă și a restabili respectul între părți.

5. Grupuri de suport pentru victimele bullyingului

- Descriere: Crearea unor grupuri de sprijin unde victimele bullyingului pot vorbi deschis despre experiențele lor, pot învăța tehnici de coping și pot primi ajutor emoțional.
- Exemplu de tehnică: Sesiuni de consiliere psihologică sau grupuri de sprijin în școală sau în comunitate.

6. Tehnici de dezvoltare a empatiei

- Descriere: Promovarea empatiei în rândul copiilor și adolescenților este o metodă fundamentală de prevenire a bullyingului.
- Exemplu de tehnică: Activități care încurajează copiii să își înțeleagă mai bine colegii și să aprecieze diversitatea, cum ar fi jocuri de rol sau exerciții de perspectivă.

7. Proiecte educaționale pe termen lung

- Descriere: Implementarea unor programe educaționale de prevenire a bullyingului care sunt continuate pe termen lung și integrate în curricula școlară.
- Exemplu de tehnică: Proiecte de educație socială sau activități de învățare colaborativă care promovează valori precum respectul, solidaritatea și colaborarea.

8. Abordarea prin părinți și familie

- Descriere: Implicarea părinților în prevenirea și combaterea bullyingului este esențială, deoarece aceștia pot influența pozitiv comportamentele copiilor.
- Exemplu de tehnică: Organizarea de workshopuri pentru părinți despre cum să recunoască semnele de bullying și să discute deschis cu copiii lor despre acest subiect.

9. Metode de promovare a unui climat pozitiv în școală

- Descriere: Crearea unui mediu școlar pozitiv în care toți elevii se simt în siguranță și respectați este esențială pentru prevenirea bullyingului.
- Exemplu de tehnică: Programarea unor sesiuni de team-building, activități extracurriculare și evenimente care încurajează coeziunea și colaborarea între elevi.

10. Evaluarea și monitorizarea continuă a fenomenului de bullying

- Descriere: Monitorizarea constantă a fenomenului de bullying și evaluarea eficienței măsurilor de prevenire sunt esențiale pentru a face ajustări și îmbunătățiri.
- Exemplu de tehnică: Realizarea de sondaje periodice în rândul elevilor și al cadrelor didactice pentru a evalua atitudinile și comportamentele legate de bullying.

Prin aplicarea acestor metode și tehnici, atât în școli, cât și în comunități, putem contribui semnificativ la prevenirea și combaterea fenomenului de bullying. Educația, conștientizarea și sprijinul continuu sunt esențiale în crearea unui mediu mai sigur și mai respectuos pentru toți copii și adolescenți.

"Antibullying: Educație pentru Empatie în Grădiniță"

Prof . Coroiu Liana Ioana
Școala Gimnazială "Martin Suboni" Jebel

Este un subiect esențial pentru dezvoltarea unui climat educațional pozitiv încă de la vârste fragede. Crearea unui mediu în care copiii sunt învățați să înțeleagă și să respecte diferențele și să își exprime sentimentele într-un mod adecvat este un pas important în prevenirea fenomenului de bullying în viitor. Mai jos sunt câteva exemple de bune practici pentru educația antibullying și dezvoltarea empatiei la grădiniță:

1. Jocuri de rol și activități de grup

Descriere: Copiii pot învăța despre empatie și respect prin jocuri de rol. Aceste activități le permit să își imagineze cum s-ar simți ceilalți într-o anumită situație și să își exprime propriile sentimente.

Exemplu de bună practică: Profesorii pot organiza jocuri în care copiii joacă roluri de "victimă" și "ajutor" pentru a înțelege cum se simte cineva care este exclus sau tratat urât. De exemplu, un joc în care unul dintre copii „nu este invitat” la joc și ceilalți trebuie să răspundă cu empatie și soluții de incluziune.

2. Povești și cărți pentru copii despre empatie

Descriere: Poveștile și cărțile sunt excelente instrumente pentru a-i ajuta pe copii să înțeleagă conceptul de empatie. Acestea le permit să vizualizeze situații în care personajele experimentează sentimente de tristețe, furie, singurătate și cum alți copii sau personaje pot răspunde cu înțelegere și ajutor.

Exemplu de bună practică: Citirea unor cărți precum "The Invisible Boy" de Trudy Ludwig sau "Stand in My Shoes" de Bob Sornson, urmată de discuții despre cum s-ar simți personajele și ce ar trebui să facă ceilalți copii pentru a le sprijini.

3. Activități creative pentru exprimarea emoțiilor

Descriere: Activitățile de artizanat sau de desen pot ajuta copiii să își exprime emoțiile și să înțeleagă cum se simt alții.

Exemplu de bună practică: Crearea unui "copac al empatiei", în care fiecare copil poate adăuga o frunză cu o acțiune empatică (de exemplu, „Am ajutat un prieten să își ridice jucăriile”). Aceste activități îi încurajează pe copii să recunoască și să aprecieze comportamentele pozitive și să înțeleagă cum micile gesturi pot avea un impact semnificativ.

4. Discuții despre sentimente și respect

Descriere: Un alt instrument eficient în educația antibullying la grădiniță este crearea unui spațiu unde copiii pot discuta despre sentimentele lor și ale celor din jur, învățând să își identifice și să își exprime emoțiile într-un mod sănătos.

Exemplu de bună practică: Profesorii pot folosi jocuri precum „Emoțiile mele”, unde copiii trebuie să identifice diferite emoții (felicire, supărare, frică etc.) și să le asocieze cu imagini sau

culori. De asemenea, discuțiile pot include întrebări de tipul: "Cum te-ai simți dacă cineva nu te-ar lăsa să joci cu el?" pentru a stimula empatia.

5. Crearea unui „colț al prieteniei”

Descriere: Este important ca grădinițele să aibă un loc special în care copiii sunt încurajați să formeze legături de prietenie, să colaboreze și să își rezolve conflictele într-un mod pozitiv.

Exemplu de bună practică: Un „colț al prieteniei” în care copiii pot merge pentru a discuta cu un adult despre un conflict sau pentru a cere ajutor pentru a rezolva un neînțeles. Aici, copiii pot învăța și tehnici de rezolvare a conflictelor, dar și să aprecieze diversitatea și să lucreze împreună.

6. Încurajarea comportamentelor pozitive prin recompense

Descriere: Premiarea comportamentelor empatică poate întări înțelegerea că respectul și bunătatea sunt valori importante.

Exemplu de bună practică: Folosirea unui sistem de „stele de aur” pentru comportamente empatici, unde copiii primesc recunoaștere pentru acțiuni de ajutorare a altora sau pentru colaborare. Aceste recompense pot include o „fără îndoială, stea a prieteniei” pentru cei care ajută un alt copil într-o situație dificilă.

7. Învățarea prin exemplu

Descriere: Educatorii trebuie să fie modele de empatie pentru copii. Atunci când un educator răspunde cu empatie și respect în fața unui conflict, copiii învață prin imitație.

Exemplu de bună practică: Profesorii ar putea să le arate copiilor cum să rezolve conflictele prin discuții calmante și prin a asculta și a înțelege punctele de vedere ale tuturor celor implicați. Astfel, copiii învață cum să își exprime propriile sentimente și cum să reacționeze într-un mod pozitiv față de ceilalți.

8. Prieteni pe termen lung (buddy system)

Descriere: Crearea unui sistem în care copiii mai mari sunt "mănuși" pentru copiii mai mici poate contribui la dezvoltarea unui sentiment de sprijin și protecție.

Exemplu de bună practică: Implementarea unui sistem de „mănuși” în care un copil mai mare este desemnat să ajute un copil mai mic, să se joace împreună și să-l sprijine într-o activitate. Acest sistem îi învață pe copii să aibă grijă de ceilalți și să aprecieze ajutorul reciproc.

9. Tehnici de calmare a copiilor în momentele de conflict

Descriere: Învățarea copiilor tehnici simple de calmare îi poate ajuta să își gestioneze furia și frustrarea, prevenind escaladarea conflictelor.

Exemplu de bună practică: În cadrul unui conflict, copiii pot învăța să își exprime emoțiile prin cuvinte ("Mă simt supărat când..."), iar educatorii pot ghida copiii să respire adânc, să numească ceea ce simt și să propună soluții pentru a rezolva conflictele.

Concluzie

Implementarea acestor exemple de bune practici contribuie la crearea unui climat educațional pozitiv, bazat pe respect și empatie. Educarea copiilor despre importanța respectului și înțelegerii în cadrul activităților de zi cu zi ajută la prevenirea bullyingului și sprijină dezvoltarea unor relații sănătoase și armonioase în rândul copiilor.

Strategii pentru crearea unui mediu școlar sigur și fără agresiuni

Prof . Coroiu Liana Ioana
Școala Gimnazială "Martin Suboni" Jebel

Crearea unui mediu școlar sigur este esențială pentru promovarea succesului academic și social al elevilor. Bullying-ul poate avea efecte dăunătoare asupra studenților, având un impact asupra sănătății mintale, a performanței academice și a bunăstării generale. Acest document subliniază strategii educaționale eficiente pentru prevenirea agresiunii și promovarea unei culturi a respectului și bunăvoinței în școli.

Înțelegerea agresiunii

Bullying-ul este definit ca un comportament agresiv care este intenționat, repetat și implică un dezechilibru de putere. Se poate manifesta sub diferite forme, inclusiv bullying fizic, verbal și social. Înțelegerea diferitelor tipuri de hărțuire este crucială atât pentru educatori, cât și pentru elevi, deoarece ajută la identificarea și abordarea eficientă a problemei.

Tipuri de intimidare:

Bullying fizic : implică vătămări fizice, cum ar fi lovirea sau împingerea.

Hărțuirea verbală : include insulte, tachinări și amenințări.

Hărțuirea socială : implică răspândirea de zvonuri, excluderea sau deteriorarea reputației cuiva.

Strategii educaționale pentru prevenire

1. Stabiliți politici și așteptări clare

Școlile ar trebui să creeze și să comunice politici clare privind hărțuirea. Aceste politici ar trebui să definească hărțuirea, să sublinieze consecințele pentru un astfel de comportament și să ofere linii directe pentru raportarea incidentelor. Educarea studenților cu privire la aceste politici asigură că aceștia înțeleg importanța menținerii unui mediu sigur.

2. Creați un climat școlar pozitiv

Un climat școlar pozitiv promovează un sentiment de apartenență și acceptare în rândul elevilor. Educatorii pot încuraja acest lucru prin:

Promovarea incluziunii prin diverse activități și cluburi.

Sărbătorirea diferențelor și încurajarea respectului în rândul elevilor.

Încurajarea interacțiunilor pozitive și a prieteniiilor prin exerciții de team-building.

3. Implementați învățarea social-emoțională (SEL)

Integrarea învățării socio-emoționale (SEL) în curriculum îi ajută pe elevi să dezvolte empatie, conștientizare de sine și abilități de rezolvare a conflictelor. Programele SEL îi pot învăța pe elevi cum să recunoască sentimentele, să gestioneze emoțiile și să interacționeze pozitiv cu colegii.

4. Împuternicește-i pe Trecători

Privitorii joacă un rol crucial în situațiile de agresiune. Educarea elevilor despre cum să intervină în siguranță și să sprijine victima poate reduce apariția agresiunii. Școlile pot organiza ateliere

pentru a instrui elevii cu privire la importanța luptei împotriva hărțuirii și a modului de raportare corespunzător.

5. Încurajează comunicarea deschisă

Crearea unui mediu în care elevii să se simtă în siguranță pentru a-și exprima preocupările este vitală. Educatorii ar trebui să încurajeze dialogul deschis despre hărțuire și să ofere opțiuni de raportare anonimă. Înregistrările regulate cu studenții pot ajuta la identificarea problemelor înainte ca acestea să escaladeze.

6. Implicați părinții și comunitatea

Implicarea părinților și a comunității în eforturile de combatere a hărțuirii poate extinde raza de acțiune a inițiativelor școlare. Școlile pot găzdui ateliere pentru părinți, care le oferă resurse și strategii pentru a recunoaște și a aborda bullyingul acasă. Parteneriatele comunitare pot îmbunătăți, de asemenea, sistemele de sprijin pentru studenți.

Monitorizare și Evaluare

Evaluarea regulată a eficacității strategiilor de prevenire a agresiunii este esențială. Școlile ar trebui să adune feedback de la elevi, părinți și personal pentru a identifica domeniile de îmbunătățire. Sondajele, focus grupurile și instrumentele de raportare anonimă pot oferi informații valoroase asupra climatului școlar și a prevalenței bullying-ului.

Concluzie

Crearea unui mediu școlar sigur și fără agresiune este o responsabilitate comună care necesită angajamentul educatorilor, elevilor, părinților și comunității. Prin implementarea unor strategii eficiente și promovarea unei culturi a respectului și bunăvoinței, școlile pot reduce semnificativ agresiunea și pot promova o atmosferă pozitivă care să conducă la învățare și la creșterea personală.

COMBATEREA BULLYING-ULUI PRIN DEZVOLTAREA EMPATIEI IN ȘCOLI

Prof. înv. Preș. Costăchel Nicoleta
Grădinița Nr. 269, București

Bullying-ul este un comportament intenționat, de intimidare, care apare în mod repetat și are la bază o percepție a unui dezechilibru de forțe. De multe ori, victima este percepută drept vulnerabilă (provenind din alt mediu social, este percepută ca diferită, etc)și/sau având dificultăți în a face față acestui comportament. Pe de altă parte , prin intimidare bully-ul se simte în control, dominant.

Bullying-ul există doar între copii sau adolescenți. Actele de violență verbală sau fizică ale adulților asupra copiilor/adolescenților se numesc abuzuri și sunt pedepsite conform legilor referitoare la abuz.

Cauzele bullying-ului sunt multiple și trebuie considerate la nivel individual. De multe ori bully-ul trăiește într-un mediu nesigur acasă și poate el însuși este victima abuzului în familie. De asemenea riscul de abandon școlar este mai mare în această categorie. Probabilitatea de a apărea probleme ,în viața acestora, mai târziu, este mai mare. Este bine să nu generalizăm și să înțelegem ce se află în spatele acestor probleme..

Diferența dintre bullying și comportamentul normal constă în intenția comportamentului și efectul negative asupra victimei. Copiii și adolescenții învață să „voiajeze” relațiile interumane , iar acest proces poate să includă certuri, alianțe sau neînțelegeri. Acest lucru este normal. Atunci când cineva este rănit(emoțional sau fizic) în mod intenționat și repetat vorbim de bullying.

Există mai multe tipuri de bullying care pot să apară împreună sau izolat: verbal, fizic, emotional sau cyberbullying.

Verbal conține în: jigniri, insulte, amenințări, porecle sau denigrare.

Fizic constă în: bătăi, tras de păr, îmbrânciri, loviri, etc.

Emițional: răspândire de zvonuri, excluderea victimei din grupul de socializare, încurajarea altor persoane să nu vorbească cu victima, etc.

Efectele vizibile sunt legate de bullying-ul fizic:

– **efecte directe:** vânătăi, zgârieturi, răni,etc

– **efecte indirecte:** caiete rupte, obiecte distruse sau furate (de ex. copilul se întoarce acasă fără ceas, telefon mobil sau bani).

În cele mai multe cazuri, efectele bullying-ului sunt la nivel emoțional. Ele pot să includă: stimă de sine redusă, anxietate, depresie, randament școlar redus, intenție suicidară, tulburări de alimentație, rușine. Victima se simte neputincioasă și singură. Aceste consecințe pot fi pe termen scurt, mediu și lung, depinzând de durata bullying-ului, suportul familial-școlar și de reziliența individuală. Sunt multe studii de cercetare care arată că persoanele care au fost victimele

bullying-ului sunt mai predispose în viața de adult la probleme psihiatrice, precum tulburare depresivă sau anxietate.

Recunoaștem dacă cineva este victima bullying-ului prin modificări de comportament – emoționale, bruște. Refuz școlar, furie, izolare socială, tristețe. Copiii mai mici se pot plânge de dureri care nu au cauze medicale, de exemplu dureri de cap sau de burtă. Aceste dureri sunt legate de stres și cei mici sunt chinuiți de aceste simptome (nu le inventează). Schimburi bruște ale cercului de prieteni. Reacții emoționale negative după timpul petrecut online.

Cum putem ajuta ca părinți?

- A asculta și a vorbi despre probleme cu cei tineri este extrem de important.
- Alocați timp zilnic pentru a întreba și a discuta despre cum a fost la școală.
- Dacă adolescentul sau copilul dumneavoastră relatează probleme, ajutați-l să identifice o persoană adultă de la școală(de încredere) cu care poate discuta despre aceste probleme. De asemenea , discutați posibile soluții ale bullying-ului (cum să evite persoana în cauză, cum să ceară ajutor).
- Dacă copilul dumneavoastră este victima bullying-ului, sfătuiți-l să rămână calm, să nu își afișeze emoțiile în acele momente și să iasă din situația respectivă cât mai repede. Ideal ar fi să existe o persoană de contact în școală, căreia i-ar putea relata dificultățile.
- Luați legătura cu școala și discutați procedurile anti-bullying. Doar prin colaborare se poate remedia această problemă.
- Dacă sunteți îngrijorați de siguranța adolescentului/copilului atunci alertați Poliția. Uneori schimbarea școlii este o opțiune.
- Dacă nu copilul dumneavoastră este victima bullying-ului, ci altcineva din clasă, încurajați-vă copilul să fie un model împotriva bullying-ului (adică să ofere ajutor, să îi încurajeze și pe ceilalți să intervină). Majoritatea tinerilor nu sunt de acord cu acest comportament, important este ca adolescentul dumneavoastră să știe că are puterea de a produce schimbări. Bullying-ul este oprit printr-un efort colectiv.

Combaterea bullying-ului la nivel școlar

Proceduri bine stabilite pentru combaterea bullying-ului.

Să existe consecințe clare pentru comportamentul de acest tip, consemnate în regulamentul de ordine interioară.

Școala să-și asume responsabilitatea de a păstra siguranța tuturor elevilor.

Să fie persoane desemnate care să vorbească cu elevii ce sunt victime ale bullying-ului.

Să colaboreze cu psihologii educaționali care oferă suport victimelor , dar și agresorilor.

Mesaje pentru tineri:

Dacă sunteți victime ale bullying-ului, cereți ajutor familiei, profesorilor și chiar autorităților. Nu rămâneți izolați! Este dreptul vostru să trăiți într-un mediu sigur. Nu sunteți singurii care trec prin aceste momente!

Dacă sunteți martori ai bullying-ului, nu rămâneți tăcuți. Știu că vă e frică să nu fiți și voi victime, dar ajutându-vă colegii veți da un exemplu bun. Nu uitați că majoritatea persoanelor sunt împotriva acestui comportament.

Dacă ați tratat pe cineva cu răutate, opriți-vă! Întrebați-vă de unde provine această furie și accesați ajutorul necesar. Gândiți-vă cum v-ați simți dacă cineva drag ar fi tratat în așa fel! Cereți-vă scuze (indiferent de vârstă) și recâștigați-vă respectul celorlalți.

Concluzii:

Bullying-ul este o problemă complexă care necesită o abordare holistică. Educația pentru empatie este una dintre cele mai eficiente soluții pentru prevenirea acestui fenomen, deoarece contribuie la formarea unor relații sănătoase și armonioase între copii. După cum arată autorii români, empatia poate fi cultivată prin modele pozitive, jocuri educative și intervenții la nivel școlar. Este responsabilitatea tuturor – părinți, profesori și comunități – să contribuie la crearea unui mediu

BIBLIOGRAFIE:

1. *Abuzul si neglijarea copilului*, Salvați Copiii, București, 2013 Agabrian Mircea,
2. *Analiza de conținut*, Editura Polirom, București, 2006; Chelcea Septimiu,
3. *Metodologia cercetării sociologice – Metode cantitative și calitative* (ediția a 2-a), Ed. Economică, București, 2004. Krueger Richard A., Mary Anne Casey.

Cum să creăm un mediu școlar sigur în era digitală: Strategii eficiente împotriva Cyberbullying-ului

Prof. Costin Iulia Andreea, Sc. Gim., Grigore Silași” Beclean, BN

În era digitală, prezența tehnologiei în viața elevilor a adus multiple beneficii educaționale și sociale, dar și noi provocări. Cyberbullying-ul, o formă modernă de agresiune, este una dintre cele mai răspândite și periculoase amenințări pentru siguranța elevilor. Spre deosebire de bullying-ul tradițional, cyberbullying-ul are loc online, prin intermediul rețelelor sociale, platformelor de mesagerie, jocurilor sau emailurilor. Acesta poate include insulte, amenințări, excluderi din grupuri digitale, răspândirea de zvonuri sau distribuirea de imagini compromițătoare.

Cyberbullying-ul afectează profund victimele, având consecințe pe termen lung asupra sănătății mentale și stimei de sine. Este crucial ca școlile să implementeze strategii educaționale eficiente pentru prevenirea și combaterea acestui fenomen.

Particularitățile cyberbullying-ului

Cyberbullying-ul este diferit de bullying-ul tradițional prin faptul că:

- Poate avea loc în orice moment al zilei, fără a se limita la spațiul școlar.
- Agresorii pot acționa anonim, ceea ce le amplifică sentimentul că nu vor fi pedepsiți.
- Impactul este mai extins, deoarece informațiile umiltoare sau insultătoare pot fi distribuite rapid unui public larg.

Aceste caracteristici fac necesară o abordare educațională specifică, care să abordeze atât utilizarea responsabilă a tehnologiei, cât și impactul emoțional al agresiunii online.

Strategii educaționale pentru prevenirea și combaterea cyberbullying-ului

1. Educația digitală și etica online

Un pas esențial în prevenirea cyberbullying-ului este educarea elevilor despre utilizarea responsabilă a tehnologiei. Acest lucru include:

- **Conștientizarea comportamentului digital etic:** Elevii trebuie să înțeleagă că acțiunile online au consecințe reale și că respectul față de ceilalți se aplică și în mediul virtual.
- **Recunoașterea formelor de cyberbullying:** Profesorii pot utiliza exemple concrete pentru a ajuta elevii să identifice agresiunea online.
- **Protecția datelor personale:** Educația despre securitatea cibernetică, cum ar fi utilizarea parolelor puternice și evitarea distribuirii informațiilor sensibile, este crucială pentru prevenirea hărțuirii.

2. Dezvoltarea empatiei prin scenarii și jocuri de rol

Activitățile care încurajează elevii să se pună în pielea victimei sau să reflecteze asupra impactului acțiunilor lor pot reduce incidența cyberbullying-ului. Jocurile de rol sau discuțiile ghidate pot crea oportunități pentru elevi să înțeleagă efectele devastatoare ale agresiunii online.

3. Politici școlare clare și implicarea elevilor

Școlile trebuie să adopte politici clare anti-cyberbullying, care să includă:

- **Definiții și exemple de comportamente interzise.**
- **Proceduri de raportare accesibile** pentru victime și martori.
- **Sancțiuni proporționale** și un sistem de sprijin pentru elevii implicați.

În plus, implicarea elevilor în crearea acestor politici, prin consilii școlare sau grupuri de inițiativă, poate crește gradul de conștientizare și responsabilizare.

4. Instruirea profesorilor și a personalului școlar

Cadrele didactice trebuie să fie pregătite să recunoască semnele de cyberbullying și să răspundă adecvat. Aceasta include:

- Organizarea de workshop-uri și seminarii despre dinamica cyberbullying-ului.
- Dezvoltarea abilităților de gestionare a conflictelor digitale.

5. Parteneriat cu părinții

Implicarea părinților este vitală în combaterea cyberbullying-ului. Școlile pot organiza sesiuni de informare pentru a-i ajuta să recunoască semnele de hărțuire online, precum:

- Izolarea socială a copilului.
- Schimbări bruște de dispoziție.
- Refuzul de a utiliza telefonul sau calculatorul.

De asemenea, părinții trebuie încurajați să monitorizeze activitatea online a copiilor lor într-un mod echilibrat, fără a încălca dreptul acestora la intimitate.

6. Resurse de suport pentru victime

Victimele cyberbullying-ului au nevoie de sprijin emoțional. Școlile ar trebui să ofere acces la consiliere psihologică și să încurajeze victimele să raporteze incidentele fără teama de a fi judecate. Crearea unor grupuri de sprijin sau programe de mentorat poate contribui la refacerea încrederii în sine a victimelor.

7. Promovarea martorilor activi

Elevii care observă situații de cyberbullying joacă un rol-cheie în stoparea acestuia. Prin educație, aceștia pot fi încurajați să acționeze responsabil, raportând incidentele și oferind sprijin victimelor.

Utilizarea tehnologiei pentru combaterea cyberbullying-ului

Tehnologia poate fi utilizată nu doar ca mijloc de agresiune, ci și ca instrument de prevenire. Aplicațiile care monitorizează comportamentul online sau care oferă resurse pentru victime și martori pot fi integrate în programele școlare. În plus, colaborarea cu platformele digitale pentru a raporta conținutul inadecvat și a educa elevii despre mecanismele de raportare existente este esențială.

Combaterea cyberbullying-ului necesită o abordare integrată, care implică elevii, profesorii, părinții și comunitatea largă. Prin educația digitală, empatie, politici clare și sprijin constant, școlile pot crea un mediu sigur, în care tehnologia este utilizată pentru a construi, nu pentru a distruge. Cyberbullying-ul nu este doar o problemă tehnologică, ci și una socială, iar prevenirea sa trebuie să fie prioritatea tuturor celor implicați în educație.

PLAN DE ACȚIUNE ANTIBULLYING

AN ȘCOLAR 2024-2025

Planul antibullying are rolul de a preveni și combate bullying-ul între elevii școlii.

Obiectivul general este de a face din Liceul Tehnologic „Nicolae Titulescu” Brăila un loc sigur, de a crește nivelul de conștientizare a fenomenului de bullying în rândul profesorilor și al elevilor și de a promova relații sociale pozitive între copii.

Obiectivele specifice urmărite:

- 1) Înțelegerea bullying-ului ca fenomen social de către profesori și elevi;
- 2) Îmbunătățirea strategiilor de identificare a problemelor sociale și emoționale ale elevilor cauzate de fenomenul de bullying;
- 3) Creșterea capacității corpului profesoral de a face față eventualelor situații de bullying;
- 4) Îmbunătățirea adaptabilității elevilor la factorii externi sociali și emoționali;
- 5) Reducerea riscului de bullying și a formelor de bullying electronic (cyberbullying) în rândurile elevilor;
- 6) Încurajarea și sprijinirea elevilor în dezvoltarea abilităților de a lua atitudine și a ajuta victimele în situații de bullying.

Intervenții la nivel individual:

- **Identificarea persoanelor și a cauzelor pentru care acestea au manifestări de bullying**, prin consultarea elevilor, a cadrelor didactice și a personalului specializat (psihologi, asistenți sociali și maternali).

- **Elaborarea și derularea unor programe de asistență individualizată în situații de bullying în rândul elevilor (autori sau ca victime) în prin care să se urmărească:**

- înțelegerea consecințelor actelor de hărțuire psihologică repetată asupra celorlalți (colegi, cadre didactice, părinți, prieteni etc.);
- prevenirea apariției dispozițiilor afective negative (resentimentul, suspiciunea excesivă, iritabilitatea, ostilitatea, negativismul);
- ameliorarea imaginii de sine (atitudine pozitivă față de sine, evaluarea corectă

a calităților și defectelor personale, percepția pozitivă a experiențelor de viață, proiectarea unor experiențe pozitive pentru viitor);

- dezvoltarea autonomiei (rezistența față de evaluările celorlalți prin cristalizarea unor valori personale pozitive);

- dobândirea autocontrolului asupra impulsurilor de moment și a capacității de autoanaliză.

- **Implicarea elevilor cu care comit acte de violență fizică sau psihologică în mod repetat în programe de asistență derulate în parteneriat cu alte instituții specializate** (Politia comunitară, Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului, biserica, alte organizații specializate în programe de protecție și educație a copiilor și a tinerilor).

- **Valorificarea** intereselor, aptitudinilor și capacităților elevilor cu risc de manifestare a comportamentului de bullying, **în activități școlare și extrașcolare** (sportive, artistice etc.).

- **Responsabilizarea elevilor care au comportament violent** prin aplicarea unor măsuri de intervenție cu potențial educativ și formativ; evitarea centrării exclusiv pe sancțiuni și eliminarea din practica educațională a unor sancțiuni care contravin principiilor pedagogice (de exemplu, sancționarea comportamentului violent prin notă, repetenție, exmatriculare etc.).

- **Identificarea și asistarea elevilor victime ale bullyingului** prin implicarea cadrelor didactice, a personalului specializat (psihologi, asistenți sociali) și a părinților/apartenenților

Intervenții la nivel relational:

Recomandări privind familie

- **Informarea părinților** cu privire la serviciile pe care le poate oferi școala în scopul prevenirii bullying-ului și cyberbullying-ului și ameliorării relațiilor părinți-copii (consiliere, asistență psihologică); implicarea în astfel de activități a personalului specializat (psihologi, asistenți sociali).

- **Acordarea de sprijin familiilor** care solicită asistență și orientarea acestora către serviciile specializate.

- **Colaborarea școlii cu familiile** elevilor cu potențial violent sau care au comis acte de violență, **în toate etapele procesului de asistență** a acestora (informarea, stabilirea unui program comun de intervenție, monitorizarea cazurilor semnlate);

organizarea de întâlniri în școală, vizite în familii, programe extrașcolare cu participarea comună a elevilor, a părinților, a cadrelor didactice și a specialiștilor din alte sectoare de activitate.

- **Identificarea unor părinți-resursă** care să se implice în activitățile de prevenire sau în rezolvarea cazurilor de bullying.

- **Inițierea unor programe destinate parintilor**, centrate pe conștientizarea, informarea și formarea cu privire la dificultățile de adaptare a copiilor la mediul școlar și la diferite aspecte ale violenței școlare, respectiv a bullying-ului (forme, cauze, modalități de prevenire, parteneri).
- **Semnalaarea de către școală** a cazurilor de familii cu un comportament violent repetat față de copii și **implicarea** în rezolvarea acestora (în cazuri extreme, participarea la procedurile de instituire a plasament familial); colaborarea școlii cu instituții cu responsabilități în acest domeniu - Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului, poliție etc.

Recomandari privind școala

- Includerea, pe agenda **întâlnirilor formale ale școlii** (Consiliu de Administrație, Consiliu Profesoral, Consiliul Elevilor, Comitetul de Părinți), a unor teme legate de bullying, care să aibă ca scop conștientizarea dimensiunii fenomenului și analiza formelor, a actorilor și a cauzelor situațiilor ce pot apărea la nivelul instituției.

- Elaborarea unor **strategii coerente de prevenire și intervenție**, inițierea unor programe care să răspundă unor situații specifice unității de învățământ (identificarea riscurilor în contextul concret al școlii, a persoanelor cu potențial violent sau cu risc de a deveni victime), cu implicarea activă a elevilor ca parteneri;

- Asigurarea că **regulamentul de ordine interioară** este un mijloc real de prevenire, prin:

- definirea clară și funcțională a criteriilor de disciplină școlară și de conduită în școală a tuturor factorilor (elevi, profesori, personal non-didactic);
- adaptarea prevederilor la contextul specific în care funcționează instituția;
- implicarea factorilor de la nivelul școlii (elevi, cadre didactice) în aplicarea

prevederilor acestuia;

Interventii la nivel curricular:

- **Dezbaterea**, în timpul orelor de consiliere și orientare, a situațiilor de violență sau de hărțuire observate în școală sau în vecinătatea acesteia și **încurajarea exprimării opiniei elevilor** privind aceste situații, cu posibile căi de soluționare.

- **Valorificarea temelor** relevante pentru problematica bullying-ului, care nu se regăsesc încă în curriculumul diferitelor discipline școlare, prin utilizarea unor **strategii activ-participative** (studiu de caz, joc de rol, analiza critică a mesajelor audio-vizuale cu conținut violent, problematizare etc.), care să conducă la conștientizarea și dezvoltarea unei atitudini critice a elevilor față de problematica violenței școlare.

- Derularea unor **programe și activități extrascolare** pe tema combaterii bullying-ului (de exemplu: „Bullying 0, misiune posibilă”, la care să participe elevi, cadre didactice, părinți).

- Organizarea de **programe de informare a elevilor** privind modalitățile adecvate de gestionare a unor situații concrete de bullying, centrate pe dezvoltarea unor competențe de înțelegere și auto-control, negociere a conflictelor, comunicare, mijloace de auto-apărare.

- Inițierea unor **programe de educație intra- și inter-generatională** și de educație

parentală prin care să se urmărească îmbunătățirea relațiilor dintre: copii-parinti-cadre didactice-conducerea școlii).

- **Sensibilizarea profesorilor** față de problematica bullying-ului (forme de hărțuire psihologică repetată, cauze generatoare, mecanisme de prevenire, strategii de ameliorare, cadru legislativ și instituțional) **prin activități de formare** derulate la nivel local: cursuri de formare, cercuri pedagogice tematice, schimburi de experiență.

- Creșterea **transparenței evaluării** rezultatelor elevilor (criterii, metode), în scopul diminuării tensiunilor care conduc la apariția unor situații de bullying (între elevi și profesori sau între elevi);

- **Asumarea de către psihologul școlii a unui rol proactiv** în comunitatea școlară, prin diseminarea ofertei de sprijin psihologic și prin implicarea, în afara cabinetului școlar, în identificarea și rezolvarea unor situații de bullying.

- **Ameliorarea managementului comunicării între toți factorii de la nivelul școlii**, prin identificarea principalelor bariere comunicative și prin diversificarea

strategiilor și a canalelor de comunicare; organizarea de activități informale elevi-cadre didactice-parinți;

- **Asigurarea unui mediu școlar adecvat** pentru derularea activităților didactice în condiții optime, prin:

- evitarea supraaglomerării colectivelor de elevi, atât la nivelul școlii, cât și la nivelul claselor;

- serviciu de pază;

- aparatură de supraveghere și securitate funcțională.

La nivel comunitar:

- **Dezvoltarea de parteneriate ale școlii cu alte instituții la nivel local** – poliție, jandarmerie, autorități locale, ONG-uri etc. – pentru siguranța deplasării elevilor și pentru crearea unei vecinătăți lipsite de pericole;

La nivel social :

- Implementarea unui **sistem de monitorizare** a fenomenelor de bullying

în școală, care implică: elaborarea unei strategii de colectare a informațiilor, construirea unei baze de date etc.

- **Stimularea cooperării inter-instituționale** în inițierea, derularea, monitorizarea și evaluarea unor programe de monitorizare a cazurilor de bullying.

- Participarea cadrelor didactice la **programele de formare continuă**.

- **Multiplicarea măsurilor de reducere a accesului elevilor la violența exprimată în media** – violență verbală, pornografie și imagini cu conținut violent.

- **Stimularea cercetării** privind violența școlară și fenomenul de bullying, utilizarea exemplelor de succes în prevenirea și combaterea acestui fenomen.

- Organizarea de ateliere de lucru cu număr limitat de copii, la care explicațiile vor fi la nivelul de înțelegere al copiilor. În timpul lucrului, profesorii vor oferi sprijinul necesar. Îi vor orienta în înțelegerea semnificației activităților. Formele de organizare vor fi în grup restrâns și cu respectarea distanțării, sau individual, mergându-se pe ideea că activitățile pot fi și ocazii de intercunoaștere. Atelierele de lucru pot fi împărțite în 2 sau mai multe sesiuni.

Atelier de lucru	Titlu	Obiectiv Principal	Obiective specifice
Atelier de lucru 1	Bullying	Creșterea conștientizării bullying-ului în rândul copiilor	Înțelegerea caracteristicilor bullying-ului Înțelegerea tipurilor de bullying Înțelegerea rolurilor în situații de bullying
Atelier de lucru 2	Emoții și reglare emoțională	Oferirea de ajutor copiilor pentru a înțelege ce sunt emoțiile și cum să și le regleze în mod adecvat	Recunoașterea emoțiilor Exprimarea emoțiilor Învățarea strategiilor de reglare emoțională
Atelier de lucru 3	Rezolvarea de probleme și strategii de	Învățarea unor tehnici de rezolvare a problemelor	Utilizarea tehnicilor de rezolvare de probleme
Atelier de lucru 4	Respect, Prietenie și Comportamente prosociale	Promovarea respectului, a prieteniei și încurajarea copiilor de a se ajuta reciproc	Înțelegerea semnificației respectului Înțelegerea diferenței dintre prieteni și cunoștințe Înțelegerea comportamentelor prosociale și de cooperare

Vor fi puse în discuție cazuri severe de bullying la modul general, fără referiri la cazurile de bullying dintre copiii prezenți. Copiii vor fi stimulați pozitiv și încurajați să utilizeze abilitățile formate în viața de zi cu zi.

Vor fi vizionate și discutate în cadrul atelierelor scurtmetraje despre bullying.

Responsabil grup de acțiune antibullying,
Prof. Covașă Aurora

PERSPECTIVE ȘI ABORDĂRI CONCEPTUALE ALE INTERCULTURALITĂȚII

Prof. Aurora Covașă, Liceul Tehnologic

”NicolaeTitulescu”

Interculturalitatea se referă la interacțiunea și înțelegerea reciprocă între diferite culturi. Este despre respectul și aprecierea diversității culturale, precum și despre promovarea dialogului și schimbului de experiențe între oameni din diferite medii culturale. Este o abordare care încurajează învățarea și adaptarea la alte culturi, contribuind astfel la construirea unei societăți mai deschise și mai incluzive.

I.1. Forța etnică

Cu alte cuvinte, forța etniei constă în suportul valoric al etniei, în energia ei creativă, în forța pe care o transmite indivizilor, nu în agresivitatea ei, nu în modul în care este protejată. Nimeni nu poate proteja ceva care nu există, ceva care nu are valoare.

Între valoarea etniei și impostura etniei există o barieră de netrecut. Impostura naște totdeauna agresivitate. Valoarea naște forță, respect, cumpătare și conviețuire. Nici o etnie n-a supraviețuit pe această lume prin agresivitate, ci prin înțelepciunea care rezultă totdeauna din forța și energia sistemului de valori¹. Așadar, suportul supraviețuirii etniilor îl reprezintă sistemul de valori al fiecăreia și nu doar voința sau dorința unora dintre lideri sau unora dintre cei care se află în spatele liderilor.

I.2. Fenomenul etnic. Manifestarea lui la scară mondială - Concepte

Orice studiu asupra fenomenului etnic trebuie să se centreze în jurul câtorva concepte fără de care acesta nu poate fi înțeles: etnic, etnie, conștiință etnică, minorități (etnice și

¹ Fox, Jonathan (1995). Roma (Gypsies) in Romania.
www.bsos.umd.edu/cidcm/mar/rumroma.htm

naționale). Aceste concepte definesc principalele coordonate în care poate fi abordată problematică mereu actuală a etniilor.

1.1.1. Etnicul și conștiința etnică

Din punct de vedere etimologic, între etnic și național exista o relație de echivalență, întrucât ce desemnează comunitatea de naștere.

Conform teoriei lui **Constantin Radulescu-Motru**², etnicul constituie în viața societății umane un complex de manifestări tipice, pe care individul le găsește la nașterea sa și la care se adaptează fără împotrivire³. Membrii grupului social sunt caracterizați de conștiința comunității lor de origine, de limbă și de destin.

Structura etnicului diferă de la țară la țară, fiecare națiune având propria sa ierarhie de valori etnice după rasă, trecutul și poziția sa geografică. Astfel, există națiuni care ancorează etnicul pe ritualul ceremoniilor funerare, iar altele pe sărbătorile calendaristice și pe procesul muncii.

Grupul etnic se deosebește prin câteva caracteristici:

- în mod obișnuit are dimensiuni mici;
- se bazează în mod mult mai evident pe o moștenire comună;
- este mult mai persistent în istoria umană, în timp ce națiunile sunt circumscrise în timp și spațiu;
- este exclusiv și ascriptiv, calitatea de membru se dobândește numai dacă indivizii au anumite trăsături înnăscute, în timp ce națiunea este inclusivă și definită cultural sau politic.

I.3. Romii, grup etnic minoritar

Analiza sociologică a minorităților sociale nu se referă în primul rând la trăsăturile intrinseci distinctive ale acestora (particularități semantice, trăsături etnice, credințe religioase), ci identifică grupurile sociale în termenii poziției lor în structura socială, structura care este creată de distribuția inegală a puterii, banilor, prestigiului. Procesul de stratificare a minorităților sociale în relație cu majoritatea socială dominantă implică atât procese de formare și reproducere a inegalităților și distanțelor sociale (izolare socială, discriminare, marginalizare), cât și menținerea acestora ca expresie a continuării stratificării sociale cu pluralismul cultural.

² Hutnik, Nimmi, *Ethnic Minority Identity*, (Oxford University Press, New York), 1991, pag. 80

³ Ilut, P., *Sinele și cunoașterea lui*, Ed. Polirom, Iași, 2000, pag. 112

În sociologie, grupurile minoritare sunt acele subgrupuri care suferă dezavantaje din cauza prejudecăților și discriminării, conceptul de minoritate referindu-se în special la grupurile rasiale, religioase, naționale sau etnice.

Tratamentul diferențial afectează șansele și stilul de viață al minorităților. Discriminarea presupune tratarea inegală a minorității în raport cu unele trăsături cum ar fi apartenența etnică, religioasă, poziție socială. Termenul se referă la comportamentul unei majorități față de o minoritate dominantă și implică prejudiciul adus unei persoane sau unui grup. Câteva moduri de raportare a majorității în raport cu grupul minoritar: evitarea contactului, a comunicării cu astfel de grupuri; negarea accesului în anumite locuri, a participării la anumite cluburi, a membralității într-o organizație, cu alte cuvinte, interzicerea contactului între grupuri cu obiceiuri sau legi diferite; violența este o altă formă de discriminare dusă la extremă, manifestându-se prin agresivitate fizică. Conștiința de sine a grupurilor minoritare se formează treptat, grupul perceputând similaritățile poziției lor, destinul comun. Prin conștiința de sine se afirmă identitatea personală care se răsfrânge asupra grupului.

Noțiunea de grup minoritar i se poate atribui fiecărui următor grup : grupuri rasiale, religioase, naționale și etnice. În sociologie cuvântul etnic are un înțeles mai larg, referindu-se uneori fie la rasă, fie la religie, fie la grupuri naționale, și deseori la o combinație a acestor trei. Astfel grupurile etnice sunt definite ca „grupuri a căror membri împărtășesc o moștenire unică socială și culturală transmisă de la o generație la alta”⁴ Grupurile etnice sunt acele grupuri sociale cu tradiții culturale comune care au sentimentul identității ca subgrup în cadrul societății dominante.⁵

Membri acestor grupuri diferă de ceilalți membri prin anumite trăsături culturale specifice: limba distinctivă, religie, tradiții folclorice (obiceiuri, îmbrăcăminte), tradiții culturale, comportament sau mod de viață. Sentimentul unei istorii comune ale generațiilor succesive.

Fiecare generație cu setul ei de experiențe se adaugă la arboarele genealogic comun definind o populație în termenii succesiunii temporale experimentate, transmițând totodată generației viitoare istoricitatea propriei lor experiențe.

⁴ Banton, Michael, *Discriminarea*, Editura, DU Styl, 1998, București, Pag. 67

⁵ Bouhis, Richard, Andre Gagnon, Leno Celine Moise, *Discriminare și relații între grupuri*, în Richard Bouhis, Jaques – Phillipe Leyens (coord), *Stereotipuri, discriminare și relații intergrupuri*, Editura Polirom, Iași.,1996, pag.134

Cu alte cuvinte, secvențele istorice furnizează „forme” pentru experiențele viitoare, canale și matrice pentru interpretarea lor⁶ ; „împrăștierea unei culturi” ; etniile se diferențiază prin una sau mai multe elemente culturale care ajută la unirea membrilor și la separarea lor de cei din afara.

Cele mai comune trăsături împărtășite și specifice sunt limba vorbită și religia, la care se adaugă și alte obiceiuri: legi, culoare etc; „asocierea cu un teritoriu specific” ceea ce nu înseamnă ca un grup etnic trebuie să fie în posesia fizică a teritoriului, contează existența unui centru simbolic geografic, un habitat sacru, o patrie în care se pot reântoarce; „un sentiment al apartenenței și o solidaritate activă”. Termenul cheie în definirea minorităților etnice este cel de *cultura* , prin cultura specifică a unei minorități etnice înțelegându-se sistemul înțeleșurilor împărtășite și dezvoltate într-un context economic și social, pe un fundal istoric și politic specific. De aceea , în cele ce urmează voi aborda câteva din trăsăturile esențiale ce definesc grupurile etnice ca: proveniența, originea numelui de rom, statulul și identitatea.

Originea țiganilor și cauzele migrării lor au fost interpretate în diferite feluri de către specialiști. Tot prin studii lingvistice și etnografice s-a circumscris și aria geografică și culturală din care au migrat strămoșii romilor : nord-vestul Indiei, teritoriul actualului Punjab si Rajastan”.⁷

Multă vreme țiganilor li s-a atribuit originea egipteană și aceasta datorită infățișării cu vechii egipteni și a obiceiurilor păgâne. Țiganii și-au însușit această faimă a pseudo-strămoșilor lor până în momentul în care spre sfârșitul secolului al XVIII-lea Grellman, un învățat de origine germană, a încercat să dovedească originea industara a țiganilor prin compararea limbilor. De atunci și până astăzi se acordă o mai mare credibilitate originii indiene a țiganilor.

Istoricii afirma ca unele dintre aceste migratii pot avea legatura cu inaintarea constanta a Imperiului Otoman și a năvălirilor tătare.

⁶ Capozzo, Dora, Chiara Volpato „*Relații intergrupuri: perspective clasice și contemporane*, în Richard Bouhis, Jaques – Phillipe Leyens (coord), *Stereotipuri, discriminare și relații intergrupuri*, Editura Polirom, Iași,1996, pag.140

⁷ Lipsky Michael (1980) – „*Level – Street Bureaucracy Dilemmas of the Individual in the Public Services*”, Russell Sage Foundation, New York

Dacă unii au reușit să fugă dinaintea turcilor și a tătarilor, alții au servit drept robi. În zona Europei aflată sub stăpânire otomana istoria țăganilor rămâne mult mai confuză, majoritatea trăind în secolul al XVII-lea sub stăpânirea turcească, într-o perioadă când Imperiul Otoman atinse cele mai întinse hotare. „Venirea țăganilor în Principatele Române este asociată de M. Kogalniceanu și apoi de N. Iorga cu invazia mongolă la jumătatea secolului al XII-lea. Cercetări mai recente probează venirea țăganilor din teritoriilor de la sud de Dunăre „mai întâi în Tara Românească , apoi în Moldova, Transilvania și mai departe.”⁸ Altă opinie susține ideea că primii țăgani au ajuns în Tara Românească la începutul deceniului opt al secolului al XIV-lea, veniți sau aduși din sudul Dunării, în ajunul anului 1370. Ei au sosit în România pe parcursul mai multor secole, nu într-un singur val.⁹ Pentru estimarea numărului de țăgani avem date din anii 1830-1860 care indică pentru Țara Românească și Moldova un număr de 200000-250000 de persoane. Mai târziu, la recesământul general al populației din anul 1930 s-au declarat de neam țăgănesc 262407 persoane, adică 15% din populația României, în Dobrogea fiind 11446 (1,4% din populație)¹⁰. În 1977 numărul lor a ajuns la 540000 persoane, iar în 1992 cifra minimă este de 819446 persoane (3,6% din populația țării) și cea maximă de 1010646 persoane (4,6% din total)¹¹.

Oricum, toate aceste cifre nu reprezintă numărul exact de persoane, întrucât în studiile recente sunt făcute și alte estimări cu privire la numărul acestui grup etnic : minim 1800000 și maxim 2500000 țăgani.

O altă dimensiune importantă în definirea grupului minoritar este *identitatea*. Identitatea este istoria unei vieți refigurată continuu de către toate istoriile, veridice sau fictive, pe care subiectul le povestește despre sine. Această refigurare face din viața însăși o țesătură de „istorii povestite”, identitatea fiind văzută ca un proces continuu de (re)construcție punând accent pe componentă internațională: individul sau comunitatea se identifică cu ceea ce povestesc ceilalți, despre el (ei). De asemenea, este important de observat cum se raportează individul la comunitatea sa etnică.

⁸ Mallick, Krishna, *Individual Discrimination* în Magill Frank (coord.) – International Encyclopedia of Sociology, Fitzroy Dearborn Publishers

⁹ Miller S.M. (1996) *The Great Chain of Poverty Explanation*, în Oyen Else, S.M. Miller, Syed Abdus Samad (coord.) – *Poverty: A Global Review – Handbook on International Poverty Research*, Scandinavian University Press, Oslo, Stockholm, Copenhaga, Boston

¹⁰ Sherif, Muzafer, Carolin Sherif (1956) – *An Outline of Social Psychology. Revised Edition*, Harper & Brothers, New York

¹¹ Tajfel, Henri (1981) – „*Human Groups and Social Categories*”, Cambridge University Press, Cambridge

Caracteristicile distinctive ale grupurilor etnice

a) Caracteristici fizice (rasiale) Sunt ușor identificabile la nivelul conștiinței colective, sunt foarte adesea un criteriu distinctiv. Un asemenea criteriu exterior îl putem găsi operând cu prestanță, de exemplu, în cazul populațiilor de negri sau de indieni din SUA. De regula însă diferențele rasiale propriu-zise sunt mult mai puțin importante în distingerea populațiilor cu profil etnic diferit.

b) Limba distinctivă. Utilizarea unei limbi proprii este caracteristica ce operează diferențierea cea mai clară între grupurile etnice. Cultura proprie este în cea mai mare măsură menținută de o limba proprie. Limba este poate semnul cel mai distinctiv al unei comunități etnice; ea este totodată și o importantă barieră în calea intrărilor din afară în respectiva comunitate. Ieșirea este mult mai ușoară pentru că se realizează de regulă în comunitatea majoritară, mult mai laxă ca profil etnic, limba populației dominante fiind știută și de minorități. Ieșirile spre alte comunități etnice minoritare sunt și ele facilitate de limbă dominantă comună.

c) Tradiții cultural-folclorice. În procesul de evoluție istorică relativ izolată a unei populații, aceasta și-a dezvoltat un set de obiceiuri legate de evenimentele importante ale vieții (diferite sărbători) cât și o producție artistică de tip folcloric specifică.

Aceste tradiții cultural-folclorice, fiind legate mai mult de anumite momente festive din viață individuală și colectivă, iar nu de viață curentă supusă unor forțe masive și continue de schimbare, manifestă o foarte mare persistentă, fiind în fapt importante semne distinctive ale etnicității. Practicarea lor reprezintă de asemenea un factor de menținere a coeziunii unei populații cu profil etnic. De multe ori grupurile etnice se disting între ele și prin apartenențe religioase specifice.¹²

d) Mod de viață specific. Modul de viață este o stare foarte dinamică, determinată de schimbările tehnologice, economice, social politice mai generate. Există însă în modul de viață o serie de componente referitoare în mod special la atitudinea individuală față de viață, la strategia de a face față diferitelor probleme și care tind să prezinte un profil etnic marcat. Aceste componente sunt de fapt materia primă a stereotipurilor pe care populațiile etnice și le produc unele despre altele: irlandezii, englezii, francezii, americanii, românii, rușii, țiganii.

III. 4. Concluzii

¹² Ibidem

Diversitatea ne face sa credem la prima vedere că la nivel local ar exista și dispute frecvente datorate acestui amalgam de naționalități conlocuitoare. Dar în fapt, noi, românii avem o părere bună despre etniile cu care conlocuiesc, chiar dacă uneori mai sunt și incidente provocate de țigani, incidente care ar putea fi provocate și de români în fond.

Multiculturalismul se află sub influența presiunii factorilor sociali și problema integrării acestor etnii este o problemă de actualitate, ea fiind compatibilă cu cerințele UE actuale. Se impun de asemenea programe și măsuri de rezolvare a gravelor incidente, care să prevină aceste comportamente nedorite, măsuri de protecție a minorităților, de integrare în social, măsuri de integrare educațională, strategii de creare de noi locuri de muncă pentru aceste minorități.

Însă măsurile sociale de anvergură și programele viabile se lasă în continuare așteptate.

Iată câteva probleme cu care ne confruntăm:

1. Riscurile, amenințările, provocările tensiunile fac parte din dinamica vieții din dinamica vieții umane, exista și vor exista cât va exista lumea. Ele sunt foarte greu de identificat, întrucât au determinatii complexe și, mai ales, foarte greu de localizat, de evaluat și de dezamorsat. Cu toate acestea, procesul de investigare, cunoaștere și ameliorare a lor este continuu, absolut necesar și preocupă în cel mai înalt grad societatea omenească.
2. Riscurile sunt numeroase – atâtea riscuri câte activități omenești – și afectează sau pot afecta, într-o forma sau alta, siguranța individuală și colectivă a oamenilor, securitatea lor economică, socială, culturală, politică, informațională, psihologică ca și securitatea statelor și a sistemelor sociale.
3. Riscurile viitoare, ca și confruntările viitoare, vor fi cele din sfera entităților civilizaționale, entități care se vor identifica din ce în ce mai mult cu sistemele de valori care le definesc și cu interesele care le exprimă și le stabilesc locul și rolul în arealul internațional.
4. Sistemele valorilor-suport ale etniilor se constituie din valorile care țin de cultură, de obiceiuri și tradiții, de limbă, religie, de modul de percepție (înțelegere, considerare, atitudine) și de reprezentare a spațiului originar și a celui real (în situația când acestea nu coincid), de modul de trai și de o anumite psihologie colectivă. Aceste sisteme definesc identitatea fiecărei etnii, rădăcinile ei. Ele sunt un dar, sunt imuabile și definesc vocația fiecărei etnii și ceea ce o diferențiază de celelalte, este ceea ce o particularizează.
5. Investigarea sistemelor de valori ale etniilor este foarte importantă, întrucât asigură cunoașterea profundă a izvoarelor, identificarea structurilor și determinațiilor ancestrale și a

reperelor fundamentale ale vocației, ale destinului acestor etnii, decelând, în procesul complicat al devenirii acestora.

6. Fenomenul diferențelor etnice este răspândit în aproape toate zonele mari ale lumii și îndeosebi în cele de confluență între culturi și între mari unități civilizaționale.

7. Nu există lideri mondiali ai confruntărilor etnice. Există însă o bună comunicare între zonele conflictuale și, în acest sens, experiența dobândită în exercitarea presiunilor asupra statelor naționale sau altor etnii este folosită de cei interesați. Confruntările etnice pot constitui un veritabil „cal troian” pe care anumite cercuri interesate l-ar putea folosi (și îl folosesc) pentru grăbirea sfârșitului epocii națiunilor. Dar, în anumite condiții, acesta se poate transforma și într-un bumerang.

8. Interesele generale ale etniilor din România se identifică, în marea lor majoritate (sau, oricum, nu sunt în flagranta contradicție), cu cele ale statului de drept și țin de realizarea și menținerea securității economice, sociale și culturale individuale și colective, a bunăstării personale a fiecăruia.

11. Interesele particulare (comunitare, de grup) ale etniilor nu țin numai de păstrarea identității etnice a fiecăreia și afirmarea, în dialogul social și în cel al conviețuirii, a valorilor proprii.

Particular, pentru etniile importante ca volum în România, în afara de cea a țiganilor, este faptul ca sunt foarte puternic sustinute și permanent influențate de unele dintre țările vecine, nu numai în ceea ce privește păstrarea și afirmarea identității etnice, ci și în ceea ce privește poziția și atitudinea acestora în și față de statul din care fac parte.

Așadar, interesele particulare ale unora dintre etniile din România nu sunt doar ale lor, ci exprima, nolens volens, și o susținere a intereselor țării de origine.

Lecția ca microsistem pedagogic

Lecția este principala modalitate de organizare și desfășurare a activității didactice; ea a cunoscut un proces evolutiv și este în continuă adaptare la exigențele contextului pedagogic.

Termenul de *lecție* provine din latinescul *lectio*, derivat din *legere*, care înseamnă lectură cu glas tare a unui material important.

Lecția a cunoscut numeroase definiții, printre care voi evidenția și eu câteva dintre ele, în rândurile următoare.

După I. Cerghit (1983), lecția este definită ca formă a procesului de învățământ („formă de bază”, „formă principală”, „formă fundamentală”), dar nu e definită totdeauna și ca unitate didactică funcțională, centrată pe obiective și implicând conținuturi didactice și strategii de desfășurare și evaluare bine delimitate. Lecția, precizează I. Cerghit, este o „entitate de învățământ, care este ceva mai mult decât o formă sau un cadru de organizare a instrucției, căci presupune mecanisme și legități de structurare și funcționare ce trebuie bine cunoscute”.

O. Oprea (1979, pag. 313) definește lecția ca „microstructură pedagogică ce reunește, într-o unitate funcțională, totalitatea acțiunilor și mijloacelor implicate în procesul de instruire la o oră școlară”.

Lecția este forma de organizare a muncii instructiv-educative în școală, folosită de profesor pentru a preda, în limita timpului fixat, unui număr constant de elevi, după un orar precis, aplicând diferite metode de predare- comunicare pentru a realiza cerințele programei școlare. (Dicționar Pedagogic, 1964)

„Lecția este activitatea desfășurată de elevi sub conducerea profesorului, prin care își însușesc o temă din programa școlară, într-un timp limitat”. (V. Tarcovnicu, 1975)

„Lecția este acea formă de organizare a procesului de învățământ în care de desfășoară activitatea comună de învățare a clasei de elevi sub conducerea profesorului”. (Dancsuly, Ionescu, Radu, Salade, 1979)

„Lecția, ca formă de organizare a procesului de învățământ, este constituită dintr-o succesiune de etape sau secvențe care se desfășoară într-o unitate de timp”. (I. Nicola, 1980)

Lecția trebuie privită, ca un microsistem pedagogic, care redă imaginea însăși a procesului de învățământ ca macrostructură pedagogică; componentele, caracteristicile și concepția care fundamentează procesul de învățământ se regăsesc, toate, la nivelul lecției. În spiritul acestei concepții sistemice asupra lecției. I. Cerghit propune un model tridimensional al variabilelor lecției, identificând:

1. *dimensiunea funcțională*- orice lecție presupune un *scop* și *obiective* bine determinate;

2. *dimensiunea structurală*- orice lecție angajează *resurse umane, materiale și de conținut*, presupune selectarea unor *metode și mijloace de învățământ*, se realizează într-un timp *bine determinat* și într-un mediu *pedagogic*;
3. *dimensiunea operațională* -vizează *desfășurarea* lecției cu strategii și procese specifice, și *evaluarea* cu funcție de optimizare.

Mariana Momanu (1998) încearcă să evidențieze o serie de avantaje ale acestei forme de organizare a instruirii:

1- Lecția este *o formă de organizare și desfășurare a activității mai comod pentru profesor*: beneficiază de un suport teoretic mai consistent decât alte modalități de organizare a activității didactice; poate fi condusă cu mai multă siguranță chiar de către profesorii cu mai puțină experiență; dispune de instrumente de evaluare mai sigure și mai eficiente.

2- Programele școlare foarte încărcate impun desfășurarea activității sub formă de lecții, care imprimă instruirii un ritm alert și susținut și *permit profesorului și elevilor „să țină pasul” cu programa școlară*; din acest punct de vedere, desfășurarea activității sub formă de lecții este mai eficientă, cu condiția evitării monotoniei și rutinei pe care le favorizează proiectarea și desfășurarea lecțiilor după același „tipar”, de fiecare dată;

3- Lecția *conferă sistematicitate și continuitate procesului de instruire*.

4- Lecția *a evoluat și s-a „modernizat”*, atât la nivelul obiectivelor și al conținuturilor, prin deschidere către experiența de viață a elevului, cât și la nivelul metodelor și al mijloacelor de învățământ, devenind mai activă, implicându-l pe elev ca subiect al procesului de formare.

Lecția, ca entitate didactică de bază, presupune o punere în act a unor evenimente sau situații didactice, ce intercorelează și se potențează reciproc. Derularea evenimentelor poate respecta o anumită ordine, care, dacă situația o impune, se poate reformula. Gagné și Briggs (1977) au scos în evidență următoarele „momente”:

- captarea atenției elevilor prin stârnirea intereselor acestora;
- informarea cu privire la obiectivele de atins;
- reactualizarea și performarea unor capacități formate anterior;
- prezentarea elementelor de conținut specifice;
- dirijarea învățării;
- obținerea performanței;

- asigurarea feedback-ului;
- evaluarea performanțelor obținute;
- consolidare retenției și a capacității de transfer.

Captarea și păstrarea atenției. Vizează asigurarea acelei stări de concentrare interioară asupra stimulilor prezentați și acțiunilor întreprinse de elevi. Starea de atenție favorizează readucerea și menținerea în „câmpul” preocupărilor a sarcinilor impuse de obiectivele urmărite în cadrul lecției, concomitent cu detașarea de stimulii colaterali și perturbatori. Priceperea de a capta atenția ține de arta profesorului. Dintre multiplele procedee folosite în acest sens voi menționa: gama mesajelor ectosemantice folosite, varietatea stimulilor, utilizarea comunicării nonverbale (ilustrații, scheme, imagini etc.), introducerea elementelor de noutate și surpriză, imprimarea unui ritm optim de lucru, individualizarea învățării, stimularea substratului motivațional (interes, curiozitate etc.). Captarea și menținerea atenției se realizează în primul rând prin mijloace didactice (conținutul și calitatea comunicării, tehnologia folosită, organizarea activității elevilor etc.) și în mai mică măsură prin mijloace disciplinare (forme ale dezaprobării).

Informarea elevilor cu privire la obiectivele urmărite. Este necesar ca elevii să cunoască performanțele pe care urmează să le atingă în lecția respectivă. Comunicarea acestui lucru se realizează diferențiat în funcție de conținutul lecției. Cunoașterea scopurilor și obiectivelor urmărite are un efect motivațional pozitiv asupra activității de învățare.

Stimularea reactualizării elementelor și capacităților învățate anterior. Această reactualizare se referă atât la informațiile asimilate anterior (reprezentări, cunoștințe, idei, legi, teorii etc.) cât și la operațiile și capacitățile intelectuale pe care informațiile respective le presupun (deprinderi intelectuale, concepte, strategii cognitive etc.). Achizițiile anterioare reprezintă premisa pentru realizarea unei noi învățări. „O structură cognitivă poate să devină o veritabilă matrice ideatică și organizatorică pentru încorporarea, înțelegerea și fixarea unor noi ansambluri de cunoștințe și idei noi” (I. Cerghit, 1983). Reactualizarea se referă cu predilecție la acele elemente și capacități care sunt indispensabile pentru înțelegerea celor ce se vor transmite în lecția respectivă. Învățarea nouă preia și restructurează experiența anterioară contribuind la elaborarea unor noi structuri în cadrul cărora datele anterioare capătă semnificații noi.

Prezentarea materialului - stimul. Acest eveniment include organizarea și transmiterea conținutului informațional. Din perspectiva învățării informațiile îndeplinesc rolul de stimuli. Rezultatele învățării îmbracă forma performanțelor. Stimulii vor fi astfel prezentați încât să conducă la obținerea performanțelor implicate în învățare. Ocupându-se de această problemă a prezentării stimulilor în procesul de învățământ J. S. Bruner distinge trei modalități: prezentarea acțională (prin intermediul acțiunii), prezentarea iconică (prin intermediul imaginii), prezentarea simbolică (prin intermediul limbajului și al altor semne convenționale). Dacă din punct de vedere ontogenetic cele trei forme de însușire a realității de către elev apar într-o anumite succesiune, în primele etape predominând modalitatea acțională careia îi urmează cea iconică și ulterior, odată cu interiorizarea limbajului, cea simbolică, în cadrul lecției ele se combină într-un mod specific, succesiv sau alternativ, în funcție de conținutul celor transmise, experiența și nivelul dezvoltării psihice a elevilor.

Asigurarea „dirijării învățării”. Include toate intervențiile profesorului în direcția organizării activității de învățare astfel încât ea să conducă la obținerea performanței scontate. Prin dirijare se urmărește antrenarea diferitelor componente psihice în funcție de conținutul celor învățate. Intervențiile pot fi directe sau indirecte, categorice sau sugestive, continue sau intermitente, sensul este însă acela de a-l menține pe elev pe „traseul dorit” (R. Gagné). Dirijarea are menirea de a stimula efortul de învățare pe tot parcursul lecției.

Obținerea performanței. Este evenimentul în care elevul demonstrează că a ajuns la performanța urmarită de profesor, convingându-se el însuși că a dobândit obiectivele formulate și comunicate în prealabil. Este vorba mai mult de o primă impresie pe care și-o formează cu privire la performanța obținută.

Asigurarea conexiunii inverse. Se înscrie în continuarea evenimentului anterior urmărind, de data aceasta, nu numai corectitudinea performanței obținute, ci și întărirea ei, prin confirmare sau infirmare de către profesor. Conexiunea inversă nu urmărește doar să înregistreze sau să consemneze performanța realizată de către elev. Ea realizează în același timp și funcția de întărire prin consemnarea corectitudinii rezultatelor (întărire pozitivă) sau prin corectarea și ameliorarea unora dintre ele (întărire negativă). Atunci când rezultatele sunt confirmate sau infirmate de către profesor avem de-a face cu o conexiune inversă externă, iar atunci când, acest fapt este conștientizat de către elev avem de-a face cu o conexiune inversă internă.

Conexiunea inversă oferă, deci, profesorului și elevilor înșiși informații în legătură cu evoluția activității de învățare.

Evaluarea performanțelor. Dacă conexiunea inversă oferă posibilitatea consemnării rezultatelor, evaluarea presupune măsurarea cât mai riguroasă a acestor rezultate și aprecierea lor prin note. Ea se face prin raportarea rezultatelor obținute la obiectivele operaționale stabilite în prealabil.

Intensificarea procesului de retenție și transfer. Este momentul prin care se urmărește fixarea celor învățate (retenție) și aplicarea lor în condiții noi (transfer). Din acest punct de vedere se face distincția între fixarea inițială, inclusă în chiar actul transmiterii și înțelegerii noului material și fixarea finală, realizată la anumite intervale de timp.

Lecția în calitate de „microsistem”, captează și reconfigurează într-un mod specific toate componentele universului didactic: conținuturi, strategii, metodologii, modalități de organizare, forme de evaluare, specificări relaționale, conformații psihosociale. Calitatea acesteia depinde nu de fiecare element în parte luat separat, ci de relevanța elementelor prin raportare la context și la modul de articulare la nivelul ansamblului didactic creat.

Ca „entitate de instruire” sau „microsistem” lecția condensează într-un tot unitar elementele și variabilele predării și învățării, conținutul informațional, obiective operaționale, strategii și mijloace didactice, particularitățile psihice ale elevilor, organizarea psihosocială a colectivului, personalitatea profesorului, toate fiind subordonate logicii acțiunii educaționale.

Structura sistemică internă a unei lecții

Toate elementele și variabilele unei lecții se prezintă din punct de vedere sincron ic ca părți constitutive ale unui sistem, între care se stabilesc relații de interdependență și condiționare, iar din punct de vedere diacronic ca un proces cu multiple schimbări și transformări ale acestor relații și ale sistemului în ansamblul său. Voi prezenta principalele elemente și variabile pe care le implică lecția și care pot lua următoarea formă configurațională.

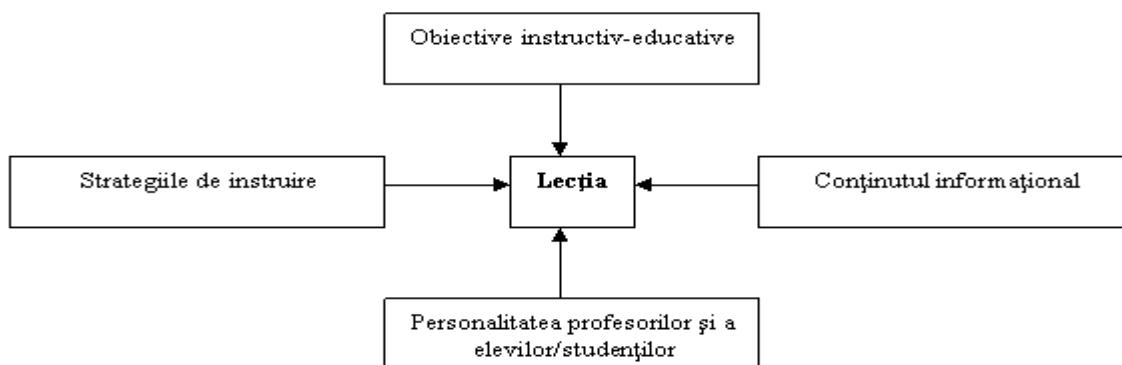


Figura nr. 1. Structura sistemică internă a lecției

Obiectivele instructiv-educative ale lecției. Ele indică în mod clar, precis și sintetic ceea ce profesorul își propune să realizeze în lecția respectivă. Putem delimita în cadrul acestor finalități, un obiectiv fundamental, care conferă, după cum o să vedem, structura generală a unei mulțimi de lecții, și obiective operaționale concrete, impuse de conținutul informațional și particularitățile psihologice ale învățării.

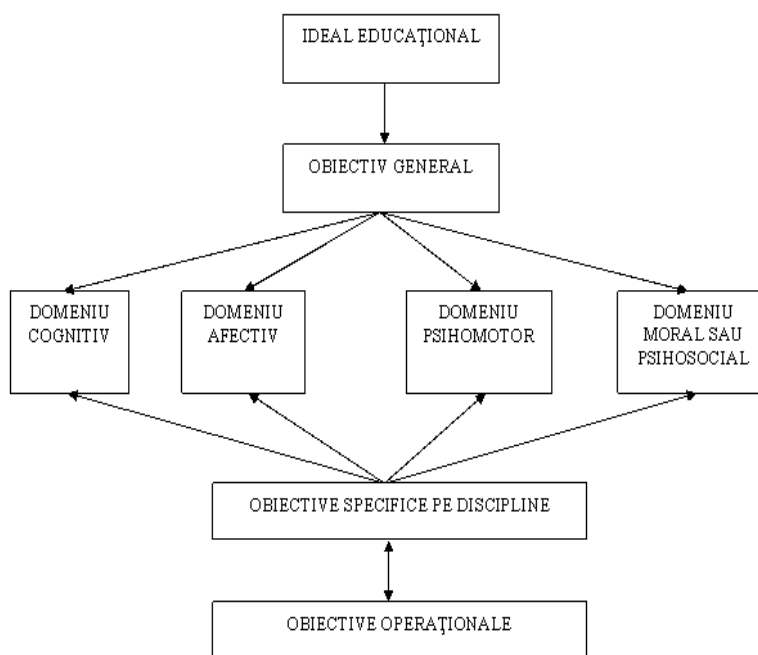


Figura nr. 2. Obiectivele instructiv-educative ale lecției

Pornind de la această taxonomie a obiectivelor, a unui capitol sau a unei teme, profesorul procedează la concretizarea lor sub forma unor cerințe care se vor transforma prin învățare în componente ale personalității elevilor (cognitive, afective, psihomotorii). Având un caracter predictiv, aceste obiective imprimă un anumit sens întregii activități din lecția respectivă. Ele reprezintă punctul de convergență al tuturor celorlalte elemente și variabile interne ale lecției, asigurând în același timp posibilitatea înlănțuirii unui șir de lecții. În ipostaza sa de „microsistem” fiecare lecție este, la rândul său, o verigă dintr-un ansamblu supraordonat, bazându-se și preluând ceea ce s-a realizat în lecțiile anterioare și pregătind ceea ce va urma. Ori, această continuitate este determinată tocmai de obiectivele urmărite. După cum am văzut, obiectul de învățământ dispune de o logică proprie, generată de logica științei. Aceasta impune ca necesitate asigurarea unei succesiuni între diferite lecții. În același timp, organizarea microsistemică a lecției nu are numai o determinare logică, ci și una psihologică. Înțelegerea presupune stabilirea unor corelații între cunoștințele noi și cele asimilate anterior, integrarea unora în altele și elaborarea, pe aceasta bază a unor structuri superioare în care vechile

cunoștințe câștigă noi dimensiuni și valente operaționale. Activitatea de predare urmează să răspundă acestei cerințe prin asigurarea coerenței interne între elementele microsistemului, prin integrarea acestuia într-un ansamblu supraordonat. De aceea, teoria pedagogică recomandă conceperea și integrarea într-un tot a unor tipuri și variante de lecții prin care să se realizeze o gamă mai largă de obiective. Unitatea și „individualitatea” fiecărei lecții previne monotonia și stimulează interesul elevilor pentru activitatea de învățare.

Conținutul informațional al lecției. Pe baza programei școlare se delimitează cantitatea și calitatea informației cu care se va opera în lecția respectivă, ea constituind mijlocul principal pentru realizarea obiectivelor propuse. Predarea supune acest conținut unei preluări pentru a putea fi înțeles și asimilat de către elevi.

Strategiile de instruire constau în stabilirea constelației de metode și procedee care să declanșeze activitatea de învățare a elevilor. Această strategie poate fi, din perspectiva profesorului, predominant expozitivă, euristică, experimentală, problematizată, algoritmică etc., iar din perspectiva învățării bazată pe memorare, pe acțiune, pe explorare, pe execuție, pe repetare etc. Obiectivele urmărite vor determina în ultimă instanță strategia necesară.

Personalitatea profesorilor și a elevilor - Ca subiect sau agent al acțiunii, profesorul se impune prin stilul de predare. El este cel care, conștientizând imperativele sociale și legitățile psihopedagogice ale procesului de învățământ, asigură condițiile necesare desfășurării lecției în concordanță cu aceste imperative și legități. La polul celălalt, elevul se diferențiază în funcție de rolul său psihologic.

Avantaje și limite ale lecțiilor

Lecțiile asigură o informare amplă și sistemică a elevilor în diferite domenii, și îi ajută la formarea personalității lor. Ele contribuie la dezvoltarea gândirii și imaginației elevilor, la formarea sentimentelor superioare, la fortificarea voinței, la obișnuirea elevilor cu munca organizată și cu disciplina, le cultivă progresiv aptitudinile și talentele, îi ajută să-și însușească tehnica muncii independente. Aceste avantaje pe care le oferă au validat lecția ca formă principală, formă de bază în organizarea procesului de învățământ.

Dintre ***avantajele*** lecției, le amintesc pe următoarele:

- asigură un cadru organizatoric adecvat pentru derularea procesului instructiv-educativ, promovează un sistem de relații didactice profesor-elevi și activități didactice menite să angajeze elevii, să îi activeze și să îmbunătățească performanțele învățării;

- facilitează însușirea sistematică a valorilor care constituie conținutul învățământului, a bazelor științelor, a sistemului de cunoștințe și abilități fundamentale ale acestora, prin intermediul studierii obiectelor de învățământ corespunzătoare;
- contribuie la formarea și modelarea capacității de aplicare în practică a cunoștințelor teoretice însușite de elevi, introducându-i în procesul cunoașterii sistematice și științifice (nemijlocite sau mijlocite) a realității;
- activitățile desfășurate de elevi în timpul lecției sprijină însușirea noilor informații, formarea noțiunilor, deducerea definițiilor, a regulilor, formarea și dezvoltarea abilităților intelectuale și practice, sesizarea relațiilor dintre obiecte și fenomene, explicarea lor, deci formarea unei atitudini pozitive față de învățare;
- angajarea elevilor în lecție, în eforturile intelectuale și motrice de durată, are influențe formative benefice: le dezvoltă spiritul critic, spiritul de observație, atenția voluntară, curiozitatea epistemică, operațiile gândirii, memoria logică și contribuie la dezvoltarea forțelor lor cognitive, imaginative și de creație. Totodată, le oferă oportunitatea de a-și exercita capacitățile intelectuale, motrice și afective, de a-și forma și consolida sentimente, convingeri, atitudini, trăsături pozitive de caracter, forme adecvate de comportament.

Limitele lecției ar fi următoarele:

- caracterul preponderent magistro-centrist al predării (în defavoarea învățării), reducerea activității la mesajul profesorului (expunere, demonstrație, explicație) și la înregistrarea pasivă a noului de către elevi;
- adesea, lecțiile se bazează pe intuiție, neglijându-se activitățile individuale ale elevilor, exercițiile practice, cele aplicative;
- dirijarea accentuată, uneori excesivă a activității de învățare a elevilor;
- recurgerea excesivă la activități frontale, promovarea predării la un singur nivel (cel mijlociu), și într-un singur ritm, pot duce la apariția tendinței de nivelare și uniformizare a demersurilor didactice;
- instruirea diferențiată în funcție de particularitățile individuale și de grup ale elevilor se realizează, de cele mai multe ori, anevoios și stângaci;
- nu se promovează autoinstruirea și autoevaluarea.

Efecte psihologice pe termen lung

*Prof. Crainic Marioara,
Liceul Teoretic Sebiș_județul Arad*

În cariera mea didactică, am observat că între copii există diferite forme de manifestare violentă, pentru a-și dovedi supremația sau simpatia, la nivelul clasei și nu numai. Începând de la clasele primare, când elevii fac comentarii răutăcioase pe seama copiilor cu cerințe educaționale speciale sau cu probleme sociale și până la copiii mai mari, de liceu, acest bullying școlar are diferite forme de manifestare, doar pentru a fi răutăcioși și a câștiga prietenia celor care impun un anumit tipar.

Ce este de fapt acest "Bullying-" este orice formă de abuz psihologic , verbal, fizic sau social produsă în rândul elevilor în mod repetat, atât în sala de clasă, cât și prin intermediul rețelelor sociale, cu denumirea specifică de cyberbullying . Tipul dominant de violență este la nivel *emoțional* , se manifestă în sala de clasă și locurile de joacă ale școlii. Cei care provoacă cazurilor de bullying sunt de obicei băieții și fetele care au fost și ei, la rândul lor abuzați, sau găsesc această manifestare ca formă de amuzament.

Bullying-ul afectează aproximativ unul din trei copii din lume și unul din cinci în Spania și se extinde și la noi.

Acest tip de violență școlară se caracterizează printr-o repetare care vizează intimidarea victimei, implicând un abuz de putere exercitat de un agresor care este mai puternic decât victima. Subiectul abuzat este astfel expus fizic și emoțional subiectului care îl maltrată, generând drept consecință o serie de sechele psihologice. Este obișnuit ca persoana agresată să trăiască îngrozită de ideea de a merge la școală și să pară foarte nervoasă, tristă și singură în viața de zi cu zi. În unele cazuri, duritatea situației poate duce la gânduri despre sinucidere și chiar la materializarea acesteia, consecințe tipice hărțuirii față de persoane fără limite de vârstă.

Acei copii care au diversitate funcțională tind să fie mai predispuși la bullying , printre care se pot număra tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție , sindromul Down , sindromul Asperger , sindromul Tourette.

Ca efect asupra copilului abuzat, apar semne de:

✓ blocare socială_acești copii caută izolarea socială și marginalizarea fiind impusă de aceste comportamente de blocare.

✓ hărțuirea_ agresiune psihologică care manifestă dispreț, ura, ridiculizarea, batjocura,

disprețul, invocarea, cruzimea, manifestarea gestuală a disprețului, imitația batjocoritoare sunt indicatorii acestei scale.

✓ manipulara socială_agresorii urmăresc să distorsioneze imaginea socială a copilului, să prezinte o imagine negativă, distorsionată și încărcată negativ a victimei. Din cauza acestei manipulari a imaginii sociale a victimei agresate, mulți alți copii se alătură grupului de agresiune involuntar, percepend că victima merită hărțuirea pe care o primește, suportând un mecanism numit „eroare de atribuire de bază”.

✓ constrângere_prin acest comportament, cei care hărțuiesc copilul încearcă să exercite dominație totală și supunere împotriva voinței lor. Faptul că victima face aceste lucruri împotriva voinței sale oferă celor care forțază sau răsucesc acea voință beneficii diferite, dar mai ales putere socială. Constrângerea implică frecvent faptul că copilul este victima umilinței, abuzului sau a unui comportament sexual nedorit, care trebuie păstrat tăcut de teama răzbunării împotriva lui sau a fraților săi.

✓ excluziunea socială_grupează comportamentele de agresiune care încearcă să excludă copilul agresat de la participare. Ignorându-l, tratându-l ca și cum nu ar exista, izolându-l, împiedicându-i exprimarea, împiedicându-i participarea la jocuri, în mediul său se produce un vid social.

✓ intimidare_ acest comportament urmărește să descurajeze sau să consume emoțional copilul printr-o acțiune intimidantă. Cu ei cei care agresează caută să inducă frică în copil.

✓ hărțuirea cibernetică_ se referă la comportamentul care utilizează mediile digitale pentru a dezvălui informații personale sau false, printre alte practici.

Ca și concluzie asupra cercetărilor față de bullying-ul școlar există câteva date statistice, și anume:

- 73% dintre elevi au fost martorii unei situații de bullying în mediul școlar;
- 3 din 10 copii sunt excluși în mod constant din grupul de colegi;
- 3 din 10 copii sunt amenințați cu bătaia sau lovirea de către colegi;
- 1 din 4 copii a fost umilit în fața colegilor.

Bullying-ul este un fenomen care apare la nivelul grupurilor de copii și se referă la comportamente variate care umilesc și exclud prin natura lor, sunt repetate sau fac parte dintr-un tipar care se manifestă pentru o perioadă de timp. Cel mai adesea, comportamentele de tip bullying sunt ascunse de ochii adulților și continuă în absența unor măsuri specifice de intervenție. Așadar, bullying-ul are consecințe pentru toată lumea – chiar și pentru aceia care,

inițial, nu par implicați. Bullyingul este un fenomen răspândit în școlile din România, lasă răni adânci, iar efectele pe care le produce sunt pe termen lung. Este datoria noastră a tuturor să le oferim copiilor un mediu sigur, în care fiecare copil să fie tratat cu respect. Bullyingul este un fenomen răspândit în școlile din România, lasă răni adânci ce influențează personalitatea viitorului adult.

Bibliografie:

1. Ilica A, Herlo D, ș.a, 2006, Comunicarea în educație, Editura Universității "Aurel Vlaicu" Arad
2. Bîrzea C., Cucos, C. - *Psihopedagogie pentru examenele de defînitivare și grade didactice*, Editura Polirom, București 2005
3. https://es.wikipedia.org/wiki/Medios_digitales

Bullyingul/intimidarea - o realitate dureroasă

Autor, Creciun Mihaela – Oana, Secretar Șef, Școala Gimnazială "Lucian Blaga" Baia Mare

Termenul de bullying provine din verbul "bully" (engleză) = a intimida.

Este un termen relativ nou, folosit în mod excesiv în ultimii 5 ani, dar versiunea în limba română, adică intimidarea a fost mereu folosită ca un mijloc de apărare a psihicului sau răspuns la anumiți stimuli externi. Reacția psihologică a organismului uman la anumiți factori externi nu ține seama de anturajul, locul unde suntem și momentul zilei, dacă este o zi obișnuită de școală sau de muncă...totul depinde de acest factor extern.

Explicat într-un mod cât mai simplu, bullyingul are loc atunci când o persoană sau un grup se comportă intenționat și repetat astfel încât să facă pe cineva să se simtă rănit, înfricoșat sau jenat.

Psihologii definesc bullyingul ca fiind acțiunile sau amenințările repetate, inițiate de către una sau mai multe persoane, care au sau sunt percepute a avea mai multă putere sau statut decât ținta lor, pentru a provoca frică, suferință sau rău.

Bullyingul poate fi fizic, verbal, psihologic sau orice combinație a acestor trei.

- Bullyingul fizic include acțiuni precum: lovirea, împingerea, împiedicarea, furtul bunurilor și agresiunea sexuală.
- Bullying-ul verbal include: tachinări, porecle cu conotație negativă, comentarii sexuale inadecvate și batjocură.
- Bullyingul social include: răspândirea de zvonuri sau excluderea cuiva dintr-un grup.
- Cyber-bullyingul combină practici ale bullyingului social și verbal, însă în mediul digital, în special prin intermediul rețelelor de socializare.

Bullying-ul este o capcană, în care sunt deopotrivă prinși toți copiii - agresori, victime sau martori.

Ce putem face ca părinți???

Metoda recomandată de intervenție, atunci când observăm sau bănuim un comportament de bullying, este discuția deschisă cu copilul, fie că este victimă, agresor, sau spectator. Este important ca noi, ca adulți, să ne informăm corect pentru a putea îndrepta copilul către un comportament adecvat, care nu favorizează atitudini de tipul „răspunde-i și tu la fel”. Câteva întrebări pe care le puteți adresa pentru a iniția o discuție sunt:

- Știi ce înseamnă bullying?
- Știi cum să îți dai seama dacă cineva e doar răutăcios cu tine sau este un bully?
- Te-a făcut cineva la școală să te simți slab, neputincios sau urât?
- Ți se întâmplă să fii răutăcios cu alții copii doar pentru distracție?

- Ai râs, împreună cu alți copii, de cineva mai mic sau mai slab? Cum te-ai simțit atunci?
- Te simți în siguranță când mergi la școală?
- În grupul tău de prieteni, obișnuieți să folosiți porecle? Există cineva care se simte jignit de porecla pe care i-ați pus-o?

Copiii la risc de a fi agresati (bullied)

In general, copiii care sunt agresati au unul sau mai multi factori de risc:

- Sunt perceputi ca fiind „diferiti” fata de colegii lor - sunt fie supraponderali, fie subponderali, poarta ochelari, se imbraca diferit, sunt transferati recent la scoala respectiva sau nu isi pot permite ceea ce alti copiii considera ca este „cool”
- Sunt perceputi ca fiind slabi sau incapabili de a se apara singuri
- Sunt depresivi, anxiosi sau au o stima de sine scazuta
- Sunt mai putin populari decat ceilalti si au putini prieteni
- Nu se inteleg bine cu ceilalti, sunt perceputi ca enervanti sau provocatori si concureaza cu ceilalti pentru atentie

Cu toate acestea, chiar daca un copil are acesti factori de risc, nu inseamna ca va fi agresat.

Copiii la risc sa fie agresori (bullies)

Cei care hărțuiesc nu trebuie sa fie neaparat mai puternici sau mai mari decat cei pe care ii agreseaza. Dezechilibrul de putere poate proveni dintr-o varietate de surse - popularitate, forta fizica, capacitate intelectuala - si copiii care agreseaza pot avea mai mult de una dintre aceste caracteristici.

Exista două tipuri de copii care sunt mai predispusi să-i agreseze pe ceilalti:

- Unii care au conexiuni bune cu colegii lor, au putere socială mare, sunt excesiv de preocupati de popularitatea lor si le place sa ii domine si sa-i controleze pe ceilalti.
- Altii care sunt mai singuratici, mai deprimati sau anxiosi, au o stima de sine scazuta, pot fi mai putin implicati la scoala, pot fi usor dominati de colegi si nu le pasa de emotiile sau sentimentele altora.

In plus, următorii copii au un risc crescut sa devină hartuitori:

- Sunt agresivi si se frustreaza usor
- Nu au o relatie foarte apropiata cu parintii sau au probleme in familie
- Au o parere proasta despre ceilalti
- Au dificultati in a respecta regulile
- Vad violenta ca pe ceva pozitiv
- Au prieteni care ii agresează la rândul lor pe alții

Bibliografie:

<https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala>

https://b.politiaromana.ro/files/pages_files/BULLYING.pdf

<https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cum-s%C4%83-vorbi%C8%9Bic-cu-copilul-dumneavoastr%C4%83-despre-bullying>

<https://www.salvaticopiii.ro/Afla-mai-multe/Noutati/Ce-inseamna-de-fapt-bullying>

PROVOCĂRI ȘI SOLUȚII ÎN EDUCAȚIA ELEVULUI CU ADHD

Autor: prof. psih. dr. Creț Nicoleta

Cjrae Cluj/Colegiul Național Emil Racoviță Cluj-Napoca

Suntem martorii unei certitudini: este din ce în ce mai mare frecvența cu care ne confruntăm cu elevi aflați într-o stare de hiperactivitate, recunoscută sau nerecunoscută medical sau de către părinți ca fiind din spectrul problemelor de dezvoltare de hiperactivitate și deficit de atenție. Este o provocare constantă pe care o avem noi, profesorii, de a manageriza o clasă de elevi în care incidența problemelor de comportament este în creștere, fără a afecta în niciun fel calitatea actului didactic. Dar provocarea și mai mare este de a înțelege cum funcționează mintea unui copil cu ADD, cum îl putem ajuta și cum putem preveni un fenomen de bullying, în care copiii cu ADHD ar putea intra fără să își dorească și să înțeleagă ce se întâmplă cu ei.

Uneori, simptomele ADHD-ului sunt vizibile. Este acel elev pe care profesorii îl remarcă din primele zile pentru că pare a fi într-o permanentă mișcare, se ridică frecvent de pe scaun, vorbește mult și necontrolat, aleargă și se cațără excesiv de mult în pauze, răspunde grăbit, înainte ca profesorul să-și fi încheiat întrebarea, îi deranjează frecvent pe ceilalți, pare mai tot timpul furios și intră frecvent în conflicte cu colegii. Are caietele și cărțile neîngrijite, scrie dezordonat, deseori disgrafic, nu are lucrurile necesare pentru diferitele activități școlare, refuză vocal să intre în sarcinile școlare care necesită efort mental susținut.

Alteori, nu de puține ori, simptomele ADHD-ului sunt invizibile. Este elevul care nu se ridică din bancă în timpul orei, care nu pare să depună efort pentru a sta într-un loc, care nu vorbește prea mult nici în timpul orelor nici în pauze, care interacționează mai puțin cu colegii în pauze sau după ore, care nu intră în conflicte cu ceilalți și care pare să asculte în timpul orelor. Dar, doar pentru că simptomele ADHD-ului nu se văd, nu înseamnă că ele nu există. S-ar putea să fie un ADHD, cu o formă predominantă de deficit de atenție (ADD). Dar de multe ori, s-ar putea să fie o anxietate socială care să fie și mai terifiantă pentru copil decât hiperactivitatea. O anxietate socială atât de puternică, încât elevul să-și suprimă în public neliniștea motorie, să-și folosească cea mai mare parte din energie pentru a-și reprima hiperactivitatea din cauza fricii ca ceilalți să nu observe că ceva este în neregulă cu el, de teama de a nu atrage atenția celorlalți, profesori sau colegi, care l-ar putea judeca și ar putea vedea că el este "altfel". Unii elevi, mai ales în adolescență, pur și simplu învață să-și ascundă neurodivergența într-o societate sau într-un mediu școlar care ne vrea, încă, tipici.

Dacă știm unde să ne uităm, vom vedea aceeași minte inteligentă, dar dezorganizată, aceeași stare de non-prezență în timpul orelor de predare, o conexiune inedită, atipică a ideilor dar o lipsă de atenție la detalii, o neglijență în felul în care își realizează sarcinile școlare dar o hiperatenție pentru pasiunile pe care le are, o lipsă a coordonării motorii dar o plăcere pentru activitățile sportive. Vom vedea un elev distras, neatent, uituc, neglijent, dezorganizat, dezordonat, chiar haotic uneori, cu o flagrantă lipsă de observație, cu reacții emoționale intense pe care și le controlează cu greu, cu abilități sociale reduse, care nu-și prea dă seama când devine inadecvat social, dar care este inteligent, creativ, spontan, talentat (Hansen, Anders 2024).

Că este vizibilă sau nu, această problemă de dezvoltare se asociază frecvent cu opoziționism (40%), anxietate și depresie (38%), dificultăți majore de învățare (37%) sau tulburări de conduită (14%). Observând modul în care funcționează ceilalți copii din clasă, copilul cu ADHD se percepe ca fiind diferit față de ceilalți colegi, se vede pe sine ca fiind mai puțin capabil, lipsit de memorie, sau chiar de inteligență, se simte inferior pentru că nu reușește să învețe la fel de ușor ca și ceilalți, se teme de felul în care va fi judecat de colegi, are sentimentul constant de neputință și de lipsă a controlului. De multe ori, copilul cu ADHD nu se conformează regulilor sociale, nu pentru că își dorește să sfideze regulile, ci mai degrabă pentru că are o slabă capacitate de a-i înțelege pe ceilalți sau cum funcționează mediul social și de aceea își crează propriile reguli. Deseori sunt respinși de alți copii și astfel, sunt predispuși spre izolare socială. Alteori, îi întâlnim în anturaje nepotrivite, cu copii mai mari sau mai mici decât ei și cu probleme de comportament. Fie că vorbim de izolare socială, fie că vorbim de anturaje nepotrivite, problemele lor emoționale și comportamentale se pot constitui într-o vulnerabilitate pentru fenomenul de bullying în care pot ocupa ambele roluri, și de victimă a bullyingului și de agresor.

Sarcina profesorilor nu este una deloc ușoară: copilul cu ADHD are nevoie de un profesor care să îl învețe cum să se organizeze, cum să-și acceseze cunoștințele din mintea lor, cum să-și exprime ideile care vin de-a valma de multe ori, cum să-și găsească cuvintele cele mai potrivite pentru a-și putea verbaliza cunoștințele, cum să aibă încredere în calitățile lui intelectuale, cum să se descurce în relațiile cu colegii. Pe de altă parte, însă, programele școlare și planurile de lecție se bazează pe ceea ce i s-a spus profesorului să predea, iar strategiile de predare sunt centrate pe achizițiile de cunoștințe academice fără să țină seama de realitățile emoționale și cognitive ale elevului (Gabor Maté, 2022). Supraîncărcarea programelor școlare lasă și mai puțin timp profesorilor să cunoască aceste realități și atunci mulți copii rămân ”în afara cercului”.

Disciplinarea copilului cu ADHD versus înțelegere, acceptare și conexiune emoțională

Provocarea cea mai mare pe care o resimt profesorii care au în clasă elevi cu ADHD este comportamentul opozant. Frecvent criticat de cei din jur, profesorii se plâng de comportamentele sale și fac presiuni asupra părinților, părinții impun limite și pedepse, nimeni nu pare să înțeleagă copilul cu ADHD care se străduiește, dar nu reușește să-și controleze mintea, emoțiile și comportamentele. Și apoi mai apare și sintagma ”disciplinarea copilului” sau în mediul școlar ”managementul comportamentului dificil”. Desigur, copilul cu ADHD are nevoie, ca orice alt copil, de disciplinare. Sunt convinsă că au remarcat până acum toți profesorii că managementul comportamentului școlar printr-un sistem de recompense și pedepse/sanțiuni/consecințe nu funcționează în cazul elevului cu ADHD la fel de bine ca în cazul altor copii. Și asta se întâmplă nu pentru că sunt ei mai dificili sau mai încăpățânați, cum deseori li se reproșează, ci pentru că aceste tehnici de disciplinare nu răpund nevoilor lor fundamentale. Ei nu au nevoie de disciplinare în primul rând, ci de *înțelegere* a modului particular în care funcționează mintea lor, de *acceptare necondiționată* și de o *relație de atașament securizantă*.

Cum să înțelegem comportamentul opozant. Criza numărului tot mai mare al copiilor cu cerințe educative speciale într-un sistem de învățământ de masă insuficient pregătit, mai ales prin formarea profesorilor, duce de multe ori la situația în care copilul cu ADHD este redus la

o problemă de disciplină și control al comportamentului. În spatele oricărui comportament sfidător este un copil cu un respect de sine precar și de multe ori respins social. A-l critica sau a-l rușina pe copilul cu ADHD pentru greșelile lui, pentru neatenția lui, pentru neînțelegerea instrucțiunilor de lucru în activitățile școlare sau pentru scrisul neglijent și de multe ori neinteligibil doar le întărește imaginea de sine negativă și le subminează încrederea în abilitățile lor cognitive și emoționale.

Abordarea copilului cu ADHD ar trebui să înceapă cu înțelegerea faptului că mintea lui funcționează altfel, că un comportament opozant nu este intenționat pentru a confrunta profesorul sau pentru a deranja clasa, nu este un comportament deliberat de a agasa profesorul, ci este mai degrabă expresia neputinței sale de a înțelege și de a se încadra într-un mediu școlar saturat de multe reguli, este o reacție pe care nu și-o poate controla și de cele mai multe ori nici nu și-o dorește sau o reacție la prea multă structură și disciplină impusă.

Este important să înțelegem că opoziționismul, contravoința în tulburarea de deficit de atenție decurge dintr-o sensibilitate supradimensionată a copilului cu ADHD, care este afectat de stimulii din mediu într-o mai mare măsură decât ceilalți copii. Presiunea de orice fel, chiar dacă este bine intenționată va fi simțită de elevul cu ADHD într-o măsură mult mai mare și s-ar putea să provoace și mai mult opoziționism.

Cum să înțelegem mintea unui elev cu ADHD. Semnul distinctiv al tulburării de deficit de atenție este o ”deconectare automată, nedorită, o frustrantă stare de non-prezență a minții” (Gabor Maté, 2022). Un elev cu ADHD poate constata brusc că nu a auzit nimic din ce-i spune profesorul, că nu a văzut nimic din ceea ce privea, că nu își aduce aminte nimic din lucrurile pe care tocmai le-a citit și a încercat să se concentreze. Elevul cu ADHD pierde informațiile, uită să-și noteze temele, încurcă lucrurile, are dificultăți în a urmări firul unei conversații sau al unei fraze mai lungi pe care tocmai a citit-o. Pare absent în timpul orelor. Această absență a minții este una din cauzele inatenției și distragerii.

Această lipsa de concentrare crează haosul și dezorganizarea, atât mintală, cât și cea exterioară. Copilului cu ADHD îi lipsește un tipar al ordinii, un model despre cum se face ordine (Gabor Maté, 2022). Pe banca lui, în ghiozdanul lui, în camera lui și în minea lui domnește dezorganizarea și haosul. Și asta nu pentru că este dezinteresat sau nepăsător față de cerințele adulților de a avea grijă de lucrurile sale. Lipsa de concentrare îl face să fie foarte ușor de distras de la orice intenție de a respecta regulile impuse de adulți și de la cerințele adulților de a face ordine; la care se adaugă o flagrantă lipsă de observație, nu-și găsește nici măcar obiectele care se află în fața ochilor săi.

Elevul cu ADHD are nevoie de un profesor care să-l ajute să-și facă ordine în ideile pe care le are, să-și structureze cunoștințele într-un fel care să fie mai ușor accesate din memorie, să deprindă niște strategii, niște proceduri de a verifica primele răspunsuri care îi vin în minte în situațiile de evaluare. De multe ori rutinele învățate în clasele primare de a-și organiza într-un anume fel obiectele de pe bancă sau lucrurile din sertare pot avea un impact mai mare pentru un copil cu ADHD pentru că îi oferă niște modele despre cum să facă ordine, pe care ulterior le poate internaliza.

Acceptarea necondiționată a elevului cu ADHD nu înseamnă că ar trebui să nu reacționăm la comportamentele sale disfuncționale. Deseori copiii cu ADHD se potolească dacă li se acordă personal atenție. Ar trebui să începem prin a nu lua personal comportamentele

disfuncționale sau sfidătoare ale elevului cu ADHD. Profesorii care nu iau opoziția copilului drept o provocare sau o subminare la adresa autorității lor, vor evita luptele pentru putere în care de cele mai multe ori adultul este cel care pierde. Dacă profesorul nu interpretează comportamentul opozant ca fiind îndreptat împotriva lor, nu mai apare acel cerc vicios între comportamentul opozant al elevului și presiunea profesorului pentru conformarea la reguli și instrucțiuni. Și astfel copilul va deveni mai puțin nervos și agitat, iar profesorul va deveni mai puțin frustrat și nervos la rândul său. Uneori, trebuie să lăsăm loc pentru copil să-și exprime opoziția fără să simțim că relația profesor-elev este amenințată. Și atunci s-ar putea să constatăm că o clasă gălăgioasă și recalcitrantă se poate transforma într-o clasă în care libertatea de exprimare a opiniei poate construi o atmosferă de dezbateri prin care profesorul poate reuși să construiască abilități pentru viață, nu doar concepte academice. Acceptarea necondiționată constă în transmiterea mesajului că ”pur și simplu îmi pasă, nu că îmi pasă dacă te porți într-un anume fel” (Rogers Carl 2008)

Conexiunea emoțională. Profesorul care poate să mențină un context cald, neamenințător cu copilul cu ADHD va obține mai multă liniște în clasă și perioade mai lungi de concentrare a atenției. În educația copilului cu ADHD, ca și în educația oricărui copil, ar trebui să primeze relația cu copilul, și apoi scopurile cognitive. Când profesorul acordă atenție relației pe care o are cu elevul, profesorul clădește un sentiment de siguranță și devine model pentru viitorul copilului.

Evident, capacitatea profesorului de a oferi atenție și atașamentul de care are nevoie un copil este limitată. Nu ne putem aștepta ca profesorul să ”vindece” ADHD-ul. Dar fiecare profesor poate avea un rol foarte important în facilitarea procesului de învățare și în simplificarea traseului educațional al copilului cu ADHD doar acordând atenție relației cu elevul. Dacă în fiecare zi profesorul ar putea avea disponibilitatea de a acorda copilului un scurt moment în care să fie atent la emoțiile și nevoile lui, va obține mai mult decât prin orice reguli comunicate rigid sau orice alte tehnici de management comportamental.

În loc de concluzii

ADHD este mai degrabă o problemă de dezvoltare decât una medicală sau de patologie. A ajuta elevul cu deficit de atenție presupune abordări flexibile și inventive, nu judecata că este ceva fundamental sau iremedial în neregulă cu el.

De multe ori profesorii și părinții caută niște strategii punctuale, întrebă ce și cum să procedeze într-o situație specifică. Deși importante, aceste întrebări sunt secundare. De cele mai multe ori, în creșterea și educarea copiilor nu tehnicile trebuie schimbate, ci atitudinea, pe baza înțelegerii mai profunde a copilului, a acceptării necondiționate și a conexiunii emoționale cu copilul.

Poate că ar fi nevoie de o schimbare de abordare în educația elevilor cu ADHD: nu elevii trebuie forțați să intre într-o societate suprasaturată de reguli, ci profesorii care se confruntă cu elevi cu ADHD au o provocare în a se dezvolta odată cu elevii lor, în a-și flexibiliza felul în care interpretează comportamentele problematice, în a se conecta emoțional cu ei, în a-și baza activitatea de predare pe relația cu elevul și nu pe procesul de transmitere de cunoștințe, în a transmite emoții calde, nu doar informații reci pe care mintea ADD nu reușește să le capteze. Ar fi o așteptare nerealistă ca profesorii să devină experți în ADHD. Dar

profesorii au o imensă putere de a-i ajuta pe copii să se descopere pe ei înșiși, să aibă încredere în calitățile lor și să-și găsească un sens în propriul traseu educațional.

Bibliografie

Armostrong, Thomas (1955). *The Myth of the ADD Child: 50 Ways to Improve your Child's Behavior and Attention Span, without Drugs, Labels or Coercion*, New York: Dutton.

Barkley, Russell A. (1997). *ADHD and the Nature of Self-Control*, New York: The Guildford Press.

Bowlby, John (1969). *Attachment*. New York: Basic Books.

Goleman, Daniel (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

Hansen, Anders (2024). *Avantajul ADHD. De ce creierul tău diferit este superputerea ta*. Editura Publica.

Hinshaw, Stephen P (1994). *Attention Deficits and Hiperactivity in Children*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Maté, Gabor (2022). *Minți împrăștiate. Originile și vindecarea tulburării de deficit de atenție*. București: Herald, Ediția a treia.

Rogers, Carl (2008). *A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut*. Editura Trei.

Prevenirea bullyingului: Metode și tehnici de intervenție

Prof. Jeanina Crijinovschi
Școala Gimnazială nr.29 Galați

Bullyingul este un fenomen global care afectează milioane de copii și tineri din întreaga lume. Acesta se manifestă prin comportamente agresive, intenționate și repetitive, îndreptate asupra unei persoane care este percepută ca fiind vulnerabilă. Bullyingul poate apărea sub diverse forme: fizic, verbal, social sau online, având efecte de durată asupra victimei. Prevenirea și intervenția eficientă sunt esențiale pentru a proteja copiii și adolescenții și pentru a crea un mediu școlar sigur și sănătos. În această prezentare, vom analiza metodele de prevenire a bullyingului și tehnicile de intervenție care pot fi utilizate de profesori, părinți și colegi.

Bullyingul poate fi definit ca un comportament agresiv care apare în mod repetat între un agresor și o victimă, având ca scop rănirea sau intimidarea acesteia. Este important de menționat că bullyingul nu este o simplă ceartă sau o dispută între copii, ci un comportament intenționat și premeditat. Acesta poate include:

- bullyingul fizic: loviri, împingere, furarea bunurilor personale.
- bullyingul verbal: insulte, porecle jignitoare, amenințări.
- bullyingul social: excluderea din grupuri, răspândirea de zvonuri sau manipularea relațiilor sociale.
- cyberbullyingul: utilizarea tehnologiei (social media, mesaje, jocuri online) pentru a hărțui sau a răni pe cineva.

De exemplu, un elev poate fi frecvent ținta glumelor răutăcioase și a insultelelor din partea unui grup de colegi. Aceste comportamente au loc atât la școală, cât și online, unde grupul de elevi îi trimite mesaje jignitoare pe rețelele sociale. Elevul respectiv se simte izolat și temător, iar performanțele sale școlare au de suferit.

Prevenirea bullyingului presupune un set de strategii proactive, care vizează reducerea riscurilor și crearea unui mediu sigur pentru toți copiii.

Prima metodă este promovarea respectului și empatiei printre elevi. Pentru a preveni bullyingul, este esențial să se cultive valori precum respectul față de ceilalți, empatia și toleranța. În cadrul școlii, pot fi organizate sesiuni educaționale care să ajute elevii să înțeleagă impactul negativ al bullyingului asupra victimelor și importanța unui comportament civilizată și respectuos. Profesorul poate organiza activități de grup în care elevii să discute despre cum se simt atunci când sunt excluși sau jigniți. Aceste activități ajută la dezvoltarea empatiei și a înțelegerii reciproce.

Metoda care vine în completarea precedentei este implementarea unui cod de conduită clar de către școală. Școlile ar trebui să aibă un cod de conduită bine definit în cadrul Regulamentului de organizare și funcționare al instituției, care să interzică bullyingul sub orice formă și să precizeze consecințele acțiunilor agresive. Acesta trebuie să fie promovat atât în rândul elevilor, cât și al părinților și profesorilor. Concret, la începutul fiecărui an școlar, profesorii pot discuta cu elevii despre regulile școlii și despre comportamentele acceptabile și

inacceptabile. Acesta este un moment important pentru a stabili limite clare și pentru a educa elevii despre responsabilitatea lor în a respecta drepturile celorlalți.

Metoda care completează ansamblu de măsuri este crearea unui mediu de încredere și deschidere pentru elevi. Elevii trebuie să știe că pot vorbi despre bullying fără teama de a fi judecați sau ignorați. Este esențial ca școala să fie un loc în care victimele bullyingului se simt în siguranță să raporteze incidentele. În școli, pot exista ore speciale dedicate consilierii psihologice, în care elevii pot discuta despre orice problemă care îi afectează. De asemenea, există platforme anonime prin care elevii pot raporta situațiile de bullying.

Deși prevenirea este esențială, intervenția rapidă și eficientă în caz de bullying este la fel de importantă.

Atunci când un profesor observă comportamente de bullying, este important să intervină imediat, pentru a opri abuzul și pentru a preveni escaladarea acestuia. Profesorul trebuie să se adreseze agresorului, să-l întrebe despre comportamentul său și să îi explice că astfel de acțiuni sunt inacceptabile. În situația în care, în timpul unei ore, profesorul observă că un elev este ținta glumelor răutăcioase, acesta trebuie să intervină prompt, să ceară elevilor să se oprească și să le explice faptul că un astfel de comportament nu va fi tolerat. După oră, profesorul discută cu toți elevii implicați pentru a înțelege motivele și pentru a preveni astfel de incidente în viitor.

Pentru a rezolva conflictele care duc la bullying, poate fi folosită tehnica medierii. Aceasta presupune un dialog între agresor și victimă, cu ajutorul unui mediator (de obicei, un profesor sau un consilier școlar), pentru a înțelege cauzele conflictului și a ajunge la o soluție amiabilă. După un incident de bullying, profesorul poate organiza o întâlnire între agresor și victimă, în prezența unui consilier. În timpul întâlnirii, ambele părți pot exprima ce simt și ce le-a determinat să reacționeze astfel, iar mediatorul va ghida discuția pentru a găsi o soluție.

Este esențial ca părinții să fie implicați în prevenirea și soluționarea bullyingului. În multe cazuri, părinții pot juca un rol activ în educarea copiilor și în monitorizarea comportamentului acestora. În cazul unui elev care devine agresor, profesorul poate organiza o întâlnire cu părinții acestuia pentru a discuta comportamentul copilului și pentru a găsi soluții de îmbunătățire a acestuia. Părinții trebuie să fie informați și să colaboreze cu școala pentru a preveni orice formă de bullying.

Victimele bullyingului trebuie să primească suport psihologic adecvat. Acestea pot suferi traume emoționale care trebuie tratate cu ajutorul unui consilier sau psiholog școlar. Sprijinul continuu ajută victimele să își recapete încrederea în sine și să învețe cum să facă față situațiilor dificile. Un elev care a fost victima bullyingului, beneficiază de sesiuni de consiliere psihologică, unde învață tehnici de coping și gestionează mai bine stresul și anxietatea cauzate de abuzurile la care a fost supusă.

În ceea ce privește prevenirea și combaterea cyberbullyingului în rândul elevilor, acest fenomen a căpătat o amploare considerabilă în ultimii ani datorită expunerii tot mai mari la tehnologie și rețele sociale. Cyberbullyingul poate avea efecte devastatoare asupra victimelor, deoarece atacurile sunt adesea publice și pot continua non-stop, chiar și în afara școlii.

O metodă de prevenire a cyberbullyingului este educația digitală. Adolescenții trebuie să înțeleagă nu doar cum să folosească tehnologia, dar și riscurile asociate acesteia, inclusiv impactul negativ pe care îl poate avea comportamentul lor online asupra altora. În acest sens, este important ca școlile să implementeze cursuri și workshopuri dedicate siguranței online și responsabilității digitale. Profesorii pot organiza sesiuni educaționale în care să le explice elevilor ce înseamnă cyberbullyingul, cum se manifestă și ce efecte poate avea asupra victimelor. De asemenea, elevii ar trebui învățați cum să își protejeze confidențialitatea online și cum să identifice comportamentele abuzive.

Un alt pas important în prevenirea cyberbullyingului este ca părinții și școlile să stabilească reguli clare referitoare la utilizarea tehnologiei și a rețelelor sociale. Este esențial ca adolescenții să aibă limite de timp pentru utilizarea dispozitivelor și să fie ghidați în alegerea platformelor online care sunt mai sigure. Părinții pot colabora cu copiii lor pentru a seta setări de confidențialitate pe rețelele sociale, astfel încât doar persoanele cunoscute să aibă acces la informațiile lor. De asemenea, pot discuta despre importanța protejării parolelor și a limitării interacțiunilor cu străini pe internet.

Pentru a preveni și combate cyberbullyingul, este important ca adolescenții să aibă la dispoziție canale sigure și anonime prin care să poată raporta orice comportament de bullying pe care îl observă sau îl experimentează. Aceste canale pot include aplicații de raportare a comportamentelor abuzive sau linii telefonice dedicate.

Prevenirea bullyingului este esențială pentru a crea un mediu școlar sigur și armonios. Prin promovarea respectului, empatiei și educației despre consecințele bullyingului, putem reduce semnificativ numărul de incidente de acest tip. În cazul în care bullyingul totuși apare, intervenția rapidă și eficientă, implicarea părinților și sprijinul psihologic sunt cruciale pentru a proteja victimele și a educa agresorii să adopte comportamente pozitive. Colaborarea între profesori, părinți și elevi este cheia pentru un mediu educațional sănătos și lipsit de bullying.

Bibliografie

1. Elliott, Michele, *Prévenir le (cyber)harcèlement en milieu scolaire*, Edition DeBoeck Supérieur, 2015
2. Fraisse, Nora, *Stop au harcèlement. Le Guide pour combattre les violences à l'école et sur les réseaux sociaux*, Edition Calmann Lévy, 2015
3. <https://www.unicef.org/moldova/media/6941/file/Recomand%C4%83ri%20pentru%20prevenirea,%20identificarea%20%C8%99i%20interven%C8%9Bia%20%C3%AEn%20cazurile%20%20de%20bullying%20%C3%AEn%20institu%C8%9Biile%20de%20%C3%AEnv%C4%83%C8%9B%C4%83m%C3%A2nt.pdf>

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI EVOLUȚIA ȘCOLARĂ

Prof. Crișan Felicia Alexandrina
Liceul Tehnologic Decebal

Învățarea copiilor despre înțelegerea și gestionarea propriilor emoții este o abordare obligatorie pentru toți dascălii care își doresc elevi echilibrați, implicați și fericiți că vin la școală. Toți elevii trebuie să fie ajutați să își găsească o stare mentală de bine, lucru care poate fi realizat de profesori prin utilizarea unor modalități de a-i învăța pe elevi despre recunoașterea și înțelegerea emoțiilor.

În cadrul orelor de limbă engleză, se poate porni de la învățarea unor noi termeni de vocabular, identificând o gamă largă de emoții. Apoi în școala noastră poate fi creat un poster de bunăstare cu vocabular emoțional, împreună cu sisteme de etichetare pentru ca elevii să își pună numele lângă o emoție, să se auto-reflecte și să-și dezvolte cunoștințele despre sănătatea mintală și bunăstarea. Pe lângă emoțiile de bază, cum ar fi fericit și trist, copiii sunt învățați cuvinte mai complexe, inclusiv cu conotație negativă, cum ar fi: frustrat, uimit, jenat, agitat, îngrijorat, uimit.

Pe lângă dezvoltarea vocabularului în limbă străină, implicarea în astfel de activități vizează crearea și dezvoltarea unor abilități de autoreglare, ceea ce înseamnă capacitatea de a-ți gestiona emoțiile și comportamentul, capacitatea de a rezista la reacții extrem de emoționale, de a te calma atunci când te superi, de a te adapta la o schimbare a așteptărilor și de a gestiona frustrarea fără o izbucnire.

Este un set de abilități care le permite copiilor să-și îndrepte propriul comportament către un scop, în ciuda impredictibilității lumii și a propriilor noastre sentimente. Panourile de check-in pentru elevi pentru a reflecta singuri cum se simt ar putea fi un exemplu de exercițiu care îi conștientizează pe elevi asupra stării de bine. Când un copil poate descrie verbal cum se simte, este mai puțin probabil să manifeste frustrare prin comportament.

De asemenea, activități de respirație atentă pentru a ajuta la reducerea stresului și a anxietății, la creșterea concentrației și la dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor, introduse de către profesor în anumite momente mai tensionate ale unei lecții.

A fi inteligent din punct de vedere emoțional îi ajută și pe copii să se citească dar și să citească ce simt ceilalți și să știe cum să răspundă în mod corespunzător, întărindu-le capacitatea de a crea și menține prietenii.

A vorbi despre propriile emoții în clasă nu este însă un lucru simplu, deoarece pe elevul se poate simți incomod să răspundă la întrebarea: „Cum vă simțiți?” În schimb, trebuie să ne întrebăm cum un eveniment – cum ar fi un test sau o excursie – îl face pe copil să se simtă și cum acea emoție ulterioară îl face să se comporte.

Una dintre provocări este să găsești activități care să predea acest concept de înțelegere a emoțiilor și să-l faci cu ușurință. De exemplu, se poate folosi un material video, un thriller pentru a vorbi despre modul în care evenimentele pot declanșa anumite comportamente (cum ar fi ascunderea sub pat), care, la rândul lor, pot provoca o emoție (frică). Poate fi distractiv pentru copii să folosească altceva decât comportamentul lor pentru a înțelege ideea de reglare emoțională. În timp, ei vor învăța să conecteze evenimentele cu emoțiile și să găsească controlul necesar pentru a-și gestiona comportamentul.

Predarea emoțiilor și modul în care emoțiile determină comportamentul este o abordare interdisciplinară, care trebuie făcută de fiecare profesor, atât la orele de chimie, de engleză sau de sport, deoarece starea de bine și auto-înțelegerea sunt necesare pentru elev în evoluția școlară și găsirea unei motivații reale de a participa la lecții.

Bibliografie:

1. Ioan Neacsu, Mihaela Suditu, 2019, *Educatia emotional-afectiva. Noi explorari, noi strategii*, editura Collegium Poliom
2. <https://www.weareteachers.com/emotional-regulation/>

PREVENIREA BULLYINGULUI ÎN MEDIUL ȘCOLAR

PROF. CRISTESCU MIHAELA

PROF. RĂCĂREANU PAULINA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ „PETRACHE POENARU” BRĂDEȘTI

Rădăcinile etimologice ale cuvântului bullying se pot regăsi în secolul XVI, când “my bully” însemna “dragul meu”, “iubitul meu”, venind din cuvântul danez boele. Un secol mai târziu a apărut pentru prima dată cu sensul actual, dar abia în secolul XX acest cuvânt a dobândit definițiile academice folosite astăzi. Ca verb, to bully înseamnă: a intimida, a speria, a domina, printre altele. „Bully” este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe (Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016).

Bullying – reprezintă un comportament repetat și intenționat prin care agresorul își rănește, persecută și intimidează victima prin diferite forme.

Forme ale bullyingului – violenței manifestate în școală:

Bullying verbal - acesta se manifestă prin vorbe, uneori și în formă scrisă, fiind vorba de tachinări, injurii, porecle, comentarii de natură sexuală, amenințări, umilire etc.

Bullying fizic - în acest caz vorbim de intimidare fizică, vătămare, atac asupra unei persoane într-un grup, invadarea spațiului personal, hărțuire sexuală, furtul obiectelor etc.

Bullying social - acesta are efecte devastatoare la nivel emoțional, fiind vorba despre latura socială a unei persoane. Bullying-ul social presupune distrugerea reputației și în principal a legăturilor sociale pe care le creează o persoană. Mai precis, poate să însemne: înlăturarea și izolarea voită dintr-un grup, implicarea elevului în situații neplăcute în public, sarcasm dus la extrem, compromiterea stării de bine și a fericirii acestuia etc.

Cyberbullying - pe fondul dezvoltării tehnologiei a apărut o nouă formă de bullying, fiind implicate rețelele de socializare și alte aplicații ale mediului digital. În acest caz, sunt asociate acțiuni specifice bullying-ului verbal și social, ele desfășurându-se în mediul online. În cele mai multe situații este vorba de imagini compromițătoare ale unui elev pe social media, propagarea unor informații false despre acesta, furtul de identitate și realizarea unor acțiuni în numele lui etc.

• *Mobbing* - se referă la aceleași activități de bullying, cu mențiunea că sunt aplicate de grupuri mai mari de copii unui singur copil. Mobbingul este mai periculos decât bullyingul, pentru că are loc “în haită”, poate avea consecințe serioase. Din punct de vedere sociologic, când sunt în grup, copiii prind curaj mai mare, tind să le demonstreze celorlalți din cât de viteji sunt, iar aceste demonstrații au ca obiect agresarea celor care nu fac parte din acel grup.

Fenomenul bullying are trei caracteristici:

- intenționat – agresorul are ca intenție să rănească pe cineva;
- repetat – aceeași persoană este rănită mereu și mereu;
- dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

Cea mai caracteristică trăsătură a bullying-ului este relația de putere asimetrică și dezechilibrată dintre cei care agresează și cei care sunt agresați. În plus, nu este ocazional sau un eveniment singular, ci un tipar comportamental care se repetă în timp împotriva aceleași persoane cu o diferență evidentă de putere. Prin diverse acte de bullying, elevul mai puternic țintește în mod sistematic, intenționat și crud să rănească, să sperie sau să intimideze persoana mai slabă.

Statisticile arata ca 82% dintre situațiile de bullying au loc în instituțiile de învățământ. În România, 1 din 3 copii a fost umilit în fața colegilor, iar cei mai afectați de acest abuz emoțional sau fizic sunt băieții cu vârste între 9 – 12 ani.

Cu astfel de fenomene copiii se confruntă din ce în ce mai des, începând chiar de la grădiniță, cu consecințe care pot fi ireversibile în dezvoltarea lor.

Îngrijorător este faptul că 25% dintre cadrele didactice nu văd niciun inconvenient în ceea ce privește hărțuirea sau comportamentul umilitor în rândul elevilor și, prin urmare, aceștia intervin doar în 4% dintre cazurile de agresiune; mai mult de 60% dintre elevi declară că intervenția adulților este rară și inutilă și se tem că, spunându-le acestora, vor fi hărțuiți și mai mult în viitor.

Studiile internaționale arată că în 75% dintre cazurile în care s-a intervenit, bullying-ul s-a oprit. Astfel, cel mai important rol îl joacă cunoașterea, prevenirea, monitorizarea și ținerea sub control strict a fenomenului de bullying.

Consecințele bullyingului

Cercetătorii au descoperit existența unei legături între suferința cauzată de bullying și anumite tulburări psihologice și sociale: depresie, singurătate, anxietate generală și socială, ajungând până la tentative de suicid sau chiar suicid.

Elevii – victime ale bullyingului – sunt mai marginalizați, mai slabi, mai predispuși să fumeze și să consume alcool. Agresorii sunt mai predispuși să consume alcool, să fumeze și să se drogheze și au mai multe șanse să aducă o armă la școală decât victimele sau decât ceilalți colegi.

Bullyingul afectează negativ dezvoltarea personalității elevilor, scăzându-le stima de sine, socializarea; le poate provoca simptome psihosomatice (dureri de cap, probleme de somn, dureri de stomac, enurezis, senzație de oboseală, alte tulburări în funcționalitatea organelor, inclusiv a sistemului nervos) și diverse afecțiuni; îi poate afecta la nivel psihologic (devin sensibili, își pierd autocontrolul, se simt neputincioși) și comportamental (nu mai frecventează cursurile, atenția le este perturbată).

Copiii agresivi sunt expuși unui risc mare de a deveni adulți agresivi, care se angajează în violență fizică și comportament infracțional. Cei care sunt capabili să învețe mai multe strategii de succes pot ieși din rolul de victimă, iar cei care nu sunt pot rămâne victime chiar și la vârsta adultă.

Prevenirea bullyingului în mediul școlar

O educație adevărată, reală se fundamentează în familie, apoi ea se continuă în grădiniță și școală prin intermediul cadrelor didactice. În primul rând ea se realizează prin puterea exemplului.

Prioritar pentru părinți este să acorde o atenție deosebită comportamentului adoptat de copilul lor. Astfel, discuția sinceră și deschisă cu acesta este primul pas, părinții oferind empatie, susținere și înțelegere necondiționată. *Este important ca părinții:*

- să mențină comunicarea transparentă cu copilul, discutând despre consecințele pe care le poate avea bullying-ul;
- să discute strategii asertive pentru a răspunde la bullying (spre exemplu, să solicite susținerea cadrelor didactice pentru a soluționa posibilele conflicte);
- să încurajeze copilul în privința acțiunilor raționale și corecte în situațiile de agresiune în vederea descurajării agresorului;
- să îi comunice copilului ce calități deosebite deține, făcându-l să se simtă valoros.

La nivel școlar, sunt implementate **măsuri anti-bullying**, printre cele mai importante menționăm:

- dezvoltarea unor programele de informare cu privire la cauzele, consecințele, prevenția bullying-ului și maniera de gestionare a cazurilor de bullying etc.;
- crearea unor proceduri de intervenție în bullying-ul în școală;
- monitorizarea în permanență a spațiului cu risc ridicat de bullying (curtea școlii, holuri, teren de sport etc.) cu ajutorul unor sisteme de supraveghere video, prevenind astfel cazurile de agresiune;
- implicarea părinților în sesiuni de informare și luarea unor măsuri de comun acord în vederea protecției și securității copiilor;
- identificarea și sprijinirea psihologică a elevilor ce ajung să devină victime ale bullying-ului;
- corectitudinea evaluării performanțelor elevilor, în vederea reducerii tensiunilor ce determină cazurile de bullying.

CONCLUZII

Bullying-ul în școală este un fenomen real, fiind tot mai prezent în rândul elevilor. Prevenția și tratamentul efectelor bullyingului și mobbingului în școală sau în grupul de joacă reprezintă un efort colectiv al personalului didactic, părinților, copiilor și psihologului școlii.

Cei mai importanți pași sunt identificarea copiilor care au aceste porniri și educarea lor în spiritul respectului la adresa celorlalți. Se pot face și campanii locale, școlare, în care elevilor să li se vorbească, în clase, despre efectele acestor agresivități. Însăși discuția în sine ajută, pentru că le dă copiilor agresivi senzația că adulții din jurul lor știu că ei se fac vinovați de astfel de acțiuni.

Altfel, dacă ei cred că nimeni nu e la curent cu tratamentele rele pe care le aplică celorlalți, că nimănui nu-i pasă și nu vor fi luate nici un fel de măsuri împotriva lor, copiii agresivi vor continua abuzurile.

Din acest motiv, este o prioritate națională asigurarea climatului educațional prielnic învățării și promovarea relațiilor sociale pozitive între elevi.

Bibliografie:

Grădinaru,C., Stănculeanu,D., Manole,M., *Bullyingul în rândul copiilor. Studiu sociologic la nivel național realizat de Organizația Salvați Copiii*, 2016;

Grigore,A.N., *Violența în context educațional: forme actuale*, Iași, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2016;

<https://copii.gov.ro/1/s-a-lansat-aplicatia-educatie-fara-bullying/>;

<https://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf>;

<https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala>.

EMPATIA CA ANTIDOT ÎMPOTRIVA BULLYING-ULUI

Prof. **Ramona CUCEA**
Colegiul Economic "Dionisie Pop Marțian"
Alba Iulia

Abstract

Bullying represents a significant challenge in Romanian schools, with detrimental effects on the emotional, social, and academic development of students. This article focuses on the role of empathy as a central solution for preventing bullying, using the experience of the Economic College "Dionisie Pop Marțian" in Alba Iulia as a case study. It highlights the implementation of effective practices such as the "Circle of Friendship" program, emotional education workshops, student mediator networks, and curriculum integration of empathy-related themes. The role of teachers as empathetic role models, collaboration with parents and specialists, and partnerships with the local community are emphasized as key elements in creating a safe and inclusive educational environment. This comprehensive approach has proven successful in reducing bullying incidents and fostering a culture of respect and mutual understanding among students. The article concludes with a call to action to promote empathy-driven programs across schools nationwide, aiming to build a generation of emotionally intelligent and socially responsible individuals.

INTRODUCERE

Bullying-ul reprezintă un fenomen complex și alarmant, cu efecte negative semnificative asupra mediului școlar din România, inclusiv la **Colegiul Economic „Dionisie Pop Marțian” din Alba Iulia**. Caracterizat prin comportamente agresive, intenționate și repetitive, bullying-ul afectează atât victimele, cât și agresorii, influențând negativ dezvoltarea emoțională, socială și academică a elevilor noștri. Observațiile din școala noastră subliniază importanța intervențiilor educaționale eficiente pentru a combate aceste comportamente.

Educația are un rol esențial în prevenirea bullying-ului și în dezvoltarea empatiei, oferind cadrul necesar pentru promovarea valorilor de respect, înțelegere și acceptare reciprocă. La **Colegiul Economic „Dionisie Pop Marțian”**, ne propunem să transformăm mediul școlar într-un spațiu sigur și incluziv, prin implementarea unor strategii adaptate nevoilor elevilor noștri.

Acest articol își propune să prezinte exemple de bune practici educaționale aplicate în cadrul școlii noastre, care utilizează empatia ca instrument central în prevenirea bullying-ului. Prin aceste abordări, dorim să evidențiem soluții practice și eficiente, care pot servi drept model pentru alte unități de învățământ.

a. Bullying-ul în școlile din România: Context și provocări

Bullying-ul reprezintă una dintre principalele provocări cu care se confruntă școlile din România, inclusiv **Colegiul Economic „Dionisie Pop Marțian” din Alba Iulia**. Potrivit studiilor recente, aproape 1 din 4 elevi declară că a fost victima unui comportament agresiv în

mediul școlar. Fenomenul este prezent sub diverse forme, de la agresiuni fizice și verbale până la excluderea socială și cyberbullying.

La nivel național, datele indică o creștere a incidenței bullying-ului, ceea ce evidențiază o nevoie acută de intervenție. De exemplu, conform studiului „Dimensiuni ale bullying-ului în școlile din România: un studiu printre copiii de vârstă școlară mică,” fenomenul afectează în mod direct starea emoțională și performanțele școlare ale victimelor.

În **Colegiul Economic „Dionisie Pop Marțian”**, aceste provocări sunt abordate printr-o combinație de măsuri preventive și intervenții educaționale, care vizează atât conștientizarea fenomenului, cât și promovarea unui mediu empatic și sigur pentru toți elevii.

b. Empatia ca soluție centrală în prevenirea bullying-ului

Empatia, definită ca abilitatea de a înțelege și de a simți emoțiile altor persoane, joacă un rol esențial în prevenirea comportamentelor de tip bullying. În mediul educațional, dezvoltarea empatiei contribuie la crearea unui climat pozitiv, bazat pe respect, acceptare și colaborare. La **Colegiul Economic „Dionisie Pop Marțian” din Alba Iulia**, promovarea empatiei este o prioritate în eforturile de a combate bullying-ul și de a asigura un mediu sigur pentru toți elevii.

Importanța empatiei în mediul școlar este incontestabilă. Elevii care manifestă empatie sunt mai puțin predispuși să se angajeze în comportamente agresive, fiind în schimb capabili să recunoască și să răspundă în mod pozitiv la nevoile și sentimentele celorlalți. Acest lucru reduce tensiunile interpersonale și contribuie la consolidarea relațiilor între colegi.

Consecințele emoționale ale bullying-ului sunt profunde și pot avea un impact pe termen lung asupra dezvoltării copiilor. Elevii care sunt victime ale bullying-ului experimentează frecvent anxietate intensă, ceea ce le afectează capacitatea de a se concentra și de a interacționa în mod normal cu colegii și profesorii. În multe cazuri, bullying-ul conduce la depresie, manifestată printr-o stare constantă de tristețe, retragere socială și lipsă de interes pentru activitățile care înainte le făceau plăcere. Pe măsură ce aceste sentimente negative se acumulează, stima de sine a elevilor scade semnificativ, iar aceștia ajung să creadă că nu sunt suficient de buni sau că nu merită să fie respectați. În situațiile extreme, aceste emoții negative pot duce la apariția gândurilor suicidare, subliniind necesitatea unor intervenții rapide și eficiente.

Consecințele academice ale bullying-ului sunt la fel de îngrijorătoare. Elevii care trăiesc sub presiunea bullying-ului găsesc dificil să se concentreze la activitățile școlare, ceea ce duce la scăderea performanțelor lor academice. Testele și temele devin surse suplimentare de stres, mai ales în contextul unui mediu școlar perceput ca ostil. Absențele frecvente de la ore sunt adesea o metodă prin care elevii încearcă să evite întâlnirile cu agresorii, însă acest comportament contribuie la acumularea unor goluri educaționale. În cazurile grave, victimele bullying-ului pot ajunge să renunțe complet la școală, abandonul școlar fiind o consecință tragică, dar frecvent întâlnită în astfel de situații.

Consecințele sociale ale bullying-ului afectează în mod direct relațiile interpersonale ale elevilor. Cei care sunt victime ale agresiunilor repetate tind să se izoleze de colegi, deoarece percep interacțiunile sociale ca pe o potențială sursă de pericol. Această izolare le afectează abilitățile de a construi și de a menține prietenii sau relații sănătoase cu cei din jur. În plus, lipsa de suport social agravează impactul emoțional al bullying-ului, iar elevii ajung să dezvolte dificultăți de integrare în grupuri sau comunități mai mari. Pe termen lung, aceste experiențe negative influențează capacitatea lor de a relaționa în mod sănătos cu ceilalți, afectându-le inclusiv viața de adult.

Combaterea acestor consecințe este o responsabilitate care revine întregii comunități școlare. Prin promovarea empatiei și crearea unui mediu educațional bazat pe respect și siguranță, putem contribui la prevenirea acestor efecte devastatoare asupra elevilor.

La **Colegiul Economic „Dionisie Pop Marțian”**, empatia este încurajată printr-o serie de programe educaționale și activități, cum ar fi ateliere de inteligență emoțională, exerciții de role-playing și implicarea elevilor în proiecte de voluntariat. Aceste inițiative demonstrează cum o abordare centrată pe empatie poate transforma comunitatea școlară într-un spațiu sigur și primitor pentru toți.

c. Exemple de bune practici educaționale

Programul „Cercul Prieteniei” este o inițiativă dedicată dezvoltării empatiei și colaborării între elevi. Acest program implică activități de grup menite să creeze conexiuni mai puternice între colegi și să promoveze comunicarea deschisă. În cadrul programului, elevii participă la exerciții precum împărtășirea experiențelor personale și rezolvarea colaborativă a unor probleme ipotetice. Scopul este de a-i învăța pe elevi să se sprijine reciproc, să recunoască nevoile emoționale ale celor din jur și să dezvolte o atitudine pozitivă față de colegii lor.

Atelierele de educație emoțională sunt un alt exemplu eficient de bună practică. Acestea includ exerciții interactive, cum ar fi role-playing-ul, care îi ajută pe elevi să înțeleagă mai bine perspectivele altora. Într-un astfel de exercițiu, elevii pot juca rolurile victimelor, agresorilor și observatorilor, analizând ulterior impactul acțiunilor fiecăruia. Prin reflecție personală, elevii învață să identifice și să gestioneze propriile emoții, ceea ce contribuie la reducerea comportamentelor agresive.

Intervențiile bazate pe elevii-mediatori implică formarea unor rețele de elevi instruiți să intervină în situațiile de bullying. Acești mediatori sunt aleși dintre colegi pentru abilitatea lor de a comunica eficient și de a menține neutralitatea. În cadrul acestor intervenții, mediatorii ajută la soluționarea conflictelor, promovând dialogul între părți. Prin aceste acțiuni, elevii învață să rezolve conflictele în mod pașnic și să creeze un mediu școlar mai prietenos și mai sigur.

Integrarea temelor de empatie în curriculum reprezintă o altă practică educațională valoroasă. La **Colegiul Economic „Dionisie Pop Marțian”**, aceste teme sunt abordate prin discipline precum literatura sau educația civică. De exemplu, în cadrul orelor de literatură, elevii analizează personaje din opere literare care se confruntă cu probleme de excludere sau discriminare, iar discuțiile se axează pe identificarea soluțiilor bazate pe empatie. În educația civică, lecțiile includ subiecte precum drepturile omului și respectul pentru diversitate.

Tehnicile digitale de prevenire a cyberbullying-ului sunt esențiale în era tehnologiei. Acestea includ utilizarea platformelor educaționale care promovează interacțiunile pozitive online. Resursele digitale, cum ar fi jocurile educaționale sau aplicațiile interactive, sunt utilizate pentru a-i învăța pe elevi să gestioneze situațiile conflictuale din mediul virtual. În plus, sesiunile de informare despre riscurile cyberbullying-ului îi ajută pe elevi să devină utilizatori mai responsabili ai tehnologiei.

Prin implementarea acestor bune practici, **Colegiul Economic „Dionisie Pop Marțian”** contribuie activ la prevenirea bullying-ului și la crearea unui mediu educațional sigur și empatic. Aceste inițiative nu doar că reduc incidența comportamentelor agresive, dar ajută și la formarea unor elevi empatici, pregătiți să construiască relații armonioase în societate.

d. Rolul cadrelor didactice și al comunității școlare

Profesorii ca modele de empatie joacă un rol crucial în prevenirea bullying-ului. În cadrul **Colegiului Economic „Dionisie Pop Marțian”**, profesorii sunt încurajați să adopte un comportament empatic în relația cu elevii, demonstrând răbdare, înțelegere și disponibilitate pentru dialog. Atitudinea cadrelor didactice influențează direct modul în care elevii interacționează între ei, profesorii devenind un model de comportament pozitiv. Prin inițierea unor discuții deschise despre respect, diversitate și incluziune, cadrele didactice contribuie la construirea unei atmosfere de siguranță și armonie în școală.

Colaborarea cu părinții și specialiștii este esențială pentru abordarea integrată a bullying-ului. La **Colegiul Economic „Dionisie Pop Marțian”**, profesorii organizează întâlniri periodice cu părinții pentru a discuta despre comportamentul elevilor, dificultățile întâmpinate și strategiile de prevenire. În plus, implicarea psihologilor și consilierilor școlari este vitală pentru a oferi sprijin atât victimelor, cât și agresorilor. Sesiunile de consiliere individuală sau de grup ajută la gestionarea emoțiilor și la dezvoltarea abilităților sociale necesare pentru a preveni conflictele.

Parteneriatele între școală și comunitate sunt o altă componentă importantă în prevenirea bullying-ului. La nivelul **Colegiului Economic „Dionisie Pop Marțian”**, astfel de parteneriate includ colaborarea cu organizații locale, poliție și asociații specializate în educație sau prevenirea violenței. Prin proiecte comune, cum ar fi campaniile de conștientizare sau atelierele despre respectul reciproc, comunitatea este implicată activ în reducerea fenomenului de bullying. Aceste inițiative oferă elevilor oportunitatea de a învăța din experiențele reale ale altor membri ai societății, consolidând valorile de empatie și respect.

Prin asumarea unui rol activ, atât profesorii, cât și întreaga comunitate școlară contribuie la prevenirea bullying-ului. Modelul oferit de cadrele didactice, sprijinul părinților și implicarea partenerilor externi creează o rețea de sprijin care transformă școala într-un mediu sigur și pozitiv pentru toți elevii.

CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

Empatia se dovedește a fi un instrument fundamental în combaterea bullying-ului, oferind o abordare care merge dincolo de sancționarea comportamentelor agresive și care pune accent pe construirea unui mediu educațional bazat pe înțelegere, respect și sprijin reciproc. La **Colegiul Economic „Dionisie Pop Marțian” din Alba Iulia**, eforturile de a promova empatia prin diverse programe și activități educaționale au contribuit la reducerea incidentelor de bullying și la îmbunătățirea relațiilor dintre elevi.

Implementarea bunelor practici descrise, precum „Cercul Prieteniei,” atelierele de educație emoțională, programele de mediere și integrarea empatiei în curriculum, a demonstrat impactul pozitiv asupra comunității școlare. Elevii au învățat să gestioneze conflictele într-un mod pașnic, să colaboreze mai eficient și să construiască relații bazate pe respect și încredere. Aceste inițiative nu doar că au redus comportamentele de tip bullying, dar au contribuit și la creșterea sentimentului de apartenență și siguranță în rândul elevilor.

Pentru a asigura un mediu educațional sigur în toate școlile, este esențial să extindem și să promovăm aceste bune practici la nivel național. Invităm cadrele didactice, părinții, și partenerii din comunitate să colaboreze în implementarea programelor bazate pe empatie. Totodată, este necesar să susținem formarea profesorilor pentru a deveni modele de empatie și lideri ai schimbării în școlile lor.

Prin adoptarea unei viziuni educaționale centrate pe empatie, putem contribui la formarea unei generații de elevi care înțeleg și respectă diversitatea, reducând astfel semnificativ fenomenul de bullying în școlile din România. Apelăm la implicarea tuturor actorilor educaționali pentru a transforma școala într-un spațiu sigur, incluziv și prietenos pentru fiecare elev.

BIBLIOGRAFIE

- „Agresivitatea și violența în școlile din România: bullying și mobbing” <https://revistacalitateavietii.ro/journal/article/view/148>
- „Bullying-ul în România. Ce atitudine puteți să luați din rolul de cadru didactic?” <https://www.didactic.ro/stiri/bullyingul-in-romania-ce-atitudine-puteti-sa-luati-din-rolul-de-cadru-didactic>
- „Bullying-ul, un fenomen de neoprit?” <https://www.psychologies.ro/dezvoltare-personala-cunoaste-te-2/educatie/bullying-ul-un-fenomen-de-neoprit-2201892>
- „Bullying-ul, un fenomen în creștere în școala românească” <https://edu.freepedia.ro/bullying-fenomen-in-crestere-in-scoala-romaneasca>
- „Dimensiuni ale bullying-ului în școlile din România: un studiu printre copiii de vârstă școlară mică” <https://journalofpsychology.ro/index.php/RP/article/view/41>
- „Educația emoțională și rolul ei în prevenirea bullying-ului” <https://colectie-stiinte.ro/educatia-emoționala-si-rolul-ei-in-prevenirea-bullying-ului/>
- „Educație fără bullying – Timpul Credinței” <https://timpulcredintei.ro/educatie-fara-bullying/>
- „Prevenirea bullying-ului și a cyberbullying-ului în mediul școlar” <https://www.didactic.ro/revista-cadrelor-didactice/prevenirea-bullying-ului-i-a-cyberbullying-ului-in-mediul-colar>
- „Strategii de prevenire a bullying-ului în școli” <https://lumealaurei.ro/strategii-de-prevenire-a-bullying-ului-in-scoli/>
- „Strategii eficiente pentru prevenirea bullying-ului în școli” <https://valiq.ro/strategii-eficiente-pentru-prevenirea-bullying-ului-in-scoli/>

ESTE POSIBIL UN MEDIU ȘCOLAR FĂRĂ BULLYING?

Prof. Eustina Gianina Damaschin
Școala Gimnazială „Spiru Haret” Bacău

Bullying-ul este un concept relativ nou intrat în ceea ce înseamnă preocuparea pentru siguranța elevilor în mediul școlar.

Dacă ar fi să căutăm un echivalent în limba română, el ar putea fi „agresiune”.

În Legea educației naționale, Legea 1/2011, bullyingul este definit ca o formă de violență psihologică îndreptată împotriva elevilor.

Legea învățământului preuniversitar, 198/2023, folosește următoarea definiție:

„Violența psihologică, denumită și bullying, este acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social dificil de evitat, săvârșite cu intenție, care implică un dezechilibru de putere, au drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau unui grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexul sau orientarea sexuală, caracteristicile personale, și care se desfășoară în instituțiile de învățământ preuniversitar și în toate spațiile destinate educației și formării profesionale” (anexa la lege – lista definițiilor termenilor și expresiilor utilizate în cuprinsul legii – definiția 63).

Pe scurt am putea spune că bullyingul reprezintă un „comportament ostil/ de excludere, de luare în derâdere a cuiva, de umilire”

Tocmai de aceea la nivelul fiecărei școli se dezvoltă diverse mecanisme, subsumate Planului național de combatere a violenței școlare (PNCVS). Situațiile de violență din școli sunt diferite de la o unitate școlară la alta. Aceasta deoarece în fiecare școală există situații comune și situații diferite. Pentru a se combate eficient acțiunile înregistrate ca forme de violență școlară, de bullying sau de cyberbullying (hărțuire pe rețele sociale sau folosind mijloace electronice de comunicare) trebuie să ne raportăm la fiecare școală în parte.

De exemplu, într-o comunitate rurală, cu o populație redusă și cu o populație școlară foarte redusă, identificarea cazurilor de bullying și „sortarea” lor pe cazuistică este ușoară (tocmai prin prisma numărului mic de elevi). Intervenția poate fi rapidă, țintită iar efectul intervenției poate fi destul de ușor verificat. În astfel de comunități, umilirea colegilor pe criterii sociale sau economice se poate combate mai ușor. Cum? De la discuțiile în cadrul orelor de dirigenție sau a celor de educație socială, în cadrul cărora este necesar să se analizeze tipuri de comportamente corecte și incorecte, propunându-se și măsuri de corecție – practic are loc o conștientizare a tipului de comportament cu care avem de-a face, până la activitățile specifice extracurriculare de includere a tuturor copiilor, pentru că fiecare copil este bun într-un domeniu iar abilitățile lui sunt necesare grupului de elevi, și până la activități care includ și consilierea părinților în scopul modificării comportamentelor familiale, cu atât mai mult cu cât este axiomatic faptul, că cel puțin la vârste școlare mici, comportamentul copiilor imită comportamentul adulților din mediul lor de formare, toate aceste activități / acțiuni vizează diminuarea actelor de violență, fizică sau psihologică în mediul școlar.

Pe de altă parte, în școlile mari, din mediul urban, fenomenul de bullying se rafinează, „agresorii” sunt mai greu de identificat iar actele de bullying sunt mai rar raportate.

Este cunoscut că bullyingul este o agresiune intenționată, în formă continuată care vizează discriminarea, umilirea cuiva.

Una dintre formele de hărțuire care se întâlnește la școlile din marile aglomerări urbane o reprezintă discriminarea pe criterii sociale, pe criterii de aspect exterior și uneori, mai rar, pe criterii de performanțe școlare.

Există în școli elevi hărțuiți că nu au haine de firmă, că părinții lor, și implicit ei, nu dispun oricând de sume semnificative. Atunci când educația primită de acasă valorizează aceste aspecte care țin de zona economică, școala este „obligată” să desfășoare activități prin care să evidențieze importanța altor aspecte, morale și civice, în detrimentul celor financiare. Este important să se întrunească și „școala părinților” astfel încât să se poată discuta, între adulți, despre exemplul pe care îl oferim elevilor, respectiv copiilor. La astfel de întâlniri, părinții sunt orientați spre activități în care să minimizeze importanța factorului financiar în aprecierea calității unui om.

Cum se manifestă bullyingul pe criterii de performanțe școlare? Cel mai adesea prin folosirea constantă a unor apelative care se referă la capacitatea ridicată de efort intelectual: tociarul / tociara, sau, din contra, la cuvinte care sunt considerate injurioase: prostănac, amețit (incoerent), zăpăcit... o formă de hărțuire, o reprezintă și cererea constantă a unora dintre „vedetele clasei” să copieze temele de la cei care le-au făcut pe principiul: te tolerez în grupul meu de amici dar pentru asta vreau temele. Rolul dirigintelui, a consilierul școlar și a fiecărui profesor este foarte important în observarea unor astfel de comportamente și mai ales pentru găsirea unor soluții de diminuare a lor, dacă se poate chiar de eliminare. Ca să avem însă succes ar fi necesar ca și persoanele hărțuite, agresate, fizic sau psihic, să facă cunoscute astfel de comportamente. Dacă la grădiniță și învățământ primar, cadrul didactic stă mai tot timpul în mijlocul elevilor și poate observa comportamentele problematice mai ușor, odată cu gimnaziul timpul petrecut de un anume profesor, fie el diriginte sau consilier, în mijlocul elevilor clasei este mai limitat. Structura unei catedre, care obligă profesorul să interacționeze zilnic cu 2-3 sau mai multe colective de elevi, duce la timpi mai reduși pentru observarea elevilor în afara orei de curs. De aceea este important ca încă de la clasele mici elevii să fie obișnuiți să anunțe comportamentele umilitoare pe care le observă sau la care sunt supuși. O problemă pe care am observat-o în practica mea didactică este chiar aceasta: elevii nu anunță faptul că sunt supuși, uneori, unor comportamente ostile, de excludere. Din teama că vor fi considerați „trădători” ai grupului, preferă să suporte comportamente ostile.

Cu toate acestea, un fin observator va putea sesiza anumite comportamente și atitudini care denotă că elevul este supus unor presiuni din partea colegilor. Cel mai bun randament în combaterea unor astfel de comportamente cred că nu-l au nici activitățile desfășurate în comun cu jandarmeria sau poliția, nici cele cu avocați sau judecători care să le vorbească despre cazuistică și despre cum „se plătesc” astfel de atitudini cât mai degrabă manifestări / activități/acțiuni care să-i pună în situația de a înțelege consecințele unor astfel de acțiuni din calitatea de „observator extern” ca să poată să înțeleagă și mai bine proverbul românesc „*Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face!*”. Din păcate, uneori, există și copii care atrag prin felul lor de a fi în colectiv, situații de agresare, mai ales psihologică. Cei care se consideră constant victime ale celor din jur dar care nu fac niciun efort de a depăși această situație sunt și cei care au cel mai mult de suportat efectele negative ale

bullyingului. De altfel, uneori, în școlile în care faptele de bullying se întâlnesc mai rar, pentru că, aceste fapte trebuie să aibă un caracter **intenționat**, să aibă caracter **repetitiv** și să vizeze un aspect/comportament **negativ**, accidente, situațiile întâmplătoare de agresiune, mai ales verbală, sunt percepute de cei din jur, în condițiile mediatizării excesive a termenului bullying, ca fapte de bullying. Copiii trebuie să fie învățați, de cadrele didactice și de către părinți că în absența caracterului repetitiv și intenționat, pentru a face rău, fizic sau psihic, nu orice violență trebuie interpretată ca bullying.

Mai mult decât atât, așa cum îndeobște se știe, într-o agresiune de acest tip este important ca cei din jur să recunoască tiparele comportamentale căci dacă avem copii care sunt agresati, la fel avem și agresori, și martori și intervenționiști. Din păcate, adesea, cei care intervin sunt mai puțini. Și asta pentru că unora le este teamă să nu devină la rândul lor „țintă” sau pentru că, din varii motive, nu au încredere fie în puterea lor de convingere, fie în cei din jur care nu vor reacționa pozitiv. De aceea, unul din rolurile școlii este de a dezvolta la elevi capacitatea de a recunoaște caracterul intenționat al unor comportamente și să „reclame” orice astfel de comportament care se repetă. O piedică sau o lovire în timpul unei activități sportive nu trebuie considerată o acțiune de bullying decât dacă se repetă asupra aceluiași copil, de mai multe ori, în contexte diferite, piedica fiind pusă de un același „adversar” sau de mai mulți.

O ceartă în clasa de elevi, cu 2 protagoniști este bullying dacă cearta are un caracter repetitiv și dacă unul dintre copii, bazându-se pe diferența de „putere” între ei, îl umilește pe „cel mai slab”. De aceea este important ca în cadrul activităților didactice, școlare sau extracurriculare, să se desfășoare acțiuni prin care elevilor să li se crească stima de sine, să li se cultive încrederea în caracterul bun al oamenilor și să fie învățați că pentru aplanarea conflictelor e bine să apeleze, în măsura posibilităților, la persoanele adulte care pot privi cu detașare, nepărtinitor, situația.

Pentru părinți contează de asemenea încrederea pe care copiii o au pentru a le împărtăși problemele cu care ei se confruntă la școală, încrederea că dacă spun ceea ce i se întâmplă nu sunt taxați ca „papă-lapte” sau, mai grav, nu sunt îndemnați ca la violență să răspundă cu violență, la cuvinte răutăcioase să răspundă cu răutăți sau să fie învățați să se ralieze cu cei care sunt „agresori”. Din păcate, uneori, profesorii se confruntă și cu astfel de situații, în care, părinții, invitați la lectorate, pentru a dezbate o astfel de problemă, spun cu nonșalanță, că sfatul lor pentru copii este nu doar să nu accepte faptele de violență (lucru cu care toată lumea este de acord) ci „nu sta să încasezi, dă tu mai tare” sau „decât să plângem noi, mai bine să plângă părinții lui” cu referire la alți copii din clasă (agresori sau agresati).

Așa că la întrebarea „este posibil un mediu școlar fără bullying?” răspunsul corect cred că este dificil de dat. Nu depinde doar de școală ci și de mediul familial, de comunitatea școlară și locală, de capacitatea fiecăruia de a se raporta la ceea ce se întâmplă în jur. Putem spune că școala încearcă, prin cadrele didactice și consilierii școlari să asigure un mediu cât mai sigur pentru elevi, să stopeze cât mai rapid manifestările de bullying și mai ales să desfășoare activități prin care să încerce să prevină astfel de atitudini și comportamente care duc la bullying.

Ceea ce este sigur este că nicio politică de stat, nicio intervenție din partea școlii nu va avea succes deplin dacă nu se produc modificări în mentalitatea fiecăruia, dacă copiii, tinerii sau adulții nu încearcă prin tot ceea ce au să devină mai empatici, să reacționeze fără patimă la răutăți. O persoană cu o stimă de sine ridicată și stabilă va dezvolta mecanisme de apărare contra manifestărilor acestora agresive iar reacțiile sale vor fi orientate în sens pozitiv.

STRATEGII EDUCAȚIONALE PENTRU UN MEDIU ȘCOLAR SIGUR ȘI FĂRĂ BULLYING

**Prof. DANESCU PROCOIAN MARIA MANUELA
ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 3 OȚELU ROȘU**

Un mediu școlar sigur este esențial pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor, contribuind la crearea unui climat de încredere și respect reciproc. Bullying-ul reprezintă o problemă semnificativă în multe școli, afectând sănătatea emoțională și performanțele academice ale copiilor. Prin urmare, identificarea și implementarea unor strategii educaționale eficiente sunt fundamentale pentru prevenirea și combaterea acestui fenomen.

Bullying-ul este un comportament agresiv, repetitiv, menit să provoace suferință fizică, emoțională sau socială unei persoane. Se manifestă sub mai multe forme:

- Bullying fizic: lovituri, îmbrânceli, distrugerea bunurilor personale;
- Bullying verbal: insulte, porecle, amenințări;
- Bullying social: excluderea din grupuri, răspândirea zvonurilor;
- Cyberbullying: hărțuirea prin intermediul platformelor online.

Un mediu sigur și incluziv promovează:

1. Dezvoltarea emoțională sănătoasă;
2. Creșterea încrederii de sine;
3. Îmbunătățirea relațiilor interpersonale;
4. Performanțe academice mai bune.

Strategii educaționale pentru prevenirea bullying-ului

1. Educația despre bullying:

- Introducerea în programa școlară a unor lecții despre impactul negativ al bullying-ului;
- Dezvoltarea empatiei prin activități interactive, cum ar fi jocuri de rol sau dezbateri;
- Organizarea de workshop-uri pentru elevi, părinți și profesori.

2. Politici școlare clare:

- Elaborarea unui cod de conduită care să interzică explicit bullying-ul;
- Crearea unui sistem de raportare anonimă pentru victime;
- Aplicarea consecventă a sancțiunilor pentru comportamentele neadecvate.

3. Formarea profesorilor:

- Training-uri pentru identificarea semnelor de bullying;

- Dezvoltarea abilităților de mediere a conflictelor;
- Implementarea unor metode pedagogice care promovează colaborarea și respectul.

4. Implicarea părinților:

- Organizarea de întâlniri periodice pentru a discuta despre problemele de bullying;
- Promovarea unui dialog deschis între părinți, profesori și elevi;
- Sprijinirea părinților în oferirea unui mediu familial sigur și încurajator.

5. Crearea unui mediu școlar incluziv:

- Promovarea diversității și respectului pentru diferențele individuale;
- Dezvoltarea activităților extracurriculare care încurajează colaborarea;
- Implicarea elevilor în inițiative anti-bullying, cum ar fi consiliile elevilor.

6. Monitorizarea și evaluarea:

- Aplicarea de chestionare anonime pentru a evalua frecvența și tipurile de bullying;
- Analizarea periodică a eficienței strategiilor implementate;
- Ajustarea planurilor de acțiune în funcție de nevoile identificate.

Prevenirea și combaterea bullying-ului necesită un efort comun al profesorilor, elevilor, părinților și comunității. Prin implementarea unor strategii educaționale bine gândite, școlile pot deveni spații sigure și prietenoase, unde fiecare copil are șansa să se dezvolte armonios. Educația pentru respect și empatie este cheia construirii unei societăți mai bune.

STRATEGII EDUCAȚIONALE ANTI-BULLYING ÎN ȘCOALĂ

Prof. Dascălu Vasile

Prof. Mărăciuc Eliza

Liceul „Dimitrie Cantemir” “Darabani

Bullying înseamnă folosirea unei forțe superioare pentru a influența sau intimida pe cineva. Este un comportament repetat și intenționat prin care agresorul își persecută, rănește, intimidează victima verbal, relațional și/sau fizic. Comportamentul poate fi învățat în familie sau în alte medii și este favorizat de diferențele sociale, de etnie, religie, gen, comportament, putere, caracteristici fizice etc. Efectele asupra victimei sunt adesea devastatoare din punct de vedere emoțional și comportamental. Cel mai eficient mod de a combate și preveni fenomenul bullying este să oferim elevilor „înțelepciunea” de a ști cum să reacționeze față de agresori cu sau fără ajutorul unui adult. Astfel, fenomenul bullying va dispărea repede, copiii vor fi mai fericiți și mai încrezători în ei înșiși.

Scriitorul Isaac Asimov afirma că „*Violența este ultimul refugiu al incompetenței*”... și mare dreptate avea! Unul dintre clasicii moderni ai literaturii science-fiction, Isaac Asimov, probabil cel mai prolific scriitor din istoria literaturii, a înțeles perfect raportul de forțe din societatea contemporană. Violența sau celebrul “*bullying*” își face din ce în ce mai mult simțită prezența printre noi.

Fenomenul “bullying” a depășit, de multă vreme, granițele acceptabile, fiind din ce în ce mai prezent în societatea românească, în general, și în mediu școlar, în special. Această latură negativă a mediului educațional se regăsește în numeroase și diferite mijloace de manifestare. Dar, să pornim în demersul nostru de la explicațiile terminologice ale fenomenului.

Rădăcinile etimologice ale cuvântului “bullying” se pot regăsi în secolul XVI, când “my bully” însemna “dragul meu”, “iubitul meu”, venind din cuvântul danez “boele”. Un secol mai târziu a apărut pentru prima dată cu sensul actual, dar abia în secolul XX acest cuvânt a dobândit definițiile academice folosite astăzi. Ca verb, “to bully” înseamnă: a intimida, a speria, a domina. „Bully” este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe (Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016).

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil/ de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Deseori un copil este tachinat, batjocorit de către colegi, care îl etichetează într-un anumit fel (se face astfel referire la aspectul său fizic sau la situația sa medicală sau familială). Uneori aceste tachinări se pot transforma în adevărate îmbrânceli sau în atacuri mult mai violente la integritatea fizică a copilului.

Bullying reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are *trei caracteristici*:

- Intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva;
- Repetat – aceeași persoană este rănită mereu;
- Dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima cea mai vulnerabilă, slabă, din punctul lui de vedere și care nu se poate apăra singură.

Fenomenul „bullying” este mult mai prezent în mediu școlar decât ne dorim. Acesta se regăsește, în multiple forme, pe coridoarele școlii, în curte, pe străzi și, din păcate, și în sălile de clasă. Nedepistat la timp, bullying-ul poate lăsa traume și poate cauza repercusiuni ireversibile asupra gradului de adaptabilitate a copilului în societate.

Conform precizărilor profesorului Olweus, au fost identificate *trei forme de comportament tip bullying*:

- fizic: lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celui alt elev prin contact fizic;
- verbal: amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni;
- emoțional sau psihologic: excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau activitate, manipulare, ridiculizare. Totuși, în era vitezei, există și un alt tip de bullying: *cyber-bullying* sau bullying cybernetic. Aceasta pare a fi cea mai răspândită formă de bullying, ținând cont de puterea pe care social media o deține în ultimii ani. Prin intermediul rețelelor de socializare, bullyingul devine mai rapid, mai cunoscut și mai puternic. Manipularea, controlul, intimidarea, umilirea și stricarea imaginii publice sunt doar câteva dintre scopurile cyberbullying-ului. Spre deosebire de bullying-ul tradițional, o trăsătură specifică a celui din urmă este anonimatul frecvent al agresorilor cibernetici. Mediile electronice, precum internetul, telefoanele inteligente, email-urile, Facebook-ul și alte rețele de socializare, pot genera, cu ușurință, acțiuni denigratoare pentru elevi și nu numai. Aceste acțiuni pot include mesaje de intimidare, insulte, hărțuire sexuală sau ridiculizare și ocară.

Comportamentul de bullying este o cale prin care unii copii au învățat să primească atenție, chiar dacă într-un mod negativ. Numeroși copii se manifestă astfel pentru a se simți puternici (când ceilalți se tem de ei). Pentru alți copii, comportamentul de bullying reprezintă o cale ușoară de a fi percepuți de ceilalți ca fiind „cool”. Dorința de a fi “la modă” derivă din nevoia de integrare în diferite cercuri de amici. Deseori, copiii se comportă astfel pentru a fi acceptați de cei cu o popularitate mai mare. Există și situații când copiii imită modelele învățate – ei acționează în același mod în care au fost tratați și ei în contextele lor de viață. Și mai există și categoria copiilor care interpretează greșit diferențele culturale și etnice.

Deși a dobândit o amploare internațională, comportamentul de bullying poate fi combătut prin strategii bine alese în mediul școlar, dar și în viața de zi cu zi. Primul pas îl reprezintă convingerea elevilor de a comunica orice acțiune violentă fizic sau verbal exercitată asupra lor. Adulții, respectiv cadrele didactice, vor cunoaște astfel situația cu care se confruntă și vor acționa în consecință. Cu toate acestea, copiii pot avea multe *motive* care îi împiedică să le spună adulților despre situațiile de bullying:

- le este rușine că au fost agresați;
- se tem de răzbunare;
- nu cred că adulții îi pot ajuta;
- au fost abuzați de adulți și cred că este ceva normal să fii abuzat;
- nu vor să fie etichetați ca „turnători” sau „trădători”.

În aceste situații, adulții trebuie să intervină, pentru că multe dintre cazurile de bullying pot degenera în evenimente care nu mai pot fi gestionate și este nevoie de intervenția specialiștilor. O problemă nerezolvată poate conduce la un lanț de probleme din ce în ce mai greu de gestionat sau la gesturi extreme. Pentru a învăța cum să facă față experiențelor neplăcute, elevii au nevoie de o îndrumare corectă și clară din partea profesorilor și părinților.

În lipsa acestor îndrumări, *consecințele bullying-ului* pot fi majore, precum:

- echimoze, excoriații și alte traumatisme inexplicabile;
- obiecte personale sau vestimentare pierdute sau distruse;
- dureri prefăcute de cap sau de stomac, frecvente înainte de a merge la școală;
- schimbări în tabieturile alimentare, cum ar fi mâncatul în exces sau săritul peste mese (copiii pot veni flămânzi de la școală pentru că nu și-au mâncat pachetul);
- coșmaruri frecvente;
- scăderea interesului pentru școală, fobie școlară;

- pierderea prietenilor sau evitarea situațiilor sociale;
- sentimente de neajutorare și scăderea stimei de sine;
- fuga de acasă, auto-mutilare sau preocupare legată de suicid.

Majoritatea strategiilor anti-bullying presupun existența a două **principii** pentru combaterea fenomenului:

1. Elevii trebuie să informeze profesorii atunci când au loc situații de bullying.
2. Pedepsirea agresorilor.

Prevenirea fenomenului “bullying” în mediul școlar trebuie să se refere la o serie de măsuri la nivelul școlii, dar și la nivelul clasei de elevi. Astfel, în primul caz – **la nivelul școlii**, putem identifica câteva strategii:

- crearea unui sistem integrat de supraveghere a elevilor în școală;
- întâlniri periodice între cadre didactice, pentru dezvoltarea unor proceduri de intervenție în situații de bullying;
- crearea unei rețele de instituții suport;
- realizarea unor materiale de prevenire a fenomenului bullying;
- întâlniri periodice conducerea școlii – părinții reprezentanți ai claselor.

La nivelul clasei de elevi, pot fi identificate alte măsuri, precum:

- întâlniri periodice cadru didactic / diriginte – părinți – elevi;
- reguli împotriva fenomenului bullying – inserate în “regulile clasei”;
- activități / discuții despre bullying la ora de dirigenție;
- identificarea potențialelor victime și a potențialilor agresori.

După cum se poate constata, rolul profesorului – diriginte este unul major în prevenirea, identificarea, soluționarea situațiilor conflictuale din clasa de elevi. Colaborarea între cadrele didactice ale școlii și părinți poate “ține în frâu” acest flagel de anvergură internațională. Unul dintre cele mai eficiente moduri de a combate și preveni fenomenul bullying este să oferim elevilor „înțelepciunea” de a cunoaște cum să reacționeze față de agresori.

Astfel, colaborarea profesori – elevi se dovedește vitală în acest demers. În consecință, fenomenul bullying va dispărea repede, iar copiii vor fi mai fericiți și mai încrezători în ei înșiși, Scandalurile legate de agresivitatea din mediul școlar sunt niște exemple grăitoare despre cum acest fenomen poate ajunge la niște extreme. Este de datoria noastră, fie profesori, fie părinți, să gestionăm astfel de episoade violente și să reușim să reinstaurăm climatul de liniște și pace în mediul școlar, dar și în familie.

Bibliografie:

Beldean-Galea, I.E., *Studiul calităților psihometrice ale unui chestionar de evaluare a fenomenului “bullying” la elevi* în Revista de Psihologie Aplicată, 12(1), pp.15-20, București, 2010.

Neamțu, C., *Devianța școlară – Ghid de intervenție în cazul problemelor de comportament ale elevilor*, Ed.Polirom, Iași, 2003.

Olweus, Dan, *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*, Wiley – Blackwell, New-York, U.S.A., 1993.

Roșan, A., *Comportamentul violent – screening și strategii de intervenție*, Ed. Alma Mater, Cluj – Napoca, 2009.

www.desfiintatirecreatiile.ro/efectele-bullying-ului

www.suntparinte.ro

Antibullying: Educație pentru Empatie

Dat Liana Claudia, Liceul de Arte Oradea

Educația pentru empatie este un element esențial în prevenirea și combaterea bullying-ului. Profesor fiind într-un liceu de specialitate am avut posibilitatea să îndrum foarte mulți tineri care vin cu un bagaj propriu și cu o sensibilitate aparte. Bullying-ul nu este doar o formă de agresiune fizică sau verbală, ci și un fenomen care afectează profund sănătatea mentală și emoțională a celor implicați, atât victimele cât și agresorii.

Crearea unui mediu educațional bazat pe respect, înțelegere și sprijin poate face o diferență semnificativă în prevenirea acestor comportamente. Activitățile propuse de către cadrele Liceului de Arte implică elevii pe baza creațiilor acestora și îi ajută să crească din punct de vedere artistic, cele mai frecvente activități sunt expozițiile de grup unde lucrările expuse sunt alese în funcție de tematica propusă.

Album Expoziție „Atelier de sărbătoare” album 3



Liceul de Arte Oradea - Catedra
Arte Vizuale

27 apr. • 🌐



Capacitatea de a înțelege și de a simți ceea ce simte o altă persoană, de a te pune în locul acesteia este empatie. Educația trebuie să încurajeze copiii să recunoască și să înțeleagă emoțiile celor din jurul lor. Ce activitate poate aduna mai multe idei, personaje și viziuni diferite ale aceluși subiect? Expozițiile sunt cele care fac acest lucru posibil, mai mult de atât, violența, bullyingul sau discriminarea nu fac parte din acest tip de educație, cel puțin nu pentru acele cadre didactice conștiente de beneficiul actului artistic.

Școlile a or trebui să devină un loc unde diversitatea este apreciată, iar diferențele între elevi sunt considerate un atu, nu o sursă de conflict. Crearea unui astfel de mediu ajută elevii să învețe toleranța și să devină mai conștienți de impactul cuvintelor și comportamentelor lor asupra altora.

Profesorii și părinții pot fi modele de empatie pentru copii. Prin comportamentele lor, aceștia pot arăta cum să abordeze conflictele cu calm și înțelegere, cum să sprijine persoanele vulnerabile și cum să promoveze un limbaj respectuos.

Implicarea părinților este crucială. Educația pentru empatie trebuie să înceapă acasă, unde copiii pot învăța despre importanța respectului față de ceilalți și despre gestionarea propriilor emoții.

Copiii învață adesea prin exemplu și prin experiențele directe. Implicarea în activități de voluntariat, în care elevii pot ajuta persoane aflate în dificultate sau în grupuri de sprijin, poate întări sentimentul de empatie și responsabilitate socială.

Album „Ipostaze Creative” - Expoziție la Filarmonica Oradea



Liceul de Arte Oradea - Catedra
Arte Vizuale

15 ian. · 🌐



Educația pentru empatie este esențială în prevenirea bullying-ului. Oferind tinerelor generații instrumentele necesare pentru a înțelege și a respecta sentimentele altora, se poate crea o societate mai respectuoasă și mai incluzivă. Bullying-ul poate fi combătut eficient atunci când fiecare individ este încurajat să se pună în locul celuilalt și să aleagă acțiuni care promovează bunăvoința și înțelegerea.

PREVENIREA BULLYINGULUI: METODE ȘI TEHNICI DE INTERVENȚIE

Prof.inv. prescolar Demian Claudia

Grădinița cu program prelungit nr.25 Oradea

PREVENIREA BULLYINGULUI: METODE ȘI TEHNICI DE INTERVENȚIE

Ce este bullying-ul?

Bullying-ul reprezintă o problemă majoră în societatea contemporană, afectând negativ atât victimele, cât și agresorii. Fenomenul se manifestă în diverse forme, precum agresiunea fizică, verbală, socială sau online (cyberbullying). Pentru a combate acest fenomen, este esențială adoptarea unor metode eficiente de prevenție și intervenție, atât la nivel individual, cât și comunitar.

Bullying-ul este definit ca un comportament repetitiv, intenționat, care are scopul de a provoca suferință fizică, emoțională sau psihologică unei persoane percepute ca fiind vulnerabilă. Acesta poate avea consecințe grave, cum ar fi anxietatea, depresia, scăderea stimei de sine sau, în cazuri extreme, gânduri suicidare.

Printre cauzele principale ale bullying-ului se numără:

- Contextul familial: Lipsa atenției, afecțiunii sau modelelor pozitive în familie.
- Mediul școlar: Lipsa supravegherii adecvate sau tolerarea comportamentelor agresive.
- Influența grupurilor: Presiunea de a aparține unui grup care promovează agresivitatea.
- Factorii personali: Probleme emoționale sau nevoia de afirmare prin dominare.

Ca metode de prevenție a bullying-ului amintim :

1. Educație și sensibilizare prin:
 - Implementarea unor programe educaționale despre bullying în școli.
 - Organizarea unor ateliere și discuții pentru elevi, profesori și părinți.
2. Dezvoltarea empatiei și a abilităților sociale prin :
 - Promovarea activităților care încurajează colaborarea și respectul reciproc.
 - Includerea în curriculum a unor lecții despre empatie, diversitate și acceptare.
3. Crearea unui mediu sigur prin :
 - Monitorizarea spațiilor școlare și implementarea unor reguli clare împotriva agresiunii.
 - Asigurarea unui climat școlar bazat pe respect și încredere.
4. Implicarea familiei
 - Educația părinților despre rolul lor în prevenirea bullying-ului.
 - Încurajarea comunicării deschise între copii și părinți.

Printre tehnicile de intervenție în cazuri de bullying enumerăm:

1. Identificarea și raportarea
 - Încurajarea elevilor să raporteze incidentele de bullying.
 - Crearea unui mecanism anonim de raportare pentru victime și martori.
2. Consiliere psihologică
 - Oferirea de sprijin emoțional victimelor.
 - Intervenții terapeutice pentru agresori, axate pe înțelegerea și corectarea comportamentelor distructive.
3. Medierea conflictelor
 - Organizarea întâlnirilor între victime, agresori și profesori pentru a rezolva conflictele.
 - Aplicarea unor consecințe disciplinare echitabile pentru agresori.
4. Colaborarea cu instituții specializate
 - Implicarea consilierilor școlari, psihologilor și ONG-urilor în gestionarea cazurilor.
 - Implementarea unor parteneriate cu autoritățile locale pentru prevenirea bullying-ului.

În era digitală, bullying-ul online a devenit tot mai frecvent. Pentru a combate acest tip de agresiune trebuie să promovăm educația digitală, axată pe responsabilitate și siguranță online, să utilizăm aplicații și platforme care identifică și raportează comportamentele abusive, să încurajăm elevii să folosească internetul în mod responsabil și să raporteze cyberbullying-ul.

Prevenirea bullying-ului necesită o abordare integrată, implicând elevii, părinții, profesorii și comunitatea. Prin educație, empatie și colaborare, putem crea un mediu în care fiecare persoană se simte respectată, protejată și valorizată. Combaterea bullying-ului nu este doar o responsabilitate individuală, ci un efort comun pentru o societate mai bună.

Bibliografie:

Salvați Copiii România. (2022). Studiu național privind fenomenul de bullying în școlile din România.

Ministerul Educației Naționale. (2020). Ghid metodologic pentru prevenirea și combaterea bullying-ului. București.

Institutul de Științe ale Educației. (2019). Comportamente agresive și strategii educaționale de prevenire.

Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație (CNPEE). (2021). Raport despre starea educației și fenomenul bullying-ului. București.

Asociația Telefonul Copilului. (2023). Bullying-ul în mediul școlar și online: cazuri și soluții.

METODE INOVATIVE DE PREDARE - ÎNVĂȚARE - EVALUARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR

Prof.: Derban Florentina

Grădinița cu Program Prolungit Nr.54, Oradea

*Motto: „Să nu-i educăm pe copii pentru lumea de azi. Această lume nu va mai exista când ei vor fi mari. Și nimic nu ne permite să știm cum va fi lumea lor. Atunci să-i învățăm să se adapteze.”
(Maria Montessori)*

În societatea noastră, procesul de învățământ reprezintă mijlocul principal prin care educă și instruiște noile generații. În acest sens, educatorului îi revine responsabilitatea organizării și conducerii acestui proces.

Modernizarea procesului de învățământ din grădiniță implică mai multe componente: parteneriate educaționale, activități extracurriculare, proiectarea didactică, metode, tehnici, instrumente de cunoaștere a copiilor, instrumente de evaluare a copiilor, o metodologie didactică activă.

Noul curriculum pentru învățământul preșcolar aduce noi surse care pun în aplauze, în lumină dezvoltarea personalității copilului. Una dintre ele fiind diversificarea strategiei de predare-învățare-evaluare, folosind metode activ-participative, prin asigurarea unor valențe formative ale jocului, ca activitate de bază a copilului, dar și a unei evaluări a copilului. Pentru creșterea calității procesului instructiv educativ din grădiniță, urmărim perfecționarea metodelor tradiționale, dar și introducerea unor metode, procedee moderne și inovative.

I. Cerghit afirmă că ”activ” este copilul care depune efort de reflecție personală, interioară și abstractă, care întreprinde o acțiune mintală de căutare, de cercetare și redescoperire a adevărilor.” Efortul copiilor trebuie să fie unul intelectual, de exersare a proceselor psihice și de cunoaștere, de abordare a unor demersuri interdisciplinare, inovatoare. Copiii în activitățile de grup, individuale sau în perechi, își asumă responsabilități, formulează și verifică soluții, elaborează metode de cercetare a fenomenelor, bazată pe trecerea de la particular la general, de la simplu la complex pentru a ajunge la generalizare.

Pentru creșterea calității procesului instructiv-educativ din grădiniță, trebuie perfecționate metodele tradiționale, dar și introducerea unor metode și procedee educative. Stilul didactic ce trebuie adoptat este în funcție de personalitatea copiilor.

Proiectarea unui demers didactic, diferit de cel tradițional dă posibilitatea fiecărei educatoare să-și valorifice propria experiență prin utilizarea unor metode moderne într-o abordare interdisciplinară.

Utilizând metode inovative, educatoarele își propun o implicare activă și creativă a copiilor pentru stimularea gândirii productive, a gândirii divergente și laterale, libertatea de exprimare a cunoștințelor, a gândurilor, a faptelor.

Metodele inovative solicită efortul personal de gândire, imaginație, memorie și voință. În opoziție cu metodele tradiționale în care copilul este mai mult un auditoriu, metodele inovative au tendința să facă din acesta un actor, un participant activ în procesul învățării. Pregătirea cadrului didactic pentru activitate este de a pune în joc toate cunoștințele sale și întreaga lui pricepere, nu de a transmite niște cunoștințe care trebuie însușite de către copil asemenea unui robot, ci de a insufla copilului dorința de a dobândi acele cunoștințe.

Metoda Covorului Povestitor, metoda Șorțului Povestitor, metoda Poveștii în făină, metoda Mănușii, precum și cea a Geamantanului Călător, reprezintă câteva dintre metodele mai noi experimentate de dascăli în sala de clasă, între colegii de catedră, experimentate chiar de către copii inversând rolurile în care copilul povestește folosind metodele menționate mai sus. Bunul mers al procesului de învățământ și rezultatele obținute depind de metodele utilizate. Astfel că, prin utilizarea metodelor inovative, ne propunem o implicare activă și creativă a copiilor, pentru stimularea gândirii, libertatea de exprimare a cunoștințelor, a faptelor.

Copiii nu au nevoie de jucării sau materiale predefinite pentru a se distra, ci de inovație, interacțiune, înțelegere, cooperare. Curiozitatea nativă a copiilor transformă experimentele de zi cu zi în cele mai fascinante activități, deoarece pornesc de la propriile interese. Ca exemplu: afară nu avem zăpadă, deși suntem în anotimpul iarna, dar acest lucru nu ne împiedică să ne distrăm iarnă afară sau în sala de grupă. Așa că am înghețat apă cu puțin sclipici argintiu, pietre, sirop, fiind o reală plăcere să simțim, să observăm cum se topește în mâinile noastre. Am construit un culoar afară, am turnat apă și am lăsat să înghețe, iar următoarea zi ne-am dat pe gheață. Ne-am jucat cu bulgări de hârtie, am făcut un nor dintr-un material pe care l-am umplut cu fulgi confecționați din hârtie, vată și tras de o ață cu mișcări ușoare a început să ningă. Am construit săniuțe din cutii de chibrite, am confecționat măști și am fost prietenii ursului cafeniu alături de care am plecat într-o călătorie la Polul Nord. Asemenea, ”jocurile senzoriale ajută la dezvoltarea creierului pentru că ajută la creșterea conexiunilor nervoase” afirmă terapeutul Sally Fitzgerald. Jocul senzorial alternând jucării termice calde și reci, stimulează termocepția, aduce informații noi despre mediul înconjurător, crează conexiuni neuronale.

Orice obiect prinde viață în mâinile copilului. Imaginația și culoarea joacă un rol decisiv. Îndemânarea, copiii, o dobândesc exersând, fiind creativi, dezvoltă inteligența emoțională. Copiii sunt lăsați să vadă în fiecare obiect, instrument de lucru, o altă formă și o altă fantezie.

BIBLIOGRAFIE:

- Lespezeanu Monica, (2007), Tradițional și modern în învățământul preșcolar - o metodică a activităților instructiv-educative, Ed. Omfal Esențial, București
- L. Tătaru, A. Glava, O. Chiș, (2014), Piramida cunoașterii – Repere metodice în aplicarea curriculumului preșcolar, Ed. Diamant
- Crenguța Oprea, Strategii didactice interactive, Editura didactică și pedagogică, București, 2007

BULLYING-UL ÎN GRĂDINIȚĂ

PROF.DERBAN FLORENTINA

GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR.54,ORADEA

Bullying-ul în grădiniță reprezintă o formă de agresiune verbală sau fizică între copii, care poate avea consecințe negative asupra dezvoltării lor sociale și emoționale. Cauzele acestui comportament pot fi diverse, de la lipsa de supraveghere adecvată din partea adulților, până la probleme legate de inegalitatea socială, educația și stilul de viață al copiilor.

Un copil care trăiește într-un mediu ostil, nesigur, care este agresat fizic,verbal și emoțional va face același lucru la rândul lui. Nu își dă seama cât de dureroasă poate să fie postura în care sunt puse „victimele” lui. El provine din familii dezorganizate în care se țipă, se folosește agresiunea fizică și psihică, se distrug bunuri în crizele de furie, iar comportamentul urât este un lucru obișnuit. Copilul care manifestă un comportament repetat îndreptat spre rănirea fizică sau mentală a unui alt copil, care încearcă să-i domine pe ceilalți copii din grupă va deveni un potențial agresor.

Bullying-ul este un fenomen care apare la nivelul grupurilor de copii și se referă la comportamente variate care umilesc și exclud prin natura lor, sunt repetate sau fac parte dintr-un tipar care se manifestă pentru o perioadă de timp. Cel mai adesea, comportamentele de tip bullying sunt ascunse de ochii adulților și continuă în absența unor măsuri specifice de intervenție. Bullying-ul poate lua forma poreclitului sau a violenței fizice, dar se poate manifesta și mai subtil, prin ignorare, excludere, bârfă, zvonuri despre o persoană și, prin urmare, poate fi dificil de identificat

Copilul care este etichetat, tachinat, batjocorit de către colegi, care este strigat într-un anume fel, îmbrâncit este un copil agresat,o victimă al bullying-ului. Primii afectați sunt, în general, copiii timizi, retrasi, care se supără foarte repede, incapabili de a se apăra singuri, care nu reușesc să opună rezistență. Părintele trebuie sa fie atent la anumite lucruri din viața copilului său și dacă constată că acesta manifestă o stare de oboseală, de anxietate, evită anumite situații , refuză să meargă la grădiniță chiar,atunci trebuie să își canalizeze atenția și să vină în ajutorul celui mic. Stările prin care trece copilul agresat se îndreapta către interiorizare,furie,anxietate și chiar fobie socială.

Efectele bullying-ului în grădiniță pot fi grave și pot include stresul, anxietatea și depresia copiilor care sunt victimele acestui comportament. De asemenea, acest tip de agresiune poate afecta negativ stima de sine a copiilor, relațiile sociale și performanța academică.

Pentru a combate bullying-ul în grădiniță, este important ca adulții să acorde o atenție sporită supravegherii copiilor, să le ofere o educație adecvată despre comportamentul social și să îi învețe cum să-și exprime emoțiile în mod adecvat. De asemenea, este important să se pună accentul pe dezvoltarea empatiei și a respectului față de ceilalți.

Alte măsuri de combatere a bullying-ului în grădiniță includ implicarea părinților și a comunității în educația copiilor, monitorizarea comportamentului copiilor în timpul activităților și organizarea de sesiuni de consiliere pentru copii și părinți.

Există mai multe măsuri pe care le putem lua pentru a combate bullying-ul în grădiniță:

- Promovăm un mediu sigur și prietenos – Este important să promovăm un mediu sigur și prietenos în grădiniță, astfel încât copiii să se simtă confortabil și să se poată conecta cu alți copii.
- Încurajăm empatia și respectul – Este important să încurajăm empatia și respectul față de ceilalți. Copiii trebuie să învețe să fie conștienți de sentimentele și nevoile celorlalți și să îi trateze cu respect.
- Monitorizăm comportamentul copiilor – Este important să monitorizăm comportamentul copiilor în timpul activităților, în special atunci când sunt lăsați singuri. Dacă observăm un comportament inadecvat sau agresiv, intervenim imediat.
- Promovăm comunicarea deschisă – Promovăm o comunicare deschisă și sinceră între copii și între copii și adulți. Copiii trebuie să fie încurajați să-și exprime sentimentele și să găsească soluții la probleme.
- Educăm copiii despre bullying – Este important să educăm copiii despre bullying și să-i învățăm cum să recunoască și să raporteze comportamentul inadecvat. Copiii trebuie să învețe cum să-și exprime emoțiile în mod adecvat și să-și asume responsabilitatea pentru propriul comportament.
- Implicăm părinții și comunitatea – Implicăm părinții și comunitatea în eforturile de a combate bullying-ul în grădiniță. Organizăm sesiuni de consiliere pentru părinți și copii, aducem vorbitori care să vorbească despre impactul bullying-ului și promovăm o abordare de echipă pentru a preveni bullying-ul.

Copiii preșcolari nu realizează cât de traumatizante sunt acțiunile lor pentru alții, se gândesc puțin la sentimentele victimei și nu observă suferința și experiențele ei.

Experiența de bullying este un factor de risc serios pentru sănătatea și dezvoltarea copiilor. De aceea, bullying-ul rămâne și trebuie tratat ca o problemă serioasă care necesită intervenție. Un copil care se află într-o situație de agresiune are nevoie de sprijinul unui adult pentru că doar simțindu-se protejată, victima poate rezista hărțuirii.

Este important să se acorde atenție bullying-ului în grădiniță și să se ia măsuri adecvate pentru a preveni și combate acest comportament agresiv, astfel încât copiii să poată crește într-un mediu sigur și sănătos.

Dacă totul este lăsat fără control și atenție adecvată, intimidarea și umilirea victimei nu se vor opri, ci doar se vor intensifica. Rezolvarea problemei hărțuirii în stadiile incipiente va proteja psihicul copilului și va avea consecințe minime. Prin urmare, indiferent dacă un copil este în rolul unei victime sau al unui atacator, acest lucru trebuie oprit imediat și problema nu trebuie lăsată să se dezvolte.

Bullying-ul este un fenomen real, foarte răspândit, care afectează în mod negativ atât victima, cât și agresorul. Tocmai de aceea, acesta nu trebuie tolerat sub nicio formă.

„Nu judeca pe nimeni, până nu vei fi mers de două ori, până la luna și înapoi, în pantofii săi.” - Proverb indian

Bibliografie

- Peter K. Smith, 2021, Psihologia vietii moderne, Editura Prior & Books
- Signe Whitson, 2017, Fenomenul bullying 8 strategii pentru a-i pune capat, Editura: Herald
- Să fim prieteni – Fără Bullying <https://youtu.be/Oy62COdcpG>
<https://www.bullying.co.uk/general-advise/what-is-bullying>

ANTIBULLYNG- EDUCAȚIE PENTRU EMPATIE

Bullying-ul are loc în fiecare zi sau în fiecare săptămână în multe dintre școlile din țara noastră. Acest fenomen are un efect negativ asupra tuturor, inclusiv asupra "agresorului", copilului care este "țintă", asupra celor care sunt martori la conflict și asupra tuturor celor care sunt conectați, într-un fel sau altul, cu fenomenul. Specialiștii spun că bullying-ul este o problemă a comunității și că necesită o soluție la nivelul comunității.

Ce este bullying-ul?

Bullying-ul este definit ca rănirea repetată, intenționată, a unei persoane care este mai slabă sau mai puțin puternică decât agresorul. Bullying-ul constituie un model de comportament mai degrabă decât incidente izolate și adesea se agravează dacă nu se iau măsuri. Poate fi definit ca un comportament intenționat și agresiv care apare în mod repetat împotriva unei victime, unde există un dezechilibru de putere real sau perceput și unde victimele se simt vulnerabile și neputincioase să se apere.

Comportamentele de agresiune pot fi:

- fizice, inclusiv lovirea cu palma, lovirea cu piciorul și distrugerea proprietății;
- verbale, cum ar fi tachinarea, insultarea și amenințarea;
- relaționale, prin răspândirea zvonurilor și excluderea dintr-un grup ¹

Un studiu bazat pe datele din trei sondaje naționale din Statele Unite ale Americii (SUA) raportează că printre cele mai frecvente forme de agresiune se numără insultele verbale, porecele, lovirea, agresiune directă și furtul, amenințările, răspândirea zvonurilor și excludere socială sau izolarea.

Bullying-ul include, de asemenea, hărțuirea online sau cibernetică, care aduce o dimensiune suplimentară de risc. Hărțuirea cibernetică implică postarea sau trimiterea de mesaje electronice, inclusiv texte, imagini sau videoclipuri, care vizează hărțuirea, amenințarea sau luarea în vizor a unei persoane prin intermediul platformelor sociale, cum ar fi rețelele sociale online, casuțe de chat, bloguri, mesagerie instant și mesaje text.

Hărțuirea cibernetică poate include răspândirea de zvonuri, postarea de informații false, mesaje vătămătoare, comentarii sau fotografii jenante sau excluderea cuiva din rețelele online. Hărțuirea cibernetică permite făptuitorilor să rămână anonimi, poate hărțui victima la orice oră și în orice zi, iar mesajele și imaginile pot ajunge rapid la un public foarte larg.

Bullying-ul este o problemă care poate da peste cap zilele de școală ale copilului, viața lui socială și bunăstarea lui emoțională. Această problemă a câștigat din ce în ce mai multă atenție în ultimii ani, din cauza tehnologiei și noilor modalități prin care copiii și adolescenții pot comunica între ei și se pot hărțui, cum ar fi internetul, telefonul mobil și rețelele de socializare.

Adulții au uneori tendința de a ignora bullying-ul și ajung să îl considere o etapă "normală" a vieții, prin care toți copiii trec, însă acest fenomen este o problemă reală, care are consecințe grave. Deși hărțuirea sistematică a colegilor selectați apare de la o vârstă fragedă, adolescența

este o perioadă în care importanța semenilor – atât în ceea ce privește apartenența, cât și proeminența în grupul de egali – este pronunțată ². Este, de asemenea, o perioadă de risc crescut pentru apariția anxietății și a depresiei. A fi hărțuit afectează și dezvoltarea identității personale - vitală în adolescență. Victimizarea poate fi chiar îndreptată către identitatea proprie (etnică, sexuală etc.), iar agresorii tind să devină mai populari, iar normele grupului aprobă tot mai mult hărțuirea în (pre)adolescență.

Care sunt efectele bullying-ului la școală?

Efectele educaționale asupra victimelor violenței și agresiunii școlare sunt semnificative. Violența și intimidarea din partea profesorilor sau a altor elevi pot face copiii și adolescenții să se teamă să meargă la școală și să interfereze cu capacitatea lor de a se concentra în clasă sau de a participa la activitățile școlare, ori chiar mai rău, abandonarea totală a școlii, potrivit unui raport al potrivit unui raport al Organizației Națiunilor Unite pentru Educație, Știință și Cultură din SUA.

Aceasta, la rândul său, are un impact negativ asupra performanțelor academice și rezultatelor școlare și asupra perspectivelor viitoare de educație și angajare. Copiii și adolescenții care sunt victime ale bullying-ului au note mai mici și pot fi mai puțin probabil interesați să își continue studiile superioare, atrag atenția specialiștii. În plus, mediile de învățare nesigure creează un climat de frică și nesiguranță și o percepție că profesorii nu au control sau nu le pasă de bunăstarea elevilor, iar acest lucru reduce calitatea educației pentru toți elevii.

Bullying-ul are un impact și asupra sănătății emoționale a școlarului

Violența fizică poate provoca răni fatale. Violența sexuală implică riscul apariției infecției cu HIV, a altor infecții cu transmitere sexuală și a unei sarcini neintenționate și, în plus, expunerea la violență și agresiune la o vârstă fragedă poate avea consecințe negative pe termen lung asupra sănătății, potrivit specialiștilor.

Copiii și adolescenții care sunt hărțuiți au mai multe riscuri decât cei care nu sunt hărțuiți să fie deprimati, singuri sau anxioși, să aibă o stimă de sine scăzută ² și să aibă gânduri suicidare sau să încerce să se sinucidă.

Violența și intimidarea în școală au, de asemenea, un impact asupra sănătății mentale și emoționale a făptuitorilor și a celor din jur, potrivit unui raport al Organizației Națiunilor Unite pentru Educație, Știință și Cultură din SUA.

Ce soluții sunt pentru victimele bullying-ului?

Acordă-i atenție copilului tău

Primul lucru pe care trebuie să îl faci dacă observi că este ceva în neregulă cu copilul tău este să vorbești cu el. Cel mai important lucru pe care îl poți face pentru un copil care este afectat de bullying este să validezi situația prin care trece. Fii atent la sentimentele copilului tău și

spune-i că îți pasă. Poate că nu vei putea să îi rezolvi toate problemele fiului sau fiicei tale, însă este esențial că el sau ea să știe că poate conta pe tine și pe sprijinul tău.

Fii un model pentru fiul sau fiica ta

Bullying-ul este un comportament care se învață. Copiii ajung să deprindă sau să învețe comportamente antisociale, precum bullying-ul, de la adulții pe care îi văd drept un model în viață, părinți, profesori și mass media. Fii, pe cât posibil, un model pozitiv și învață-ți copilul încă de la o vârstă fragedă cum arată un bun comportament social. Copilul tău va avea mai puține șanse să intre în relații "dăunătoare", care îi pot face rău, dacă tu, ca părinte, eviți asocierile negative.

Cei din personalul școlii și alți adulți trebuie educați în acest sens

Educația este esențială în stoparea bullying-ului în comunitatea din care faceți parte tu și copilul tău. Atât profesorii, cât și părinții, trebuie să se informeze și să discute deschis cu elevii/copiii despre bullying și să încerce să descopere care este climatul de bullying la școală.

Printr-o educare continuă în acest sens și deschizând subiectul, aceste lucruri îi vor ajuta atât pe copii, cât și pe părinți să înțeleagă ce comportamente sunt considerate bullying. Reuniunile sau ședințele cu părinții pe acest subiect pot scoate problema la iveală.

Nu confrunta tu "agresorul"

Dacă copilul tău este agresat sau jignit, este important că tu ca părinte să nu îl confrunți pe "agresor" sau pe părintele "agresorului". De obicei, acest lucru nu este productiv și poate fi chiar periculos. În schimb, lucrează cu comunitatea ta sau cu personalul școlii.

Profesorii de la școală, învățătorii, educatorii sau dirigintele sau cei din conducerea școlii au informațiile și resursele necesare pentru a-i ajuta să determine în ce fel vor decurge lucrurile după ce "agresorul" a fost identificat, dar și după ce știi clar că micuțul tău este are zile grele la școală. Dezvoltă împreună cu comunitatea (în cazul acesta, cu cei de la școală) o strategie pentru a aborda fenomenul de bullying.

Ce trebuie să înțeleagă agresorul/bully

Părinții și profesorii nu trebuie să uite că "agresorul" sau bully-ul are și el probleme cu care se confrunta și că are nevoie de ajutor din partea adulților. "Agresorii" adeseori se implică în comportamente de genul bullying-ului pentru că le lipsește empatia și le lipsește încrederea sau drept rezultat al faptului că au probleme acasă. Înainte de toate, "agresorii" trebuie să recunoască că comportamentul lor de la școală este bullying. Apoi, ei trebuie să înțeleagă că bullying-ul este un lucru rău, dăunător pentru ceilalți și că duce la consecințe negative. Profesorii, părinții sau consilierii în materie de psihologie pot găsi o soluție prin care îi pot arăta "agresorului" care sunt consecințele acțiunilor sale.

"Victimele" și martorii nu au de ce să se simtă neputincioși

Adeseori, martorii la evenimentele din categoria bullying se simt neputincioși, nu pot să ajute în niciun fel "victima", adică copilul. Martorii pot crede că dacă se implică, ar putea atrage atenția "agresorului" asupra lor sau că acest lucru îi va face să fie considerați mai prejos.

Însă este esențial ca martorii să înțeleagă că au puterea să ajute, iar "victimele" nu trebuie să uite că au puterea de a cere ajutorul și că există soluții. Personalul din școală ar trebui să găsească soluții pentru a proteja martorii de represalii sau consecințe și ar trebui să îi ajute pe copiii care sunt martorii unor conflicte să înțeleagă că tăcerea și inacțiunea (faptul că stau deoparte și tac) îl vor face pe "agresor"/bully și mai puternic.

DIVERSITATEA - DEZIDERAT AL TOLERANȚEI

Diculescu Anca Loredana, profesor, Liceul Tehnologic "Dumitru Moțoc" Galați

Școala are rolul de a oferi tuturor elevilor posibilitatea de a învăța, fără să se țină seama de diferențele fizice, socioculturale, lingvistice sau psihologice existente între aceștia. Deoarece fiecare elev aduce în școală o experiență personală, un ritm de muncă și o abordare diferită a vieții, profesorul trebuie să identifice acele dimensiuni ale procesului didactic care să ducă la sprijinirea tuturor elevilor.

Drepturile copiilor și diversitatea nu pot fi promovate în școli dacă nu sunt respectate unele principii dezvoltate pe baza standardelor internaționale pentru drepturile omului. Acestea sunt:

O școală care promovează diversitatea și drepturile copilului:

- este o comunitate unde egalitatea, nondiscriminarea, demnitatea și respectul stau la baza tuturor aspectelor vieții școlare;
- asigură un mediu de învățământ în care toate drepturile omului sunt respectate, protejate și promovate;
- adoptă incluziunea în toate aspectele vieții școlare;
- încurajează fiecare membru al comunității să participe în mod liber, activ și semnificativ la viața școlară, incluziv în definitizarea politicilor și practicilor școlare;
- se asigură că fiecare membru al comunității școlare are acces la informația și resursele necesare pentru a participa în totalitate în viața școlară;
- este corectă, echitabilă și transparentă în tot ceea ce privește planificarea, procesele, politicile și practicile sale;
- îi protejează pe toți membrii comunității școlare făcând din siguranță și securitate o responsabilitate colectivă;
- integrează drepturile omului în toate aspectele predării;
- determină încurajarea tuturor elevilor pentru a-și atinge adevăratul potențial prin educație, în particular acei elevi care sunt marginalizați din cauza genului, statusului sau diferențelor.
- îi încurajează pe elevi și pe angajații școlii să devină membri activi ai unei comunități globale, care împarte cunoștințe, care înțelege și învață alături de ceilalți, care ia acțiune pentru a crea o lume unde drepturile omului sunt respectate, protejate și promovate.

Aceste principii pot fi puse în practică dacă dascălii din școală prezintă calități cum ar fi: să aibă o atitudine critică dar și constructivă pentru includerea elevilor cu cerințe educative speciale; să se implice în procesul instructiv-educativ în așa fel încât să satisfacă cerințele educaționale ale elevilor; să aibă convingerea că educația integrată și școala incluzivă presupun ca necesitate activitatea în echipe de specialiști; să trateze elevii cu respect și demnitate.

Perioada petrecută pe băncile școlii influențează dezvoltarea intelectuală și socială a elevilor. Astfel, au loc transformări în ceea ce privește personalitatea, identitatea, respectul de sine, valorile și atitudinile printr-o expunere deschisă a elevilor la experiențe și idei diferite de cele întâlnite anterior.

Totodată, rolul școlii este de a încuraja tinerii să articuleze și să evalueze opinii, să asimileze date din multiple surse și să emită judecăți. Profesorul, prin demersul său didactic, trebuie să creeze situații de învățare care să-i stimuleze pe elevi să participe activ la dezbateri.

Din cercetările psihologice reiese din ce în ce mai clar că interacțiunea între elevi în cadrul unui colectiv divers este benefică: elevii care provin din medii și experiențe de viață diferite sunt puși în fața unor concepții care diferă de cele personale. Această interacțiune oferă oportunități nelimitate de cercetare, exprimare și dezvoltare a propriilor puncte de vedere. În consecință, acești elevi vor avea un nivel de gândire critică mai ridicat și vor demonstra un mai mare angajament și grad de motivație.

Una dintre metodele eficiente de a oferi elevilor șanse egale este cea de implementare a proiectelor educative. Astfel, elevilor li se oferă posibilitatea să-și dezvolte stări afective pozitive, să-și completeze aria de preocupare, să-și formeze atitudini.

Proiectele educative pornesc de la premiza că educația presupune aplicarea modelului diversității prin abordarea diferențiată, inițierea de proiecte în care să fie implicați elevi, cadre didactice, parteneri educaționali, pornind de la părinți, societatea civilă, media și comunitate. Tematica trebuie să fie relevantă și motivantă pentru toți partenerii.

Este important ca elevii să fie implicați în toate etapele de realizare a proiectelor, de la proiectare până la diseminare.

Implementarea unui proiect educativ presupune desfășurarea unor activități cum ar fi: întâlniri de proiect, schimburi de experiență cu partenerii proiectului, schimburi de experiență cu diferite instituții, participare la evenimentele prevăzute în proiect, vizite de studiu ale partenerilor din proiect, schimburi de experiență și de bune practici, activități de învățare, seminarii, școli de vară, conferințe, campanii, editarea unor publicații, sesiuni de formare, activități de autoevaluare.

Proiectul de parteneriat, formă modernă și complexă de învățare-evaluare, se bazează pe toate formele de organizare a activităților – individual, pe perechi, pe grupe, frontal – grupele

participante devenind o comunitate de învățare, în care fiecare contribuie atât la propria formare, cât și la procesul de învățare colectiv.

Învățarea bazată pe proiect este o abordare instrucțională care angajează elevii într-o investigație bazată pe cooperare, comunicare și colaborare. Elevii implicați în proiecte află soluțiile problemelor prin: comunicarea ideilor și a rezultatelor unii altora; formularea și rezolvarea întrebărilor; dezbateri de idei; proiectarea de planuri și experimente; adresarea de noi întrebări; crearea de produse noi; formularea de predicții; extragerea concluziilor. Această abordare are o eficiență crescută în creșterea motivației elevilor și în stimularea operațiilor superioare ale gândirii.

Învățarea bazată pe proiect este o acțiune de cercetare și acțiune practică în același timp.

Proiectul este un complex de activități specifice noi, programate în conformitate cu un plan de activități, în scopul realizării unor obiective, într-un interval de timp definit, cu ajutorul unor resurse umane, tehnice și financiare, identificate ca atare la momentul elaborării propunerii de proiect.

În consecință, activitatea educativă școlară și extrașcolară reprezintă spațiul aplicativ care permite transferul și aplicabilitatea cunoștințelor, abilităților, competențelor dobândite în sistemul de învățământ.

Prin formele sale specifice, activitatea educativă școlară și extrașcolară dezvoltă gândirea critică și stimulează implicarea tinerei generații în actul decizional în contextul respectării drepturilor omului și al asumării responsabilităților sociale, realizându-se, astfel, o simbioză lucrativă între competența cognitivă și cea comportamentală.

Oricât ar fi de importantă educația curriculară realizată prin procesul de învățământ, ea nu epuizează sfera influențelor formative exercitate asupra copilului. Rămâne cadrul larg al timpului liber al copilului, în care viața capătă alte aspecte decât cele din procesul de învățare școlară.

Bibliografie

- Bîrzea, C., "La pedagogie du success", Editura P.U.F., Paris, 1982
- Băran-Pescaru, A., "Parteneriat în educație", Editura Aramis, București, 2004
- Crețu, C., "Teoria curriculumului și conținuturile educației", Editura Universității A. I. Cuza. Iași, 1999
- Gherguț, A., "Psihopedagogia persoanelor cu cerințe speciale. Strategii diferențiate și incluzive în educație", Editura Polirom, Iași, 2005
- Landsheere, G., "Definirea obiectivelor educației", Editura Didactică și Pedagogică, București, 1979

Potolea, D., Neacșu, I., Iucu, R., Pânișoara, I., “Pregătirea psihopedagogică. Manual pentru definitivat și gradul didactic II”, Editura Polirom, Iași, 2008

Savu-Cristescu, M., “Rolul evaluării în creșterea performanțelor școlare”, Editura Bibliotheca, Târgoviște, 2007

Stanciu M., “Reforma conținuturilor educaționale”, Editura Polirom, Iași, 2000

Ungureanu, D., “Educația integrată și școala incluzivă”, Editura de Vest, Timișoara, 2000

Bullying-ul în mediul școlar, Prof. Ing. Dima Elena-Cristina

„Fiți buni. Toți cei pe care îi întâlniți duc o luptă grea.” (John Watson)

Conform Dicționarului Oxford, bullying-ul se referă la folosirea puterii pentru a înspăimânta sau a răni pe cineva mai slab. Într-un raport din anul 2019, UNICEF descria bullying-ul drept orice comportament ostil care implică excluderea, luarea în derâdere sau umilirea unei persoane. Acest tip de comportament este frecvent întâlnit în școli și poate apărea atât între elevi, cât și între elevi și profesori. Acesta este un tip specific de violență, care afectează școlile din întreaga lume, indiferent de granițele geografice sau culturale.

Potrivit UNICEF și UNESCO, formele de bullying includ:

- Fizic: lovirea, împingerea, distrugerea bunurilor, etc.
- Psihologic: bârfe, excludere, abuz emotional, etc.
- Sexual: comentarii sau gesturi inadecvate.
- Cyber-bullying: intimidare online prin mesaje, imagini, postări defăimătoare

Bullying-ul poate avea un impact profund asupra copiilor, afectând atât sănătatea lor fizică și emoțională, cât și performanțele școlare și relațiile cu cei din jur. Pe plan fizic, bullying-ul poate duce la stări de anxietate, depresie, comportamente agresive sau chiar la dezvoltarea unor dependențe, cum ar fi consumul de alcool sau droguri. Victimele pot experimenta și probleme psihosomatice, cum ar fi tulburări de somn, dureri de cap, dureri abdominale, amețeli sau slăbirea sistemului imunitar. Din punct de vedere psihologic, bullying-ul afectează stima de sine, generând dificultăți emoționale, comportamente impulsive și o capacitate redusă de a gestiona situațiile stresante. În plus, copiii afectați pot avea dificultăți în a construi sau menține relații, iar percepția lor asupra celorlalți poate deveni negativă. În ceea ce privește școala, bullying-ul influențează climatul educațional, reducând starea de bine și motivația elevilor. Performanțele academice scad, iar copiii afectați pot deveni retrași, lipsiți de încredere și chiar tentați să evite mediul școlar.

Bullyingul are cauze complexe, care includ factori individuali, familiari, sociali și școlari:

1. Factori individuali: Trauma timpurie, impulsivitatea, dificultățile de autocontrol și tendința de a rezolva conflictele prin violență sunt frecvente la agresori.
2. Factori socio-familiali: Relațiile tensionate în familie, lipsa sprijinului emoțional, familiile dezorganizate și influența negativă a mass-mediei pot favoriza comportamentele agresive.

3. Factori școlari: Climatul emoțional al clasei, gestionarea ineficientă a conflictelor și absența unor măsuri clare anti-bullying contribuie la perpetuarea fenomenului.

Există și situații mai puțin discutate, dar la fel de grave, în care profesorul este agresorul, iar elevul devine victima. Comportamentele abuzive ale profesorilor pot include intimidarea, umilirea, izolarea sau amenințarea. Aceste acțiuni sunt cu atât mai dăunătoare cu cât profesorii sunt văzuți ca figuri de autoritate care ar trebui să ofere elevilor siguranță și îndrumare. În loc să cultive respectul și încrederea, profesorii agresori provoacă teamă și disconfort, lăsând elevii fie să suporte abuzul, fie să caute modalități de a scăpa.

Printre efectele bullying-ului elevilor de către cadrele didactice putem aminti:

- Scăderea motivației și sentimentul de deconectare față de școală.
- Scăderea stimei de sine și sentimentul de invalidare.
- Refuzul de a participa la orele profesorului respectiv sau chiar abandonul școlar.
- Retragerea socială și dificultăți de adaptare, atât în adolescență, cât și la maturitate.

Acest tip de bullying este adesea favorizat de factori precum: abuzul de putere (profesorii conștienți de autoritatea lor pot manipula situațiile în favoarea lor), manipularea (profesorii agresori pot împiedica elevii să ceară ajutor, prin strategii coercitive), lipsa intervenției (școlile nu identifică sau nu gestionează corespunzător astfel de comportamente, iar victimele sunt uneori percepute ca „elevi problemă”).

Profesorii și întreg mediul școlar au o influență majoră asupra dezvoltării copiilor, iar un climat sănătos este esențial. Comunitatea școlară trebuie să intervină ferm în situațiile de abuz, pentru a proteja elevii și pentru a promova o interacțiune bazată pe respect, empatie și colaborare.

1. Crearea unui mediu sigur: Școlile trebuie să promoveze politici clare împotriva bullying-ului, indiferent de cine este agresorul. Elevii și părinții trebuie să știe cum și unde să raporteze cazurile de abuz.
2. Conștientizare și educație: Campaniile și cursurile destinate profesorilor, elevilor și părinților pot ajuta la identificarea și prevenirea comportamentelor abuzive.
3. Susținerea elevilor: Victimele trebuie să fie încurajate să vorbească și să primească sprijin emoțional. Profesorii și părinții ar trebui să le arate elevilor cum să-și recunoască punctele forte și să se concentreze pe aspectele pozitive ale vieții lor.
4. Evaluarea obiectivă: Plângerile legate de comportamentul profesorilor trebuie investigate imparțial, iar atât cadrele didactice, cât și elevii implicați trebuie protejați pe parcursul

acestui proces.

Bullying-ul în mediul școlar este un fenomen complex, iar atunci când agresorul este profesorul, impactul asupra elevilor devine devastator. Comportamentele abuzive ale profesorului pot afecta grav starea emoțională, performanțele școlare și relațiile sociale ale copiilor.

Pentru a preveni astfel de situații, școlile trebuie să adopte politici clare, să promoveze respectul și responsabilitatea, și să ofere sprijin elevilor vulnerabili. Colaborarea între profesori, părinți și instituții este esențială pentru a crea un mediu sigur și sprijinitor, unde fiecare copil să-și atingă potențialul.

Bibliografie

- bullying - Definition, pictures, pronunciation and usage notes | Oxford Advanced Learner's Dictionary
- Goga, C. (2023). *Editorial. Bullying făcut de profesori, de la amenințarea elevilor cu repetenția la agasarea directorului cu mutarea băncilor cu 10 cm.* Școala9
- Jigău, M., Fartușnic, C. & Institutul de Științe ale Educației (2009). *Violența În Spațiul Școlar: De La Înțelegere La Acțiune.* 7(9), 127.
- Krug, E.G. et al. (Eds.). (2002). *World report on violence and health.* Geneva: World Health Organization.
- McEachern, A.G., Aluede, O., & Kenny, M.C. (2008). Emotional Abuse in the Classroom: Implications and Interventions for Counselors. *Journal of counseling and development: JCD*, 86(1), 3-10.
- Ncontsa, V.N. & Shumba, A. (2013). The nature, causes and effects of school violence in South African high schools. *South African Journal of Education*, 33(3), 1–15.
- Soponaru, C. (2014). *Violenta în scoala. Repere pentru analiza și intervenție.* Psihologia Sociala, (33), 121.
- UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying.* Paris: UNESCO.
- Unicef. (2020). *Global status report on preventing violence against children 2020.* ISBN 978-92-4-000419-1
- Violența școlară – Prevenție și intervenție.* (n.d.). DidactForm.

ANTIBULLYING: EDUCAȚIE PENTRU EMPATIE

Prof. Înv. Preșc, Dimitriu-Mihail Maria-Aura

Grădinița Cu Program Normal Tuzla, structură

Școala Gimnazială Nr. 1 Tuzla, Județul Constanța

Introducere

Bullyingul reprezintă una dintre cele mai grave probleme cu care se confruntă tinerii în mediul școlar și nu numai. Această formă de comportament agresiv afectează negativ dezvoltarea emoțională, socială și psihologică a victimelor, agresorilor și martorilor. În acest context, educația pentru empatie devine un instrument esențial în combaterea bullyingului, având ca scop dezvoltarea unei culturi bazate pe respect reciproc și înțelegere.

Ce este bullyingul?

Bullyingul este un comportament intenționat și repetat, care implică un dezechilibru de putere. Acesta poate fi verbal, fizic, relațional sau cibernetic. Formele de bullying includ:

- **Bullying verbal:** insulte, porecle, amenințări.
- **Bullying fizic:** lovituri, împingeri, distrugerea bunurilor personale.
- **Bullying relațional:** excluderea din grup, răspândirea de zvonuri.
- **Cyberbullying:** utilizarea tehnologiei pentru a hărțui sau umili pe cineva.

Impactul bullyingului

Consecințele bullyingului pot fi devastatoare, incluzând:

- **Pentru victime:** anxietate, depresie, scăderea stimei de sine, dificultăți academice.
- **Pentru agresori:** tendința de a dezvolta comportamente antisociale și probleme legale.
- **Pentru martori:** sentiment de vinovăție, frică, insensibilitate față de suferința altora.

Educația pentru empatie

Educația pentru empatie este o metodă pedagogică ce urmărește dezvoltarea capacității de a înțelege și a simți emoțiile celorlalți. Aceasta este esențială în prevenirea bullyingului, deoarece:

- Promovează respectul și acceptarea diversității.
- Îmbunătățește comunicarea și rezolvarea pașnică a conflictelor.
- Crește conștientizarea impactului propriilor acțiuni asupra altora.

Strategii pentru educația empatică

1. **Introducerea lecțiilor de empatie în curriculum:** Activități interactive, precum jocuri de rol sau discuții ghidate, ajută elevii să înțeleagă perspectivele altora.
2. **Formarea cadrelor didactice:** Profesorii trebuie să fie instruiți să recunoască bullyingul și să utilizeze tehnici bazate pe empatie pentru a interveni.
3. **Programe de mentorat:** Elevii mai mari pot deveni mentori pentru colegii lor mai mici, promovând un mediu școlar sigur și prietenos.
4. **Implicarea părinților:** Organizarea de workshop-uri pentru părinți despre cum să cultive empatia și să abordeze bullyingul acasă.
5. **Tehnologii educative:** Aplicații și platforme digitale pot fi utilizate pentru a simula situații care necesită empatie și colaborare.

Beneficiile educației pentru empatie

Prin integrarea empatiei în educație, școlile pot crea un mediu mai sigur și mai incluziv, unde:

- Elevii învață să respecte diferențele culturale, sociale și individuale.
- Se reduc conflictele și incidentele de bullying.
- Se dezvoltă o comunitate școlară bazată pe colaborare și sprijin reciproc.

Concluzie

Antibullyingul nu se poate realiza doar prin sancțiuni sau măsuri disciplinare. Este nevoie de o schimbare de paradigmă care să pună empatia în centrul educației. Doar prin cultivarea unui mediu în care fiecare copil se simte respectat și valorizat putem crea generații mai responsabile și mai armonioase.

Educația pentru empatie este nu doar o metodă de prevenire a bullyingului, ci și o investiție în viitorul unei societăți mai echitabile și mai umane.

Bibliografie

1. **Goleman, Daniel.** *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche, București, 2008.
2. **Olweus, Dan.** *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Wiley-Blackwell, 1993.
3. **Petcu, Anca.** "Rolul empatiei în prevenirea comportamentelor de tip bullying." *Revista de Psihologie și Educație*, vol. 5, nr. 2, 2020, pp. 34-45.
4. **Ministerul Educației și Cercetării din România.** *Strategia națională de prevenire a violenței în mediul școlar*. București, 2017.
5. **Bar-On, Reuven, și Parker, James D.A.** *The Handbook of Emotional Intelligence*. Jossey-Bass, 2000.
6. **Salovey, Peter, și Mayer, John.** "Emotional Intelligence." *Imagination, Cognition, and Personality*, vol. 9, nr. 3, 1990, pp. 185-211.
7. **Weinstein, Rhona S., și Melnick, Steven A.** *Bullying Prevention and Intervention in Schools: A Social and Emotional Learning Approach*. Guilford Press, 2013.
8. **Zimbardo, Philip, și Coulombe, Nikita D.** *Efectul Lucifer: Cum devin oamenii răi*. Editura Trei, București, 2009.
9. **UNICEF România.** *Studiu privind bullyingul în școlile din România*. București, 2021.
10. **World Health Organization (WHO).** *Violence Prevention: The Evidence*. Geneva, 2010.

Efectele bullying-ului

Bullying-ul îi poate afecta pe toți - pe cei care sunt agresați, pe cei care agresează și cei care asistă la agresiune. Bullying-ul are multe efecte negative, inclusiv cu impact asupra sănătății mintale, consumului de droguri sau sinucidere.

Copiii care sunt agresați

Copiii care sunt agresați pot avea probleme de sănătate fizică și mentală, probleme emoționale și sociale:

- Depresie, anxietate
- Tristețe, singurătate, izolare
- Stima de sine scăzută
- Tulburări de somn și de alimentație
- Pierderea interesului pentru activitățile care le făceau plăcere
- Probleme de sănătate fizică
- Scăderea performanței școlare și a participării la școală. Au un risc mai mare să lipsească sau să renunțe la școală.
- Comportament ostil
- Comportament auto-distructiv (ca de exemplu, fuga de acasă), inclusiv auto-vătămare

Copii care agresează

- ✓ Consum abuziv de droguri și alcool în adolescență și la vârsta adultă
- ✓ Manifestarea unui comportament antisocial - participarea la conflicte fizice, vandalizare de proprietăți, renunțare la școală
- ✓ Începerea precoce a activității sexuale
- ✓ Condamnări penale la vârsta adultă
- ✓ Riscul de a-și abuza familia și copiii la vârsta adultă

Copiii care sunt spectatori

- ❖ Consum abuziv de droguri, alcool, fumat
- ❖ Riscul de a dezvolta o tulburare psihică, de exemplu depresie sau anxietate
- ❖ Risc mai mare să lipsească sau să renunțe la școală

Cum îl poți ajuta pe copil?

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

- Ce lucruri bune s-au întâmplat astăzi la școală? Ce lucruri rele?
- Ce tip de comportament îl consideri ca fiind agresiv/intimidant/care harțuiește?

- Ce se întâmplă în pauze sau în autobuz, pe drumul între casă și școală?
- Ai văzut pe cineva care a fost agresat la școală?
- Există vreo persoană la școală la care poți apela dacă ești agresat?

Ajută copilul să aibă plan de răspuns la agresiune. Discută cu copilul despre strategiile de răspuns la agresiune. Acestea pot include următoarele acțiuni:

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

Încurajează copilul să fie un apărător al celui agresat. În majoritatea cazurilor, atunci când un copil este agresat, alți copii sunt martori. Din păcate, în unele cazuri, spectatorii pot încuraja agresiunea, se pot alătura agresorului sau nu vor face nimic. Observatorul poate fi la rândul lui îngrijorat că poate fi următoarea țintă a agresiunii sau a represaliilor. Cu toate acestea, apărarea unei persoane care este agresată are rezultate pozitive pentru cel care ia atitudine. Atunci când copilul acționează, agresiunea poate fi oprită sau prevenită și i se poate oferi sprijinul necesar persoanei agresate.

Încurajează copilul:

- Să-și modeleze comportamente de acceptare a celorlalți, empatic și amabile.

- Să fie alături de copiii care ar putea fi ținta agresiunii.
- Să pună sub semnul întrebării comportamentul agresiv atunci când acesta se întâmplă.
- Să-și implice prietenii pentru a pune la îndoială comportamentul agresiv al grupului.
- Să raporteze agresiunea unui adult de încredere.
- Să discute cu persoana vizată în particular.

Surse de informație:

- www.stopbullying.gov
- www.medlineplus.gov
- www.mayoclinic.org

PERSOANELE IMPLICATE ÎN BULLYING

Există diverse roluri pe care copiii le pot juca în bullying. Copiii pot agresa pe alții (bullies), pot fi agresați sau victime (bullied) sau pot asista la agresiune, fiind spectatori sau martori (bystanders). Când copiii sunt implicați în hărțuire, adesea joacă mai mult de un rol. Uneori, copiii pot fi atât agresați, cât și agresori sau pot fi spectatori când alți copii sunt hărțuiți.

Nu există un factor singular care îl determina pe un copil să fie în pericol de a fi agresat sau de a agresa pe alții. Hărțuirea se poate întâmpla oriunde - în orașe, suburbii sau sate. În funcție de mediu, unele grupuri - cum ar fi tinerii lesbieni, homosexuali, bisexuali, transgenderi, cu dizabilități sau izolați social - pot prezenta un risc crescut de a fi agresați.

Copiii la risc de a fi agresați (bullied)

În general, copiii care sunt agresați au unul sau mai mulți factori de risc:

- Sunt percepuți ca fiind „diferiți” față de colegii lor - sunt fie supraponderali, fie subponderali, poartă ochelari, se îmbracă diferit, sunt transferați recent la școala respectivă sau nu își pot permite ceea ce alți copiii consideră că este „cool”
- Sunt percepuți ca fiind slabi sau incapabili de a se apăra singuri
- Sunt depresivi, anxioși sau au o stimă de sine scăzută
- Sunt mai puțin populari decât ceilalți și au puțini prieteni
- Nu se înțeleg bine cu ceilalți, sunt percepuți ca enervanți sau provocatori și concurează cu ceilalți pentru atenție

Cu toate acestea, chiar dacă un copil are acești factori de risc, nu înseamnă că va fi agresat.

Copiii la risc să fie agresori (bullies)

Cei care hărțuiesc nu trebuie să fie neapărat mai puternici sau mai mari decât cei pe care îi agrează. Dezechilibrul de putere poate proveni dintr-o varietate de surse - popularitate, forța fizică, capacitate intelectuală - și copiii care agrează pot avea mai mult de una dintre aceste caracteristici.

Există două tipuri de copii care sunt mai predispuși să-i agrezeze pe ceilalți:

- Unii care au conexiuni bune cu colegii lor, au putere socială mare, sunt excesiv de preocupați de popularitatea lor și le place să îi domine și să-i controleze pe ceilalți.
- Alții care sunt mai singuratici, mai deprimați sau anxioși, au o stimă de sine scăzută, pot fi mai puțin implicați la școală, pot fi ușor dominați de colegi și nu le pasă de emoțiile sau sentimentele altora.

În plus, următorii copii au un risc crescut să devină hărțuitori:

- Sunt agresivi și se frustră ușor
- Nu au o relație foarte apropiată cu părinții sau au probleme în familie
- Au o părere proastă despre ceilalți
- Au dificultăți în a respecta regulile
- Văd violența ca pe ceva pozitiv
- Au prieteni care îi agrează la rândul lor pe alții

Pentru a fi considerat bullying, comportamentul trebuie să fie agresiv și să includă:

- Intenția: agresorul are ca intenție să rănească pe altcineva
- Un dezechilibru al puterii: copiii care-i agrează pe alții își folosesc puterea, cum ar fi forța fizică, accesul la informații stânjenitoare sau popularitatea – pentru a controla sau a face rău altora. Agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură. Dezechilibrele de putere se pot schimba în timp și pot să apară în situații diferite, chiar dacă implică aceleași persoane.
- Repetiția: aceeași persoană este ranită mereu și mereu. Comportament de tip bullying are loc în mod repetat, mai mult de o dată și are potențialul de a se repeta.

Bullying-ul include acțiuni precum amenințarea, răspândirea zvonurilor, atacarea fizică sau verbală și excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup. De multe ori începe ca un joc, însă se transformă într-un abuz care poate avea efecte foarte grave. Fenomenul bullying poate avea loc oriunde – la școală, la locul de joacă, în cercul de prieteni, în familie, la locul de muncă, pe internet.

Copiii și adolescenții care se simt în siguranță și susținuți emoțional de familia lor, de școală și colegi sau prieteni sunt mai puțin susceptibili de a agresa. Cu toate acestea, unii copii nu au un astfel de suport. Fiecare individ este unic și există mulți factori care pot contribui la comportamentul agresiv.

Factori care țin de grupul din care face parte copilul

Unii copii agrează:

- Să obțină sau să-și mențină puterea socială sau să-și ridice statutul în grup
- Să-și arate fidelitatea față de grup și să se încadreze în cadrul grupului
- Să-i excludă pe ceilalți din grupul lor, să arate cine poate și cine nu poate face parte din acel grup
- Să controleze comportamentul celor din grup

Factori care țin de familie

Unii copii agresează deoarece:

- ✓ Provin din familii unde există agresiune și violență
- ✓ Au părinți care nu oferă sprijin emoțional și nu comunică cu ei
- ✓ Au părinți care răspund cu autoritate sau reactiv
- ✓ Provin din familii în care adulții sunt prea îngăduitori sau unde există o implicare scăzută a părinților în viața lor

Factori emoționali

Unii copii agresează deoarece:

- ❖ Au fost agresați în trecut sau sunt agresați în prezent
- ❖ Au sentimente de nesiguranță și o stimă de sine scăzută și agresează pentru a se simți mai puternici
- ❖ Nu înțeleg emoțiile altora
- ❖ Nu știu cum să-și controleze propriile emoții
- ❖ Nu au abilități pentru a gestiona situațiile sociale într-o modalitate sănătoasă și pozitivă

Factori care țin de școală

Unii copii agresează deoarece:

- Problemele de conduită și agresiunea nu sunt abordate corespunzător la acea școală
- Se simt excluși, neacceptați sau stigmatizați la școală

Surse de informație:

- www.stopbullying.gov
- www.medlineplus.gov
- www.mayoclinic.org

BULLYING DE LA CAUZĂ LA EFECT

**Profesor Dinică Mariana
Liceul Tehnologic „George Bibescu”, Craiova**

„Un elev este agresat atunci când el/ea este expus, în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi.... O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat, sau intenționează să provoace, durere fizică sau disconfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri.” (Olweus, 1993)

Bullyingul este una dintre cele mai complexe forme de comportament agresiv și violență.

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

Bullyingul este o problemă relațională care solicită întotdeauna o soluție și schimbări semnificative la nivelul relațiilor dintre copii și în dinamica grupului. Pentru eliminarea comportamentelor de bullying este necesară o intervenție directă din partea adulților, în contextul în care acestea apar, cel mai adesea în mediul școlar.

La originea comportamentelor de bullying, se află adesea, dar nu întotdeauna, un istoric de traumă, abuz sau neglijare, de teamă și nesiguranță, de tensiune și conflict incorect gestionate în mediul familial. Foarte mulți autori precizează că mediul emoțional de acasă reprezintă un factor important de risc pentru a deveni agresor sau victimă.

Câteva explicații susținute de experiența psihopedagogică la clasă precum și de studiile din domeniul psihologiei educației și comportamentului copiilor, în ceea ce privește manifestarea comportamentelor de bullying:

- Copiii care agresează se bucură de sentimentul de putere și control pe care îl au atunci când domină interacțiunile și îi manipulează pe ceilalți elevi. Nu este deloc neobișnuit ca un elev să își exercite puterea și influența pentru a decide cine este înăuntrul grupului și cine este în afara lui. Prietenii aceluia elev pot trăi permanent cu teama că vor fi următoarele victime dacă nu fac ceea ce le spune elevul respectiv. Dinamica puterii și a controlului este exercitată prin bullying fizic, dar și prin intimidare. Copiii care agresează pentru a-și păstra puterea și controlul asupra colegilor lor, au deseori în comun lipsa empatiei. Pe mulți dintre ei, deficitul de empatie îi face să nu ia în seamă drepturile, nevoile și sentimentele celorlalți.
- Un studiu al profesorilor de sociologie Robert Faris și Diane Felmlee (2011), pune în evidență dorința de a câștiga statut social ca motiv frecvent pentru care copiii folosesc acțiunile de tip bullying unii împotriva altora. În plus, Faris și Felmlee identifică hărțuirea, răspândirea de zvonuri și excluderea drept cele mai eficiente tactici ale elevilor care renunță la prietenie și colaborare, în schimbul popularității.
- Elevii care pun preț pe statut social, putere și control dobândesc aceste lucruri prin intermediul atenției primite din partea grupului de colegi. Ori de câte ori martorii râd, încurajează, își dau consimțământul și chiar și atunci când tac de frica bullyingul, agresorul este încurajat și devine predispus să repete acest comportament și în viitor. Așadar, o strategie importantă pentru a pune capăt agresiunii este să înțelegem rolul pe care îl are comportamentul martorilor și să îl modificăm, astfel încât să oprim încurajarea socială acordată de către colegii copiilor implicați în comportamente de bullying.
- Cele mai multe acte de bullying apar în locurile în care supravegherea din partea adulților este limitată sau nu există deloc. În școli, majoritatea agresiunilor se petrec pe culoar, în toalete, în curtea școlii, acestora li se adaugă și spațiul online – adică acolo unde adulții nu sunt de obicei prezenți. Prezența strategică sporită a adulților poate reduce în mod semnificativ oportunitățile de comportament agresiv în rândul elevilor.

Tipuri de bullying

- *Bullyingul fizic* - Cea mai evidentă formă de bullying este cea fizică, care include, dar nu se limitează la, comportamente de tip: lovire, pus piedică, îmbrâncire, plesnit, distrugerea/deposedarea de obiecte personale. Deși intensitatea acestor comportamente nu este de neglijat, ceea ce rănește cu precădere copilul vizat de astfel de comportamente este repetitivitatea, frecvența cu care ele se manifestă, precum și faptul că sunt realizate cel mai adesea departe de prezența unui adult cu rol de protecție (cadru didactic, părinte).
- *Bullyingul verbal* - Bullyingul verbal, care include, dar nu se limitează la, comportamente repetate de tip: poreclire, insultare, tachinare, umilire, intimidare, transmitere de mesaje cu conținut rasist este o modalitate prin care foarte mulți copii experimentează puterea cuvintelor de a genera suferință.
- *Bullyingul social* - Comportamentele de bullying social, adesea ascunse, greu de identificat/recunoscut, realizate cu scopul de a distruge reputația socială a unui copil și de a-l plasa într-o situație de umilință publică, includ dar nu se limitează la: minciună și/sau răspândire de zvonuri negative/umiltoare, realizarea de farse cu obiectivul de a umili/crea situații stânjenitoare, încurajarea excluderii/izolării sociale, bârfa, umilirea publică a cuiva.
- *Cyberbullying* - Tehnologia a adus cu sine cyberbullying-ul. Ascuns sau evident, acesta se referă la orice comportament de bullying mediat de tehnologie, identificat în spațiul de social media, website-uri, mesagerie etc.; include, dar nu se limitează la, comportamente repetate de tip: mailuri, postări, mesaje, imagini, filme cu conținut abuziv/jignitor/ofensator; excluderea deliberată a unui copil în spațiul online; spargerea de parole ale unor conturi personale (de e-mail, FB etc.). Este o formă deosebit de dăunătoare de bullying, care se diferențiază prin viteza de propagare a informațiilor negative și posibilitățile limitate ale victimei de a controla situația.

Efectele bullyingului asupra copiilor

Pentru ca acest fenomen să fie stopat, este foarte important ca toți factorii implicați să înțeleagă rolul lor. Părinții trebuie să fie foarte atenți la comportamentul copiilor, arătându-le sprijin și empatie dacă se confruntă cu o astfel de problemă. Profesorii trebuie să sesizeze comportamentele neadekvate și să caute modalități de a le stopa. Copilul agresat va avea nevoie de consiliere terapeutică pentru a înțelege mai bine fenomenul, pentru a putea dezvolta el însuși mecanisme de combatere

Copiii care au experiențe de a agresa sistematic colegi, au șanse ca în adolescență și la vârsta adultă să consume alcool și alte substanțe cu risc crescut pentru sănătatea lor fizică și emoțională, să aibă comportamente violente și delincvente, de vandalism, violență fizică extremă, furt, abandon școlar, să se implice prematur în relații sexuale cu risc, să devină adulți cu risc crescut de comportament ilegal, violență domestică și abilități minime de menținere a unui loc de muncă.

Bullyingul are multe efecte negative asupra copiilor care sunt victime. Astfel, crește probabilitatea acestora de a dezvolta depresie sau tulburări de anxietate, trăind sentimente acute de tristețe, însingurare, teamă și îngrijorare, de a avea dificultăți de somn și alimentație, de a avea dificultăți de sănătate, de a înregistra o scădere, aparent nejustificată, a rezultatelor școlare, însoțită de absenteism sau chiar refuzul de a merge la școală.

Bullyingul are efecte negative și asupra copiilor martori. Astfel, crește probabilitatea acestora de a lipsi frecvent de la școală, de a trăi sentimente acute de anxietate, neliniște și îngrijorare, de a consuma alcool sau alte substanțe pentru a se simți mai bine sau a fi acceptați în „găștile puternice”, precum și de a copia comportamente de bullying pentru a-și asigura «supraviețuirea» în școală și a se asigura astfel că nu vor deveni următoarele victime.

Conform studiului Organizației Mondiale a Sănătății privind efectele negative ale bullyingului asupra copiilor, aceasta plasează bullyingul, alături de abuzul în familie, în topul factorilor de risc

pentru sănătatea mentală a copiilor și pentru apariția comportamentelor suicidare în rândul adolescenților.

Bibliografie

- <https://www.scolifarabullying.ro/despre>
- https://www.academia.edu/10498236/Bro%C8%99ura_Aleg_s%C4%83_m%C4%83_iplic_STOP_Bullying_
- <https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/files/bc/bc3d69e5-b92b-4e95-819c-8a4dc120d8de.pdf>
- <https://www.progressfoundation.ro/wp-content/uploads/2022/05/Cum-gestionam-violenta-si-bullying-ul-in-online-si-offline.pdf>

Bullying-ul în instituțiile de învățământ

Prof. Consilier Școlar, Dogaru Anca
C.J.R.A.E. Brăila

Potrivit legii 198/2023 bullying-ul sau violența psihologică în mediul școlar este definit ca ”acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social dificil de evitat, săvârșite cu intenție , care implică un dezechilibru de putere și au drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau grup de persoane(...) Pentru un echilibru psihic și sănătate mintală trebuie să avem toleranță zero față de bullying-ul față de copii și adulți.”

Bullying-ul poate lua multe forme și poate fi clasificat în diferite tipuri, în funcție de modalitatea în care este exprimat sau de mediul în care apare. Iată câteva dintre cele mai comune forme și tipuri de bullying:

A) După modalitatea de exprimare:

1. Bullying verbal: (critici umilitoare sau jigniri, insulte și apelative denigratoare, amenințări verbale, glume răutăcioase sau disprețuitoare, etc)

2. Bullying fizic: (lovituri, îmbrânceli sau alte acte de agresiune fizică, furarea sau distrugerea proprietății unei persoane, gesturi amenințătoare sau intimidante, cum ar fi pumnii strânși sau ridicarea degetului arătător, etc)

3. Bullying social:(excluderea sau izolarea social, răspândirea de zvonuri sau informații false despre o persoană, excluderea deliberată de la activități sociale sau grupuri de prieteni, utilizarea tehnologiei și a rețelelor sociale pentru a exclude sau hărțui pe cineva)

4. Bullying emoțional: (manipulare emoțională, cum ar fi jocuri psihologice sau presiuni psihice, ignorarea sau diminuarea sentimentelor și nevoilor unei persoane. exprimarea de dispreț față de o persoană.)

B) După mediul în care apare:

1. Bullying la locul de muncă: (hărțuire verbală sau fizică din partea colegilor sau a superiorilor, excluderea din grupuri de lucru sau proiecte importante, critici constante sau deprecierea contribuției profesionale a unei persoane.

2. Bullying în școli: (excluderea socială și izolarea în grupuri de prieteni, hărțuire verbală sau fizică în timpul pauzelor sau al călătoriilor la și de la școală, cyberbullying prin intermediul mesajelor text, e-mail-urilor sau rețelelor sociale)

3. Bullying în relațiile interpersonale:(manipulare emoțională în cadrul relațiilor romantice sau familiale,hărțuire verbală sau fizică între parteneri, controlul excesiv sau comportamente dominatoare)

4. Bullying în comunitate:(hărțuire verbală sau fizică în cadrul vecinătății sau al grupurilor comunitare, excluderea socială sau izolarea în grupurile din comunitate, răspândirea de zvonuri sau informații false pentru a afecta reputația cuiva)

Acestea sunt doar câteva exemple de forme și tipuri de bullying, iar unele situații pot include mai multe aspecte sau pot avea caracteristici unice. Este important să recunoaștem că bullying-ul poate avea un impact serios asupra persoanelor afectate și să luăm măsuri pentru a-l preveni și aborda în toate formele și contextele în care apare.

Acest fenomen, la nivelul instituțiilor de învățământ ia forme complexe, greu de depistat și de prevenit. Rolul consilierul școlar este unul foarte important, acesta susținând procesul educational și reglarea relațiilor dintre participanți: elevi-profesori-parinti.

1. *Bullying între elevi*

Bullying-ul între elevi este, poate, cea mai frecventă formă de violență psihologică în școli. Aceasta poate să apară sub forme variate, cum ar fi hărțuirea verbală, fizică sau socială, izolarea, excluderea, propagarea de zvonuri sau mesaje amenințătoare pe platforme online. Pot fi victime atât elevi mai slabi sau vulnerabili, cât și cei care au impresia că sunt puternici.

2. *Bullying între elevi și profesori*

Chiar dacă mai rar întâlnit, bullying-ul din partea elevilor către profesori poate să apară. Acesta poate lua forma disprețului deschis, neascultării repetate, insultelor sau chiar agresiunii fizice în unele cazuri extreme.

3. *Bullying între profesori*

În mediul școlar pot apărea și conflicte între cadrele didactice. Acestea pot fi legate de rivalități profesionale, invidie, neînțelegeri legate de metodele de predare sau de administrarea școlii, sau pot fi alimentate de diferențe personale.

4. *Bullying din partea profesorilor către elevi*

Deși acest tip este mai rar întâlnit, bullying-ul din partea profesorilor către elevi poate avea loc și poate lua forma hărțuirii verbale, umilințelor, favorizării sau tratamentului inechitabil.

5. *Bullying din partea conducerii școlii către profesori*

Violența psihologică la nivel instituțional din partea conducerii școlii către profesori poate fi o problemă serioasă. Acesta poate lua forma ignorării, denigrării, discriminării, discriminării profesionale sau a presiunilor excesive pentru performanță.

Amplourea bullying-ului într-o unitate școlară poate varia în funcție de cultură, mediu socio-economic, politici instituționale și alți factori specifici fiecărei școli. Este important ca toate formele de bullying să fie recunoscute, investigate și abordate în mod eficient pentru a crea un mediu de învățare sigur și sănătos pentru toți cei implicați.

Această ultimă formă a fost puțin documentată în literatură de specialitate dar este resimțită foarte intens de către angajații din învățământ, efectele sale putând fi profund distructive pentru climatul școlar.

Bullying-ul instituțional poate fi descris ca fiind un comportament agresiv, repetat și intimidant între cadrele didactice dintr-o instituție. Acest comportament poate lua diverse forme, incluzând critici constante, umilințe, excludere socială sau sabotaj profesional.

Există mai mulți factori care pot contribui la apariția bullying-ului instituțional între cadrele didactice:

- a) **Competiția profesională** - Într-un mediu de lucru competitiv, cadrele didactice pot fi motivate să își protejeze pozițiile și resursele prin mijloace agresive.
- b) **Stresul și presiunea** - Cerințele permanente de a oferi rezultate academice și de a gestiona comportamentele elevilor pot genera frustrare și resentimente între colegi.
- c) **Lipsa de suport instituțional** - O cultură organizațională care nu tratează în mod adecvat problemele de bullying și nu oferă suport pentru gestionarea conflictelor poate contribui la apariția și accentuarea acestui comportament.
- d) **Disparitățile de putere** - Unele cadre didactice pot folosi poziția lor de autoritate pentru a intimida sau domina colegii mai puțin experimentați sau influenți.

Efectele bullying-ului instituțional între cadrele didactice pot fi devastatoare, atât pentru indivizi, cât și pentru întreaga instituție de învățământ. Acestea pot fi:

1. Scăderea moralului și productivității - Cadrele didactice afectate de bullying pot resimți stres, anxietate și o scădere a încrederii în sine, ceea ce poate afecta negativ calitatea muncii lor și relațiile cu colegii și elevii.
2. Deteriorarea climatului școlar - Un mediu de lucru tensionat și ostil poate influența negativ atmosfera din școală, creând un cadru neproductiv pentru învățare și dezvoltare.
3. Pierderea de talente - Cadrele didactice valoroase pot decide să părăsească instituția din cauza bullying-ului, ceea ce poate duce la pierderi de competențe și experiență.
4. Impactul asupra elevilor - Conflictul între cadrele didactice poate afecta negativ și elevii, creând un mediu de învățare tensionat și nesigur.

Pentru a combate bullying-ul instituțional între cadrele didactice, este necesară o abordare cuprinzătoare și sistematică:

1. Politici și proceduri clare - Implementarea unor politici clare împotriva bullying-ului și a procedurilor eficiente pentru raportarea și gestionarea incidentelor sunt esențiale pentru prevenirea și combaterea acestui fenomen.
2. Formare și conștientizare - Oferirea de formare și sesiuni de conștientizare pentru cadrele didactice și personalul școlar despre bullying, efectele sale și modalitățile de prevenire și intervenție.
3. Promovarea unei culturi de respect și colaborare - Încurajarea unui mediu de lucru bazat pe respect reciproc, colaborare și susținere între cadrele didactice și personalul școlar.
4. Suport și intervenție promptă - Asigurarea existenței unor mecanisme eficiente pentru oferirea de suport și intervenție promptă în cazul incidentelor de bullying, pentru a preveni escaladarea situației.

Este interesant să explorăm literatura de specialitate pentru a face portretul-robot al unui bully (agresor) adult, cu studii superioare care consideră că o astfel de abordare îi poate da mereu câștig de cauză. Caracteristicile prezentate pot varia dar axa centrală a personalității cuprinde: *agresivitate* verbală și socială, utilizarea de amenințări, insulte pentru a-și intimida victimele; *lipsa empatiei*, ei fiind insensibili sau indiferenți la suferința pe care o provoacă altora; *dorința de a*

domina și controla utilizând orice mijloace pentru de a-și consolida puterea și autoritatea în grup; *narcisismul și încredere excesivă în sine* considerând că au dreptul de a-i trata pe alții într-un mod abuziv sau superior; *probleme de control emotional* ceea ce îi determină să își descarce furia și frustrarea asupra altor persoane; *cautarea permanentă atenție sau a validării*, comportamentul lor abuziv fiind o modalitate de a-și consolida propria imagine sau statut social; *posesia unei mentalități de superioritate*, a unei imagini de sine exacerbate și poate considera că este mai bun sau mai puternic decât ceilalți.

Când un bully(agresor) întâlnește o persoană echilibrată și puternică, din punct de vedere emoțional și mental, pot apărea mai multe scenarii.

O persoană echilibrată și puternică este mai probabil să își apere limitele și să își exprime opinia fermă în fața agresorului. Această persoană ar putea refuza să cedeze intimidărilor, să opteze pentru a nu reacționa la comportamentul abuziv la care este supus sistematic. Ignorându-l sau tratându-l cu indiferență, aceasta poate submina dorința bullies-ului de a provoca o reacție sau de a obține satisfacție din intimidare. Capacitatea de a gestiona situația ține de maturitatea persoanei și de experiențele personale anterioare. Atunci când o persoană este conștientă de drepturile sale va acționa în consecință, cu demnitate.

În general, întâlnirea cu o persoană echilibrată poate afecta dinamica bullying-ului în mod semnificativ. Aceasta poate reduce eficacitatea agresorului și poate oferi oportunitatea pentru schimbare și rezolvare a conflictului într-un mod pozitiv. Totuși, fiecare situație este unică și poate fi influențată de o varietate de factori, nu numai de personalitatea și abilitățile individuale ale celor implicați.

Bullying-ul instituțional între cadrele didactice reprezintă o problemă serioasă, având consecințe semnificative asupra mediului de lucru și a calității actului educațional. Este esențial ca instituțiile de învățământ să acorde atenție acestei probleme și să implementeze măsuri eficiente pentru prevenirea și gestionarea acestui comportament toxic. Prin colaborare, conștientizare și acțiune colectivă, putem crea un mediu de lucru sănătos și productiv pentru toți cei implicați în procesul educațional.

Bibliografie

1. Hollis, P., Leah, *Human Resource perspectives on workplace bullying in higher education: understanding vulnerable employees' experiences*, Editura Routledge, 2023
2. O'Malley, Stella, *Copii mai puternici decât bullying-ul*, Editura Corint, 2017
3. Smith, K., Peter, *Bullying. Psihologia bullying-ului școlar*, Editura Prior&Books, 2021
4. Legea învățământului preuniversitar 198/2023

Strategii de prevenire a bullying-ului în școli

Drăgan Carmen Mihaela, Școala Gimnazială I.G.Duca, București

Bullying-ul în școli sau intimidarea/agresarea colegilor are loc atunci când un elev este expus, în mod repetat și în timp, la acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi. Acțiunile agresive sunt efectuate în mod intenționat și repetat, deoarece există un dezechilibru de putere între agresor/agresori și victimă/victime. (Olweus 2010) Această definiție include trei componente importante:

- Bullying-ul este un comportament agresiv care implică acțiuni negative, nedorite.
- Bullying-ul implică un model de comportament repetat în timp.
- Bullying-ul implică un dezechilibru de putere sau forță.

Bullying-ul este o realitate îngrijorătoare în școli și foarte mulți elevi sunt implicați în acțiuni de agresiune, sub diferite forme. Mai mult, de două ori mai mulți elevi cu dizabilități (aproximativ 30%) sunt victime ale bullying-ului, deoarece sunt hărțuiți atât de către elevii fără dizabilități, cât și de elevii cu dizabilități. (Sullivan, 2006) În cazul elevilor surzi/cu deficiențe de auz, un studiu din Marea Britanie a constatat că aproape toți prezintă potențial de a fi hărțuiți și jumătate dintre ei îi agrează pe alții, ceea ce îi situează pe elevii surzi și cu deficiențe de auz la cele mai mari rate de agresiune (Whitney, Smith & Thompson, 1994). Un studiu mai recent din SUA a constatat că jumătate dintre elevii cu deficiențe de auz sunt vizați de agresori, ceea ce reprezintă mai mult decât dublul procentajului național de elevi cu dizabilități care fac obiectul intimidării de către colegii lor. (The University of Texas at Dallas, 2018) Acest lucru poate fi explicat prin abilitățile sociale reduse pe care le au elevii surzi și cu deficiențe de auz, deoarece par mai slabi de cât elevii fără deficiențe și, poate, pentru că agresorii cred că elevii surzi și cu deficiențe de auz nu pot spune ce li s-a întâmplat. (Bauman & Pero, 2011). Astfel, este de maximă importanță să se creeze măsurile adecvate de conștientizare și prevenirea acestui fenomen în școli, pentru a construi un mediu școlar sănătos, în care elevii surzi și cu deficiențe de auz, să se simtă tot timpul în siguranță.

Iată câteva strategii de prevenire a bullying-ului în școli:

1. Promovarea unui climat de respect și incluziune

Pentru a preveni bullying-ul, este esențial ca școlile să promoveze un climat de respect și incluziune. Aceasta înseamnă crearea unui mediu în care toți elevii se simt acceptați și respectați, indiferent de diferențele lor. Este important ca școlile să încurajeze diversitatea și să apere drepturile fiecărui elev, indiferent de sex, rasă, religie, orientare sexuală sau orice alt criteriu.

Proiectele educaționale care promovează înțelegerea și respectul față de ceilalți pot ajuta la crearea unei culturi școlare pozitive. De exemplu, activitățile de grup, în care elevii sunt încurajați să colaboreze și să se cunoască mai bine, pot contribui la scăderea nivelului de excluziune și la construirea unui climat mai prietenos și mai empatic.

2. Implementarea unui sistem de reguli și consecințe clare

Școlile trebuie să stabilească un set clar de reguli privind comportamentul acceptabil și inacceptabil, inclusiv despre bullying. Aceste reguli trebuie comunicate tuturor elevilor și cadrelor didactice și să fie aplicate uniform. Elevii trebuie să știe ce comportamente sunt interzise și care vor fi consecințele acțiunilor lor dacă încalcă aceste reguli.

În plus, școlile ar trebui să încurajeze un sistem de recompense pentru comportamentele pozitive, iar acest lucru poate contribui la motivarea elevilor de a adopta un comportament mai responsabil și mai respectuos față de colegi. Implicarea elevilor în dezvoltarea acestui set de reguli poate fi, de asemenea, benefică, deoarece îi face să se simtă mai responsabilizați.

3. Educația pentru empatie și gestionarea conflictelor

Un alt pas important în prevenirea bullying-ului este educația pentru empatie și abilități de gestionare a conflictelor. Elevii trebuie învățați să înțeleagă cum se simt ceilalți și să recunoască impactul pe care cuvintele și acțiunile lor îl pot avea asupra celor din jur. Acest lucru poate fi realizat prin diverse activități educaționale, cum ar fi jocuri de rol, discuții și lecturi care subliniază importanța empatiei.

De asemenea, elevii trebuie să fie învățați cum să rezolve conflictele într-un mod calm și constructiv. Prin oferirea unor strategii eficiente de comunicare și negociere, aceștia vor putea să evite escaladarea conflictelor și să rezolve diferențele într-un mod civilizat.

4. Formarea cadrelor didactice și a personalului școlar

Cadrele didactice și personalul școlar joacă un rol esențial în prevenirea bullying-ului. Aceștia trebuie să fie instruiți pentru a recunoaște semnele bullying-ului și pentru a interveni rapid atunci când este cazul. Formarea continuă a profesorilor în privința gestionării comportamentelor problematice și a susținerii elevilor care sunt victime ale bullying-ului este crucială pentru crearea unui mediu școlar sigur.

Pe lângă aceasta, profesorii trebuie să fie modelele de comportament pentru elevi, demonstrând respect și empatie în relațiile lor cu ceilalți și având grijă ca toți elevii să fie tratați cu egalitate.

5. Implicarea părinților în prevenirea bullying-ului

Părinții au un rol important în prevenirea bullying-ului. Este esențial ca aceștia să discute deschis cu copiii lor despre ce înseamnă bullying-ul, despre cum se poate preveni și despre ce trebuie să facă dacă sunt victime sau martori ai unui astfel de comportament. Părinții trebuie să fie atenți la semnele de bullying, cum ar fi schimbări de comportament sau de performanță școlară, și să discute cu copiii lor dacă simt că ceva nu este în regulă.

De asemenea, părinții pot colabora cu școlile pentru a sprijini inițiativele de prevenire a bullying-ului și pentru a asigura că există o comunicare deschisă între școală și familie.

Strategii educaționale pentru un mediu școlar sigur și fără bullying

Autor: Dragan Elena

Instituția școlară: Colegiul National de Informatica „Tudor Vianu”

Un mediu școlar sigur și incluziv: Fundația pentru dezvoltarea elevilor

Un mediu școlar sănătos, fără hărțuire și divers, sunt esențiale pentru dezvoltarea holistică a elevilor și pentru creșterea lor emoțională și intelectuală. În lumea de astăzi, în care violența de toate tipurile devine o amenințare globală, devine responsabilitatea școlii să pună în aplicare strategii eficiente nu numai pentru a contracara această stare de rău, ci și pentru a stimula respectul în rândul tuturor membrilor comunității școlare.

Ce este bullying-ul și cum poate fi înțeles:

Bullying-ul este un comportament agresiv intenționat care se repetă, provocând suferință unei alte persoane sau unui grup. Răul poate fi fizic, emoțional sau psihologic. Poate lua diferite forme, cum ar fi violența verbală, socială, fizică, iar în ultima perioadă cyberbullying s-a manifestat prin rănirea studenților online. n prevenirea agresiunii, este esențial ca corporațiile să înțeleagă amploarea situației și impactul pe termen lung pe care l-ar putea avea, împreună cu părinții și elevii.

Strategii de prevenire a agresiunii în educație

1. Curriculum privind dezvoltarea inteligenței emoționale

Introducerea activităților care dezvoltă empatia, autocontrolul și rezolvarea conflictelor în orele de școală poate fi o soluție eficientă. Jocurile de rol, discuțiile ghidate despre emoții și relații și chiar atelierele interactive îi pot ajuta pe elevi să-și gestioneze mai bine propriile emoții și să fie mai sensibili la colegii lor.

2. Dezvoltarea unei școli deschise pentru toți

O școală incluzivă este un mediu în care fiecare elev simte că aparține de ceva, indiferent de originea sa culturală, poziția socială sau aspectul lui fizic. Activitățile extracurriculare precum cluburile tematice, de exemplu cel de informatică sau biologie sau proiectele de voluntariat sprijină construirea unei comunități armonioase. Profesorii joacă un rol important în acest proces, fiind modele de comportament pentru elevi, încă de la o vârstă fragedă și combătând stereotipurile.

3. Formarea și suportul oferit profesoriilor

Profesorii ar trebuie să fie capabili să poată să identifice semnele bullying-ului, chiar dacă nu sunt ale elevilor de la ei din clasă, și să intervină, acționând prompt. Cursurile de formare continuă

în medierea conflictelor și gestionarea crizelor îi pot ajuta pe profesori să dobândească abilitățile necesare pentru a face față cu succes acestor situații.

4. Colaborarea cu Părinții

Părinții au un rol important în educația copiilor, iar parteneriatul cu școala este esențial. Organizarea unor sesiuni de informare sau ateliere dedicate problemelor legate de bullying poate îmbunătăți relația dintre părinți și copii, dar și comunicarea dintre părinți și profesori. Implicarea părinților în activitățile școlare contribuie la crearea unui mediu comunitar mai puternic.

5. Mecanisme Clare de Raportare și Intervenție**

Este esențial ca școala să aibă un sistem clar și ușor de utilizat pentru raportarea incidentelor de bullying. Elevii trebuie să fie încurajați să semnaleze orice astfel de situație, fără a se teme de posibile repercusiuni. Echipele de intervenție, formate din consilieri, psihologi și profesori, trebuie să răspundă rapid pentru a sprijini victimele și a rezolva conflictele.

Monitorizarea și Evaluarea Rezultatelor

Pentru ca strategiile anti-bullying să fie eficiente, ele trebuie evaluate constant. Chestionarele anonime aplicate elevilor, grupurile de discuții și analiza datelor privind cazurile raportate sunt metode prin care școlile pot măsura progresul. Pe baza acestor evaluări, strategiile pot fi ajustate pentru a răspunde mai bine nevoilor comunității școlare.

Concluzie

Crearea unui mediu școlar sigur și incluziv necesită implicarea întregii comunități educaționale – profesori, părinți și elevi. Prin promovarea respectului, empatiei și colaborării, școala poate deveni un loc în care fiecare elev să aibă oportunitatea de a se dezvolta armonios. Este datoria noastră să construim o cultură a toleranței și respectului care să inspire generațiile viitoare.

Bibliografie

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.
2. Rigby, K. (2010). *Bullying in Schools: Addressing Desires, Not Only Behaviors*. Springer.
3. Salmivalli, C. (2010). *Bullying and the Peer Group: A Review*. *Aggression and Violent Behavior*.
4. *Legea Educației Naționale nr. 1/2011, actualizată*.
5. *Ministerul Educației – Ghid de prevenire a violenței școlare, 2023*.

Tehnici de intervenție pentru un mediu școlar sigur și fără bullying, specifice în activitatea didactică

Drăghescu Cristina Constanța
Liceul Tehnologic "Decebal", Drobeta Turnu Severin

Prevenirea bullyingului este un subiect crucial pentru asigurarea unui mediu sigur și armonios, fie în școli, fie în comunități. Ca și metode și tehnici de intervenție eficiente se pot identifica:

- Mediera conflictelor ce presupune o serie de discuții structurate între victimă și agresor, facilitate de un adult neutru.
- Metoda cercului restaurativ - o tehnică ce implică pe cei afectați de bullying pentru a găsi soluții și a restaura relațiile.

Prevenirea bullyingului necesită implicarea tuturor părților – școală, familie și comunitate – într-o abordare unitară, empatică și consistentă.

Mediera conflictelor este o tehnică eficientă pentru a aborda bullyingul, implicând discuții structurate între victimă și agresor sub supravegherea unui adult neutru (profesor, consilier sau mediator certificat). Iată detaliile acestui proces:

Scopul medierii constă în:

- Restabilirea unei relații de respect reciproc.
- Clarificarea situației și reducerea tensiunilor dintre părți.
- Oferirea unui cadru sigur pentru exprimarea sentimentelor și nevoilor.

Etapele medierii sunt:

1. Pregătirea medierii prin identificarea conflictului, ce presupune adunarea informațiilor despre incident pentru a înțelege natura problemei, selecția participanților - în general, se include victima, agresorul și, uneori, martorii implicați, precum prin crearea cadrului discuției, explicarea regulilor – respect reciproc, ascultare activă, fără întreruperi sau acuzații.
2. Facilitarea discuției păsere, în primul rând deschiderea întâlnirii, prin care mediatorul subliniază scopul discuției și încurajează o atitudine pozitivă, urmată de exprimarea punctelor de vedere în care fiecare parte își exprimă perspectiva asupra situației, inclusiv sentimentele trăite, (Victima: Poate împărtăși cum a fost afectată emoțional și ce nevoi are; Agresorul: Este încurajat să recunoască faptele și să înțeleagă impactul lor.)

Nu în ultimul rând, clarificarea problemelor, este o etapă importantă, prin care mediatorul ajută la identificarea problemelor cheie și la evitarea generalizărilor sau exagerărilor.

3. Găsirea soluțiilor presupune:

- Colaborarea: Participanții sunt încurajați să propună soluții pentru a preveni repetarea incidentelor.
- Acordul: Stabilirea unui plan concret care să includă comportamente acceptabile și pași de remediere (ex. scuze, schimbarea comportamentului).

4. Încheierea medierii se poate efectua prin

- Documentarea acordului, prin care se consemnează concluziile și acțiunile agreate.
- Follow-up prin care mediatorul monitorizează implementarea soluțiilor și relația dintre părți.

Rolul mediatorului constă în:

- A menține imparțialitatea și creează un mediu sigur pentru toți participanții.
- A sprijini comunicarea clară și respectuoasă.
- A ghida procesul pentru a evita escaladarea conflictului.

Beneficii

- Împuternicirea victimelor: Victima are ocazia să fie ascultată și să participe activ la rezolvarea conflictului.
- Responsabilizarea agresorului: Confruntarea cu impactul acțiunilor sale îl poate motiva să-și schimbe comportamentul.
- Prevenirea conflictelor viitoare: Se stabilește un precedent de colaborare și respect în rezolvarea problemelor.
- Îmbunătățirea relațiilor: Creează oportunitatea de a reconstrui legături între părți.

Medierea conflictelor este eficientă în situații în care părțile sunt dispuse să colaboreze și să-și asume responsabilitatea pentru propriile acțiuni. Totuși, în cazuri grave de bullying, poate fi necesară intervenția suplimentară a unor specialiști (ex. Psihologi, autorități).

Metoda cercului restaurativ este o tehnică de justiție restaurativă care reunește toate părțile afectate de un incident de bullying – victima, agresorul, martorii, profesorii și, uneori, părinții – pentru a discuta despre impactul situației și a găsi soluții constructive. Scopul principal este restaurarea relațiilor și promovarea unui climat de respect reciproc.

Principiile de bază sunt:

- Implicarea egală: Fiecare participant are dreptul de a-și exprima perspectiva.
- Ascultarea activă: Participanții sunt încurajați să asculte cu empatie, fără a întrerupe.
- Responsabilitate: Fiecare persoană este încurajată să-și asume răspunderea pentru acțiunile sale.
- Repararea daunelor: Se pune accent pe identificarea modurilor prin care pot fi remediate prejudiciile cauzate.

Cum se desfășoară un cerc restaurativ?

1. Pregătirea cercului

Facilitatorul: Un adult instruit (profesor, consilier, mediator) organizează și moderează procesul.

Selectarea participanților: Sunt invitați cei direct afectați, dar și alte persoane relevante pentru context (ex. martori, colegi).

Stabilirea regulilor: Regulile includ respectul reciproc, confidențialitatea și ascultarea fără judecată.

2. Crearea cadrului de siguranță

Așezarea în cerc: Toți participanții se așază astfel încât să se vadă unul pe celălalt, subliniind egalitatea.

Obiect simbolic (ex. un baston de vorbire): Doar persoana care ține obiectul are dreptul să vorbească, ceea ce ajută la evitarea întreruperilor.

3. Discuția structurat

Deschiderea: Facilitatorul descrie obiectivul cercului – repararea relațiilor și găsirea soluțiilor.

Întrebări cheie:

Pentru victimă: „Cum te-a afectat această situație?”

Pentru agresor: „Ce ai gândit în momentul respectiv și ce simți acum?”

Pentru martori: „Ce ai observat și cum te-ai simțit?”

Explorarea soluțiilor: Participanții colaborează pentru a identifica măsuri care să repare daunele și să prevină viitoare incidente.

4. Încheierea cercului se efectuează prin acordul comun, în care toți participanții convin asupra unor soluții specifice și acțiuni (ex. scuze, sprijin reciproc) și prin monitorizare prin care facilitatorul urmărește implementarea soluțiilor și relațiile din grup.

Beneficiile metodei cercului restaurativ sunt următoarele:

- Promovează empatia: Participanții înțeleg mai bine cum comportamentele lor afectează pe ceilalți.
- Repararea relațiilor: Creează un mediu sigur pentru reconectare și cooperare.
- Rezolvarea conflictelor pe termen lung: Abordarea cauzelor profunde ale bullyingului.
- Împuternicirea participanților: Oferă tuturor șansa de a contribui la soluții.
- Reducerea recidivei: Responsabilizarea agresorului fără a-l ostraciza.

Metoda cercului restaurativ contribuie nu doar la gestionarea unui incident de bullying, ci și la consolidarea unui climat de incluziune și respect, reducând probabilitatea de reapariție a problemelor.

Bibliografie:

1. Bontaș, Ioan (2010) - Tratat de pedagogie. Editura ALL
2. Cucuș, Constantin (2013) - Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice. Editura Polirom
3. Rădulescu, Sorin M. (2011) - Sociologia devianței și a problemelor sociale. Editura Universității din București
4. **Preda, Vasile (2019)** - *Managementul conflictelor în mediul școlar*. Revista de Pedagogie, nr. 3/2019

DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR DE PREVENIRE ȘI COMBATERE A BULLYINGULUI

Prof. Dr. DRAGNEA ADRIAN CĂTĂLIN
COLEGIUL NAȚIONAL „ANASTASESCU”, ROȘIORII DE VEDE, TELEORMAN

1. Bullyingul sub aspect contextual

Bullyingul este una dintre cele mai complexe forme de comportament agresiv și violență. Cu toate acestea, nu fiecare act de violență este o acțiune de bullying. Conform studiului Organizației Mondiale a Sănătății privind comportamentul sănătos la copiii de vârstă școlară, bullying apare atunci când un elev este: „tachinat în mod repetat într-un mod care nu îi place... Dar nu este bullying atunci când doi elevi de putere sau autoritate similară se ceartă sau se bat. Nu este bullying nici atunci când un elev este tachinat într-un mod prietenos și glumeț”. (Craig et al., 2009). Cea mai caracteristică trăsătură a bullyingului este relația de putere asimetrică și dezechilibrată dintre cei care agresează și cei care sunt agresați. În plus, nu este ocazional sau un eveniment singular, ci un tipar comportamental care se repetă în timp împotriva aceleiași persoane cu o diferență evidentă de putere. Prin diverse acte de bullying, elevul mai puternic țintește în mod sistematic, intenționat și crud să rănească, să sperie sau să intimideze persoana mai slabă. După cum am menționat mai sus, nu este o simplă tachinare. Contrar miturilor larg răspândite despre autoapărarea victimei, victima nu se poate apăra prin propriile eforturi. Bullyingul nu se oprește de la sine fără intervenție din exterior (Gugel, 2014).

Bullyingul este, în primul rând, un tipar de comunicare și interacțiune socială, care le costă foarte mult pe ambele părți. Copiii care agresează alți copii sunt de obicei nesiguri, se tem și au în istoric traume interne, care nu sunt gestionate adecvat în familiile lor (LISTEN!, 2016).

Bullyingul este întotdeauna un proces în care, în timp, se mărește dezechilibrul de putere, cu frecvență și intensitate care variază

Situația de bullying rareori implică doar două părți care interacționează, tradițional definite ca agresor și victimă. De obicei este o situație de grup, implicând mai mult de doi participanți în diferite roluri, lucru care reflectă dinamica de la bază a statutului și relațiile de putere din grup.

În anumite definiții de rol, tiparul bullying este prezentat ca un triunghi sau chiar un dreptunghi, implicând agresorul, asistenții agresorului (numiți și adepți), victima, martorii pasivi și posibiii apărători, care sprijină activ victima, luând o poziție clară și opunându-se agresorului (BPB, 2016).

Conform lui Olweus și altor oameni de știință, într-un „cerc de bullying” tipic sunt implicați o gamă întregă de protagoniști (Olweus, 2001). Important de notat este că distribuția rolurilor nu este statică, rolurile se pot schimba în mod dinamic între elevii care interacționează. Oricine poate fi agresat; nu există o corelare directă între aspectul fizic, caracteristicile personalității și riscul de expunere la bullying. Victimele ar trebui să nu aibă niciun fel de răspundere sau vină pentru situația în care sunt implicați și nu pot fi găsiți vinovați pentru aceasta. Cum putem recunoaște că un copil este agresat sau este implicat în bullying ca agresor? O listă specială cu indicatori și simptome vă poate ajuta să identificați acest lucru.

Bullying-ul face referire la acele situații în care cineva este încolțit și devine ținta răutăților de tipul:

- este supus tachinărilor și batjocorit;
- se fac glume proaste pe seama sa și se răspândesc comentarii jignitoare;
- este poreclit, etichetat și denigrat;
- sunt împrăștiate bârfe și zvonuri despre el/ea;
- este izolat sau exclus dintr-un grup/ cerc / activitate;
- este intimidat sau amenințat;
- este tratat ca un obiect și nu ca o persoană (chiar în prezența sa);
- se vorbește despre el/ea ca și cum nu ar fi de față;
- este lovit, îmbrâncit, împins, înghiontit, bătut;
- îi sunt distruse sau confiscate lucrurile personale;
- este hărțuit prin intermediul rețelelor de socializare, al internetului – trimițându-se mesaje amenințătoare sau false, imagini ofensatoare (cyber-bullying);
- este atacat prin intermediul telefonului cu mesaje sau apeluri răutăcioase.

Bullying-ul este atitudinea ostilă, violența emoțională și/ sau fizică ce se caracterizează prin trei elemente definitorii:

- caracterul intenționat, deliberat (un bully (engl.) = bătăuș sau mai mulți atacă, intimidează, agresează în mod voit, sub o formă sau alta, o altă persoană, numită victima);
- caracterul repetitiv – în situațiile de bullying agresiunea nu este una izolată, ci, în mod sistematic persoanei i se fac răutăți;
- implică un dezechilibru de putere – victima nu se poate apăra, fie pentru că este singură și împotriva sa sunt coalizate mai multe persoane, fie pentru că agresorul are un ascendent de vârstă sau de un alt tip.

Bullying-ul este o problemă foarte serioasă și nu trebuie nicio clipă să ne gândim că pur și simplu face parte din viața noastră și să ne resemnăm cu acest lucru. Este distructiv și complet greșit și inacceptabil!

Victimă bullying-ului se simte: confuză, temătoare, bolnavă, tristă, nefericită, nu mai știe în cine să aibă încredere, ajunge să se auto-izoleze și chiar să își dorească să părăsească definitiv școala.

În funcție de cât de puternic este bullying-ul, efectele pot fi unele dintre cele mai distrugătoare pentru o ființă umană:

- își dorește să renunțe la școală pentru ca nu mai suportă să ajungă în situații în care să i se facă rău (abandonul scolar),
- în urma conflictelor cu agresorii poate suferi urmări fizice grave astfel încât să necesite spitalizare (vătămarea fizică),
- își poate dori să se sinucidă sau să ia viața celui care i-a făcut rău (suicid sau omucidere),
- poate experimenta o teamă foarte puternică, extrem de intensă și coșmaruri repetate, devine amorțită emoțional, nu poate dormi, nu se poate concentra (trauma psihică).

Fiecare dintre noi, fie că suntem elev-coleg, părinte al unui copil-elev, profesor, adult care are în preajmă și elevi sau oricare alt rol posibil, să încercăm să nu evitam să ne implicăm

în aceste cazuri și să facem ce putem mai bine din rolul nostru astfel încât să preîntâmpinăm propagarea bullying-ului sau să contribuim la a soluționa cazurile de bullying existente.

O persoană hărțuită, singură, nu poate opri un bully. Dar ajutată, acest lucru va deveni posibil.

2. Ce trebuie să facă un copil care este agresat de colegul/colegii lui.

Un copil care este victimă a bullying-ului are nevoie de sprijinul adulților din jurul lui. Cu ajutorul nostru copiii învață cum să facă față comportamentelor de tachinare, poreclire sau a altor forme mult mai grave. Fiecare copil are nevoie să primească mesajul că aceste tipuri de comportamente sunt inacceptabile. Deoarece bullying-ul apare de obicei în comunitățile de copii, acest mesaj trebuie să fie promovat și întărit atât la școală, cât și acasă. Pentru că bullying-ul afectează pe toți elevii din grup, nu se reduce doar la copilul care agresează și la victimă, este important să îi învățăm pe copii ce să facă dacă sunt martorii unui asemenea eveniment. Martorii bullying-ului, care sunt de obicei ceilalți copii, de multe ori se simt în secret ușurați că nu sunt ei ținta bullying-ului și tind să evite agresorul, nefiind dispuși să intervină în apărarea copilului agresat. Bullying-ul creează o atmosferă pervazivă și nedefinită de intimidare, frică și tăcere printre copii.

De aceea noi trebuie să-i învățăm niște pași în gestionarea comportamentului de tachinare. Tachinarea nu poate fi întotdeauna prevenită, iar noi nu putem controla ceea ce spun sau fac ceilalți. Ce putem face într-o astfel de situație este să îl învățăm pe copil cum să își controleze propriile reacții. Aceasta, 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.

Putem să învățăm copilul prin joc de rol ce să își spună în situația respectivă sau să o privească diferit. Copilul poate să își spună: „chiar dacă nu îmi place cum mă poreclește pot să fac față acestei situații”; poate să își pună o întrebare care să verifice valoarea de adevăr a celor spuse pe seama sa: „este adevărat ce spune ... despre mine?” (de cele mai multe ori se dovedește că nu); poate să se gândească la calitățile sale care contravin remarcilor negative făcute la adresa sa. Sau, tot prin joc de rol copilul va trebui să se comporte diferit:

Ignorarea copilului care tachinează - să se comporte ca și cum celălalt este invizibil și să acționeze ca și cum nimic nu s-a întâmplat. (Manifestarea furiei sau izbucnirea în plâns adesea accelerează comportamentele de tachinare). Ignorarea NU este o metodă bună în situații în care cineva tachinează de foarte mult timp și folosește comportamente de bullying cu scopul de a-l intimida). Dacă este posibil, este recomandat să plece din situație.

Transmiterea de mesaje la persoana I - acest tip de mesaj asertiv este o metodă bună de exprimare a propriilor emoții: „Sunt trist/nu-mi place când faci glume pe seama ochelarilor mei, aș prefera să încetezi”. Exersarea acestei tehnici presupune stabilirea contactului vizual și folosirea unei ton ferm. Această tehnică funcționează când este folosită într-un cadru controlat, în care există un adult, există niște reguli, etc. (cum ar fi în clasă, la școală). Folosirea ei în recreație sau în curtea școlii poate să ducă la agravarea situației (copilul care tachinează face și mai rău deoarece a observat că ceea ce face el, produce o emoție sau a obținut 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 4 ochi”. În această situație, poate să răspundă politicos: „Mulțumesc că ai remarcat că am ochelari!” (copilul care a făcut remarcă nepotrivită este de regulă confuz când nu primește 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 mulți pistrui!” ar putea fi „Este adevărat, am o mulțime de pistrui!”. Acordul cu aspectele semnalate elimină dorința de a ține ascuns pistruii, lasă agresorul fără replică 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.

Pentru situațiile în care comportamentul de bullying se menține și nimic nu pare să funcționeze, copiii au nevoie să solicite ajutorul unui adult: Primul pas în reducerea comportamentelor de bullying este să le recunoaștem și să facem ceva pentru stoparea lor (ex. să semnaleză prietenilor, cadrelor didactice, părinților atunci când nu știu sau nu reușesc să facă față singuri).

În concluzie: Ce trebuie să facă un copil care este agresat?

- Să ignore comportamentul de agresare (doar în faza inițială!).
- Să se distanțeze de situația și locul respectiv.
- Să reacționeze într-o manieră fermă (învățarea abilităților asertive).
- Să se asigure de protecție (solicitarea ajutorului).

Ce este important să evite un copil care este agresat: să se înfurie/să plângă; să se comporte agresiv (să lovească, să înjure etc.), să aducă alți copii sau o gașcă cu ajutorul căreia să își facă dreptate, să răspundă cu tachinare.

3. Cyberbullyngul

3.1. Cyberbullying. Caracteristici principale

Termenul de bullying se referă la un comportament nedorit, agresiv în rândul copiilor și adolescenților, care implică un dezechilibru real sau perceput de putere; comportamentul se repetă sau are potențialul de a se repeta în timp prin intermediul anumitor forme de agresiune (atacul fizic sau verbal, amenințările și răspândirea zvonurilor). Conceptul de cyberbullying (hărțuire online) are loc folosind tehnologia electronică. Zvonurile trimise prin e-mail sau cele postate pe platformele de rețele sociale, mesaje text sau e-mailuri, imagini, materiale video, site-uri web sau profiluri false sunt câteva exemple de hărțuire cibernetică (Chapin & Coleman, 2017).

Principalele caracteristici ale termenului de cyberbullying descrise în literatura de specialitate sunt următoarele: (1) utilizarea tehnologiei informației și comunicațiilor; (2) comportamentul de cyberbullying este îndreptat de către un autor spre o victimă; (3) este intenționat; (4) ar trebui să provoace orice fel de rău și (5) caracteristica de anonim care distinge termenul bullying de cyberbullying (Peter & Petermann, 2018).

Literatura de specialitate prezintă două tipuri de cyberbullying, mai precis hărțuirea online directă și indirectă. Cyberbullyingul direct se referă la situația în care comunicarea dintre autor (agresor) și victimă se realizează prin intermediul mesajelor-text, e-mailuri, apelurilor telefonice sau orice altă formă electronică directă de contact în domeniul privat (Peter & Petermann, 2018). Cyberbullyingul indirect presupune ca autorul să posteze orice tip de material hărțuitor (comentarii, imagini, materiale video) în zona cibernetică publică, pe care multe alte persoane le pot accesa, precum platforme de rețele sociale, bloguri online sau alte site-uri web (Peter & Petermann, 2018). Acest ultim tip de cyberbullying este perceput ca fiind mai devastator decât cel direct (Sticca & Perren, 2013) din cauza pericolului în care este persoana de a nu reuși să scape de acesta sau a lipsei de strategii eficiente de coping (Slonje, Smith, & Frisé, 2017).

3.2. Consecințele hărțuirii online, metode de intervenție și prevenție

De la apariția termenului de cyberbullying ca subiect important pentru cercetare, studiile au ajuns la concluzia că ambele persoane implicate în această hărțuire online pot avea consecințe nedorite în ceea ce privește comportamentul și sănătatea. Astfel, adolescenții care au fost victime ale experienței de cyberbullying prezintă dureri de cap și abdominale, probleme ale somnului, precum și probleme emoționale și sociale (Sourander et al., 2010). Mai mult decât atât, aceeași cercetare evidențiază faptul că autorii hărțuirii online sunt predispuși la dureri de cap frecvente, probleme de comportament, hiperactivitate, fumat, consum de alcool. Meta-analiza realizată de Zych, Baldry, Farrington, & Llorent (2018) evidențiază faptul că autorii hărțuirii cibernetice prezintă scoruri scăzute privind empatia, în timp ce, în cazul victimelor, nivelul empatiei este mediu sau chiar crescut. De asemenea, un mediu familial deteriorat sporește probabilitatea de a fi atât o victimă, cât și un agresor al hărțuirii cibernetice, în timp ce un mediu favorabil al familiei scade această probabilitate (Martínez-Monteagudo, Delgado, Inglés, & García-Fernández, 2018).

Din punct de vedere psihologic, victimele experienței de cyberbullying raportează probleme psihice precum depresie, anxietate (în special anxietate socială), ideaii suicidare, consum de alcool (Betts, 2016; Brailovskaia, Teismann, & Margraf, 2018; Pabian & Vandebosch, 2016; Selkie, Kota, Chan, & Moreno, 2015).

Având în vedere aceste consecințe ale hărțuirii online, cercetătorii evidențiază câteva strategii de intervenție, precum antrenarea empatiei, campaniile educaționale, programe dezvoltate prin colaborarea cu participanții adolescenți, dar deocamdată există o lacună în literatura de specialitate privind eficiența programelor de intervenție în acest domeniu deoarece este necesară dezvoltarea unor metode de intervenție și prevenție de tip evidence-based, eficiente și implementabile (Gaffney, Farrington, Espelage, & Ttofi, 2018).

Referințe bibliografice:

Asociația Profedu, Suport de curs, *Dezvoltarea competențelor de prevenire și combatere a bullyingului în școală*.

Betts, L. R. (2016). *Cyberbullying: Approaches, consequences, and interventions*. In J. Binder (Ed.). *Palgrave studies in cyberpsychology*. London, UK: Palgrave Macmillan.

Brailovskaia, J., Teismann, T., & Margraf, J. (2018). *Cyberbullying, Positive Mental Health and Suicide Ideation/Behavior*. *Psychiatry Research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.05.074>

Chapin, J., & Coleman, G. (2017). *The cycle of cyberbullying: Some experience required*. *The Social Science Journal*, 54(3), 314-318. <http://dx.doi.org/10.1016/j.soscij.2017.03.004>

Gaffney, H., Farrington, D. P., Espelage, D. L., & Ttofi, M. M. (2018). *Are cyberbullying intervention and prevention programs effective? A systematic and meta-analytical review*. *Aggression and Violent Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.002>

Martínez-Monteaudo, M. C., Delgado, B., Inglés, C. J., & García-Fernández, J. M. (2018). *Cyberbullying in the university setting. Relationship with family environment and emotional intelligence*. *Computers in Human Behavior*. doi: 10.1016/j.chb.2018.10.002

Pabian, S., & Vandebosch, H. (2016) *An investigation of short-term longitudinal associations between social anxiety and victimization and perpetration of traditional bullying and cyberbullying*. *Journal of Youth and Adolescence*, 45, 328-339. doi:10.1007/s10964-015-02593

Selkie, E. M., Fales, J. L., & Moreno, M. A. (2016). *Cyberbullying prevalence among US middle and high school-aged adolescents: A systematic review and quality assessment*. *Journal of Adolescent Health*, 58(2), 125-133. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.09.026>

Selkie, E. M., Kota, R., Chan, Y-F, & Moreno, M. (2015). *Cyberbullying, depression, and problem alcohol use in female college students: A multisite study*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(2), 79-86. doi:10.1089/cyber.2014.0371

Slonje, R., Smith, P. K., & Frisé, A. (2017). *Perceived reasons for the negative impact of cyberbullying and traditional bullying*. *European Journal of Developmental Psychology*, 14(3), 295-310. <http://dx.doi.org/10.1080/17405629.2016.1200461>

Sourander, A., Klomek, A. B., Ikonen, M., Lindroos, J., Luntamo, T., Koskelainen, M., ... & Helenius, H. (2010). *Psychosocial risk factors associated with cyberbullying among adolescents: A population-based study*. *Archives of general psychiatry*, 67(7), 720-728. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2010.79

Sticca, F., & Perren, S. (2013). *Is cyberbullying worse than traditional bullying? Examining the differential roles of medium, publicity, and anonymity for the perceived severity of bullying*. *Journal of youth and adolescence*, 42(5), 739-750. [http://dx.doi.org/10.1007/s10964-012-9867-](http://dx.doi.org/10.1007/s10964-012-9867-3)

[3](#)

Prevenirea bullying-ului în școli – strategii și tehnici de intervenție eficientă pentru un climat sigur

**Prof. înv. primar Drăgnoiu Alice-Gabriela
Școala Gimnazială, Comuna Gornet**

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil de excludere și de luare în derâdere a cuiva. Cuvântul „bullying” nu are o traducere exactă în limba română, însă poate fi asociat cu termenii de intimidare, terorizare, brutalizare. Bullying-ul nu presupune existența unui conflict bazat pe o problemă reală, ci pe dorința unor persoane de a-și câștiga puterea și autoritatea, punându-i pe alții într-o lumină proastă. Fenomenul bullying poate fi prezent în orice tip de comunitate, în grupuri sociale, unde persoanele interacționează unele cu altele: la școală, la locul de muncă, în familie, în cartiere, în biserică, în mass-media, etc.

Bullying-ul poate lua mai multe forme:

- Bullying fizic – include lovituri, împingeri, agresiuni fizice directe;
- Bullying verbal – constă în insulte, porecle, amenințări sau remarci defăimătoare;
- Bullying social – excluderea unei persoane din grupuri sociale, răspândirea de zvonuri sau ignorarea acesteia;
- Cyberbullying – hărțuirea online prin mesaje ofensatoare, distribuirea de imagini sau informații defăimătoare în mediul virtual.

În mediul școlar bullying-ul este un fenomen social negativ care afectează atât copiii, cât și adolescenții, generând consecințe profunde asupra stării lor emoționale, psihologice și chiar fizice. Acesta presupune acte de agresiune fizică, verbală sau psihologică repetată, îndreptată asupra unei persoane, de obicei, percepută ca fiind mai vulnerabilă.

Conform datelor UNICEF, România este pe locul I în Europa la numărul de elevi cu vârsta între 11 și 15 ani care agresează alți colegi. Aproape jumătate dintre copiii din România, mai exact 46%, au fost la un moment sau altul victime ale bullying-ului. De asemenea, un studiu comprehensiv al organizației „Salvați Copiii” cu privire la fenomenul de bullying în școlile românești relevă faptul că 1 din 4 copii este umilit în mod repetat în fața colegilor.

Într-un context școlar, bullying-ul poate afecta dezvoltarea personală, performanțele academice și starea de bine a elevilor implicați. De aceea, prevenirea și intervenția sunt esențiale pentru a asigura un mediu sigur și sănătos pentru toți elevii.

Pentru a preveni eficient bullying-ul, este necesar să recunoaștem semnalele de avertizare, precum izolarea socială, schimbările de comportament, anxietatea și lipsa de interes pentru activități școlare. De asemenea, trebuie să înțelegem cauzele care contribuie la acest fenomen: dinamica de putere, dorința de control sau statut social, problemele familiale sau influențele negative din mediul social.

Există o serie de strategii și programe care pot fi implementate pentru a preveni bullying-ul:

- Educația emoțională și socială – dezvoltarea competențelor emoționale și sociale ale elevilor este esențială pentru a preveni comportamentele de bullying. Prin activități precum discuții de grup, jocuri de rol și sesiuni de consiliere, elevii pot învăța să gestioneze emoțiile, să comunice eficient și să dezvolte empatia față de cei din jur.

- Programe de conștientizare – școlile pot organiza campanii și sesiuni de informare pentru a sensibiliza elevii, profesorii și părinții cu privire la efectele negative ale bullying-ului. Prin vizionarea de filme, participarea la discuții și distribuirea de materiale informative, elevii devin mai conștienți de impactul acțiunilor lor asupra altora.

- Reguli și sancțiuni clare – stabilirea unor reguli anti-bullying și implementarea lor în cadrul școlii. Este important ca elevii să cunoască sancțiunile pentru comportamentele de bullying, iar profesorii să asigure aplicarea lor într-un mod constant și imparțial.

- Implicarea părinților și a comunității – părinții și alți membri ai comunității pot juca un rol major în prevenirea bullying-ului. Prin sesiuni de formare, întâlniri și activități comune, aceștia pot învăța cum să identifice și să abordeze bullying-ul, sprijinind copiii în mod activ.

În cazul în care bullying-ul este deja prezent, intervenția rapidă și eficientă este crucială pentru a reduce efectele negative și pentru a proteja persoana vizată. Printre tehnicile eficiente de intervenție se numără:

- Intervenția individuală – profesorii și consilierii școlari pot discuta individual cu elevii implicați în bullying. Aceștia pot încuraja elevul victimă să vorbească despre experiențele sale și să-l sprijine emoțional. Elevul agresor poate fi ajutat să înțeleagă impactul comportamentului său și să fie redirecționat către un comportament pozitiv.

- Medierea conflictului – tehnica de mediere este o soluție eficientă pentru a reconcilia elevii implicați într-o situație de bullying. Aceasta presupune o discuție în prezența unui adult neutru (profesor, consilier) care facilitează comunicarea deschisă și încercarea de a ajunge la o înțelegere.

- Crearea unui plan de siguranță – pentru a reduce riscul de recidivă, consilierii pot elabora împreună cu elevul victimă un plan de siguranță. Acesta include modalități de evitare a interacțiunilor cu agresorii, căi de comunicare cu profesorii sau părinții și o strategie de sprijin în caz de reapariție a bullying-ului.

- Grupuri de sprijin – dezvoltarea unor grupuri de sprijin pentru victimele bullying-ului le oferă acestora ocazia de a discuta despre experiențele lor și de a se sprijini reciproc. Aceste grupuri sunt coordonate de un consilier și facilitează procesul de vindecare emoțională și de consolidare a încrederii în sine.

Profesorii joacă un rol esențial în crearea unui mediu sigur și incluziv pentru elevi. Pentru a combate bullying-ul, cadrele didactice trebuie să fie instruite în recunoașterea semnelor de bullying, să adopte o atitudine fermă împotriva acestuia și să sprijine dezvoltarea relațiilor sănătoase între elevi. În plus, profesorii pot aplica tehnici de management al clasei care să prevină bullying-ul, precum promovarea respectului reciproc, crearea unei culturi a diversității și încurajarea colaborării.

În a doua parte a anului 2018, Asociația Telefonul Copilului a elaborat o serie de propuneri pentru identificarea și soluționarea fenomenului bullying în școli. Măsurile constau în reglementarea consilierii psihologice în unitățile de învățământ, introducerea unor teme legate de bullying în curriculumul școlar în cadrul orelor de consiliere și orientare și monitorizarea audio-video a unităților de învățământ.

Totodată, pentru a asigura o abordare sistematică, școlile ar trebui să adopte politici anti-bullying care să fie incluse în regulamentul intern. Acestea ar trebui să conțină:

- un plan de acțiune anti-bullying;
- formarea personalului școlar în metode de prevenire și intervenție;
- includerea elevilor și părinților în discuții despre bullying;
- evaluarea periodică a eficienței programelor anti-bullying.

Prevenirea bullying-ului și intervenția în cazurile de bullying necesită eforturi colective și o strategie cuprinzătoare care să implice atât cadrele didactice, părinții, cât și comunitatea. Prin educație emoțională, programe de conștientizare, reguli clare și intervenții eficiente, se poate crea un mediu educațional sigur și pozitiv, în care fiecare copil are șansa să se dezvolte sănătos și să fie respectat. Combaterea bullying-ului nu este doar o responsabilitate a școlii, ci și a societății în ansamblul ei, iar succesul în acest demers contribuie la formarea unor adulți mai echilibrați și responsabili.

BIBLIOGRAFIE

1. Popa, M., *Psihologia bullying-ului: cauze, consecințe și soluții*, Editura Universitară, 2018.
2. Stan, L., *Bullying-ul școlar: Ghid practic pentru profesori și părinți*, Editura Trei, 2020.
3. Păunescu, M., Barbu, A., *Consilierea psihologică a copiilor și adolescenților – Tehnici de intervenție anti-bullying*, Editura Polirom, 2017.
4. Lupu, V., *Manual de prevenire a bullying-ului în mediul școlar*, Editura ASCR, 2016.
5. Gălescu, L., *Fenomenul bullying. Ce este și cum se manifestă în școli* (27 noiembrie 2014).
6. *Primul studiu național privind bullying-ul în școli: unul din patru elevi, umilit în fața colegilor* (10 mai 2016).
7. *Bullying - Wikipedia*.

Metode și tehnici pentru prevenirea bullyingului

Dragomir Cristina-Aura

Colegiul Național „Mihai Eminescu” Buzău

Bullyingul este una dintre cele mai frecvente forme de violență psihologică, fizică sau socială întâlnite în mediile educaționale, cu efecte negative asupra dezvoltării emoționale a copiilor. Prevenirea acestui fenomen necesită o abordare complexă, care implică atât elevii, cât și cadrele didactice, părinții și comunitatea în ansamblu. În cele ce urmează, voi prezenta câteva metode și tehnici eficiente pentru reducerea și prevenirea bullyingului.

4. Educația emoțională și dezvoltarea empatiei

O metodă fundamentală pentru prevenirea bullying-ului este promovarea educației emoționale în școli. Prin ateliere, jocuri de rol și discuții, elevii pot învăța să-și recunoască emoțiile și să le gestioneze în mod adecvat. De asemenea, dezvoltarea empatiei îi ajută pe copii să înțeleagă impactul negativ al comportamentului agresiv asupra colegilor lor.

2. Crearea unui mediu de sprijin și includere

Școlile ar trebui să promoveze un mediu sigur și incluziv, în care fiecare elev să se simtă acceptat și respectat. Activități de grup și proiecte comune pot contribui la consolidarea relațiilor dintre elevi, reducând astfel probabilitatea de izolare sau excludere, care adesea duc la bullying.

3. Implicarea activă a profesorilor

Profesorii joacă un rol esențial în prevenirea bullyingului. Aceștia trebuie să fie vigilenți la semnale și să intervină prompt pentru a media conflictele. Tehnicile precum medierea conflictelor sau discuțiile individuale cu elevii implicați pot ajuta la rezolvarea problemelor înainte ca acestea să escaladeze.

4. Implicarea părinților

Părinții trebuie să fie informați despre riscurile și consecințele bullyingului și să fie încurajați să discute deschis cu copiii lor despre relațiile interpersonale. Organizarea de întâlniri sau ateliere cu părinții poate contribui la crearea unui front comun împotriva acestui fenomen.

5. Campanii de conștientizare

Campaniile de conștientizare, cum ar fi afișe, videoclipuri sau evenimente tematice, pot ajuta la educarea comunității școlare în privința bullyingului. Aceste inițiative pot încuraja elevii să raporteze incidentele și să sprijine colegii care sunt victime ale acestuia.

6. Programe de mentorat

Programele de mentorat, în care elevii mai mari îi ghidează pe cei mai mici, pot reduce riscul de bullying prin crearea unei rețele de sprijin. Aceste programe contribuie la întărirea sentimentului de apartenență și la reducerea comportamentelor agresive.

Concluzie

Prevenirea bullyingului este un proces continuu în partea care necesită implicare activă tuturor actorilor implicați în educație. Prin implementarea metodelor și tehnicilor prezentate, putem contribui la crearea unui mediu școlar sigur, în care fiecare elev să se dezvolte armonios și să fie respectat. Astfel, vom putea combate bullyingul și vom promova valorile unei comunități bazate pe respect, empatie și colaborare.

„ANTIBULLYING: EDUCAȚIE PENTRU EMPATIE”

DRAGOMIR RUXANDA MĂDĂLINA

GRĂDINIȚA CU P.N RACIU/ȘCOALA GIMNAZIALĂ RACIU

Violența! O întâlnim peste tot, pe stradă, la televizor, în ziare, la școală, în magazine, de multe ori acasă și începem să credem ca face parte din existența noastră, deci trebuie să o tolerăm. FALS!

Din punct de vedere psihologic, atunci când vorbim de agresivitate/violență, ne referim și la nevoia de putere și control, nevoie care, dintr-un motiv sau altul, nu pot fi îndeplinite prin căi sănătoase, normale. Atunci când nu ne putem exercita puterea și controlul asupra noastră, tindem să extindem această nevoie și să o satisfacem, în exterior, prin încercarea de a-i controla pe ceilalți.

Violența poate fi exprimată atât verbal cât și fizic și vinovăția creării situației agresive este împărțită: un procent mare îi revine celui ce nu-și poate exprima în mod adecvat nevoile și cerințele și recurge la violență și un alt procent îi revine celui ce tolerează un astfel de comportament și nu ia nici o măsură în a se proteja pe sine, pe ceilalți și chiar pe agresor. Este vorba de responsabilitate.

Programul Olweus de prevenire a bullying-ului

Elaborat de profesorul și cercetătorul norvegian Dan Olweus și testat în mii de școli la nivel mondial, programul are drept principale obiective:

- reducerea comportamentelor de bullying existente în rândul elevilor;
- prevenirea noilor comportamente de bullying și construirea unor relații mai bune între elevi în școală. Acestea sunt atinse prin restructurarea mediului social al copilului din școală și inducerea unui sentiment de comunitate în rândul elevilor și adulților.

Programul propune și patru reguli care vor ghida zilnic conduita socială a elevilor în spațiul școlii. Ele pot fi afișate peste tot în incinta școlii și în fiecare clasă, discutate cu elevii și părinții:

1. Nu îi vom agresa pe colegii noștri.
2. Vom încerca să-i ajutăm pe elevii care sunt agresați.
3. Vom încerca să-i includem pe elevii care sunt excluși.
4. Dacă știm că cineva este agresat, îi vom spune unui adult din școală și unui adult de acasă.

Modelul pare, la prima vedere, că necesită mult timp și eforturi intense. Studiarea atentă a principiilor și regulilor cheie ne ajută să vedem că acestea nu sunt noi sau speciale. Diferența o poate face doar o abordare ce implică întreaga școală și arată în mod clar că bullying-ul este o responsabilitate comună, iar gestionarea sa cu succes depinde de angajamentul și măsurile coordonate ale personalului școlar, ale părinților și de implicarea activă a elevilor. Adoptarea unui răspuns de către întreaga școală este, conform rezultatelor studiilor și evaluărilor internaționale, cel mai eficient mod de a îmbunătăți calitatea mediului educațional și siguranța fizică și emoțională a elevilor în cadrul școlii.

Abordare comprehensivă a fenomenului de bullying

- ✚ Bullying-ul și daunele pe care le cauzează sunt subestimate de mulți copii și adulți. Cadrele didactice, părinții și copiii, îngrijorați de prevenirea violenței, trebuie să se preocupe și de fenomenul bullying-ului, și de legătura acestuia cu alte comportamente violente.
- ✚ Cercetările și experiența sugerează că eforturile comprehensive care implică profesori și alți angajați ai școlii, elevi, părinți și membri ai comunității sunt mai eficiente decât abordările bazate pe activități doar în sălile de clasă.
- ✚ Un program comprehensiv include următoarele elemente de bază:
- ✚ Cu certitudine, nu există „soluție universală” pentru prevenirea bullying-ului sau a altor forme de violență în școală. Abordarea comprehensivă a fenomenului este cea mai promițătoare în a contribui la crearea unui mediu școlar sigur, care va ajuta copiii să crească din punct de vedere academic și social. Înainte de a pune în aplicare orice eforturi de combatere a bullying-ului sau a altor forme de violență în școală, administrația școlii ar trebui să țină cont de faptul că:
 - ✚ În mod ideal, eforturile ar trebui să înceapă devreme, începând cu grădinița și să continue pe tot parcursul educației formale a unui copil.
 - ✚ Programele eficiente necesită un leadership consolidat și un angajament continuu din partea personalului școlii.
 - ✚ Dezvoltarea și formarea continuă a personalului sunt importante pentru susținerea programelor de prevenire a bullying-ului și a altor forme de violență din școală.
 - ✚ Programele ar trebui să fie sensibile din punct de vedere cultural la problemele diversității elevilor și relevante nivelului de dezvoltare a acestora.
 - ✚ Implicarea părinților și a comunității în planificarea și implementarea unor astfel de programe este esențială.
- Membrii unei comunități trebuie să conștientizeze și să acționeze împreună, deoarece: Bullying-ul este frecvent întâlnit în școală. Asta nu înseamnă că este în regulă.
- Bullying-ul pe bază de gen este incredibil de dureros pentru victime, atât fete cât și băieți. Victimele nu provoacă violența prin comportamentul/aspectul lor.
- Agresorii adesea nu au alte moduri de a face față emoțiilor lor contradictorii. Comportamentul lor violent poate fi un semnal că acești elevi trec prin dificultăți și “strigă” după ajutor prin comportamentul lor problematic.
- Violența se oprește doar cu o intervenție. Tăcerea, imparțialitatea și negarea doar perpetuează problema și nu întrerupe ciclul violenței/bullying-ului.

Bibliografie: internet

PREVENIREA BULLYING-ULUI ÎN ȘCOLI PRIN TEHNICI MODERNE

Autor: Prof. Dragoș Anamaria Monica

Școala Gimnazială “Nr. 9”, Borșa, Școala Gimnazială “Mihai Olos”, Ariniș, Maramureș

Bullying-ul este o problemă cu impact profund asupra dezvoltării emoționale, psihologice și academice a elevilor. Fenomenul, caracterizat de un comportament repetat și intenționat de hărțuire, poate lua diverse forme, cum ar fi agresiuni verbale, excludere socială sau hărțuire online. Prevenirea bullying-ului este esențială pentru a asigura un mediu educațional sigur și motivant, în care elevii să se simtă respectați și protejați.

Pentru a putea preveni bullying-ul, este esențial să înțelegem natura și caracteristicile acestuia. Bullying-ul poate fi definit ca o formă de agresiune repetată, intenționată, îndreptată împotriva unei persoane percepute ca vulnerabilă. Fenomenul poate fi de mai multe tipuri:

- *Verbal*: Insulte, amenințări, porecle ofensatoare.
- *Fizic*: Lovituri, împingeri sau alte forme de agresiune fizică.
- *Social*: Excluderea unui elev din grupuri, răspândirea de zvonuri care afectează reputația.
- *Cyberbullying*: Hărțuire prin intermediul platformelor online, care include postări ofensatoare, mesaje amenințătoare sau partajarea de conținut umilitor.

Înțelegerea acestor forme permite identificarea timpurie a comportamentelor de bullying și adoptarea unor măsuri adecvate.

Prevenția bullying-ului necesită o abordare integrate, care să implice întreaga comunitate școlară: elevi, profesori, părinți și specialiști. Printre metodele eficiente de combatere se numără:

- *Educația socială și emoțională*: O metodă inovatoare de prevenire este introducerea în curriculum a programelor de dezvoltare socială și emoțională. Acestea îi ajută pe elevi să-și dezvolte empatia, autocontrolul și abilitățile de comunicare, reducând astfel riscul de apariție a comportamentelor agresive.
- *Formularea de reguli clare anti-bullying*: Fiecare școală trebuie să adopte un cod de conduită care să includă definirea clară a comportamentelor de bullying, proceduri de raportare accesibile și sancțiuni proporționale cu severitatea cazurilor. Un astfel de regulament creează un cadru de siguranță și responsabilitate pentru toți participanții la actul educațional.
- *Implicarea părinților*: Părinții joacă un rol crucial în prevenirea bullying-ului. Prin sesiuni de informare și ateliere, aceștia pot fi educați să recunoască semnele de bullying și să sprijine copiii în gestionarea situațiilor dificile.

Impactul psihologic al bullying-ului asupra victimelor este profund și poate avea consecințe pe termen lung. Victimele bullying-ului pot dezvolta anxietate, depresie, probleme de încredere în sine și dificultăți de integrare socială. În cazurile severe, bullying-ul poate contribui la abandonul școlar sau chiar la manifestări autovătămătoare. Aceste efecte subliniază necesitatea unei intervenții prompte și bine coordonate.

Dimensiunea digitală a bullying-ului, cunoscută sub numele de cyberbullying, adaugă o complexitate nouă problemei. Platformele de socializare și aplicațiile de mesagerie au creat un spațiu în care agresiunile pot continua în afara școlii, fără limite geografice sau temporale. Profesorii și părinții trebuie să colaboreze pentru a educa elevii cu privire la utilizarea responsabilă a tehnologiei și la importanța raportării conținutului dăunător.

Politicile publice joacă un rol vital în sprijinirea eforturilor școlilor de a preveni bullying-ul. În multe țări, au fost adoptate legi care impun instituțiilor educaționale să implementeze strategii anti-bullying și să raporteze incidentele severe. La nivel local, consiliile școlare pot oferi resurse suplimentare, cum ar fi accesul la psihologi specializați și cursuri de formare pentru profesori. Acest cadru legislativ și instituțional poate amplifica impactul inițiativelor la nivelul comunității școlare.

Intervenția rapidă este vitală pentru a limita impactul bullying-ului asupra victimelor și pentru a schimba comportamentul agresorilor. Tehnicile eficiente includ:

- *Medierea conflictelor:* Această metodă presupune facilitarea unui dialog constructiv între victimă și agresor, sub supravegherea unui mediator specializat. Scopul este de a încuraja înțelegerea reciprocă și de a găsi soluții acceptabile pentru ambele părți.
- *Consilierea victimelor și agresorilor:* Sprijinul psihologic este esențial pentru victimele bullying-ului, care pot dezvolta anxietate sau depresie. În același timp, agresorii pot beneficia de programe educative care să le schimbe perspectivele și comportamentele.
- *Monitorizarea comportamentelor:* Profesorii trebuie să observe atent dinamica grupurilor de elevi, intervenind prompt în cazurile de bullying. Acest lucru contribuie la descurajarea comportamentelor negative și la crearea unui mediu în care elevii să se simtă în siguranță.

Profesorii joacă un rol esențial în prevenirea și gestionarea bullying-ului. Prin exemplul personal, aceștia pot modela comportamente pozitive, promovând respectul reciproc. De asemenea, profesorii pot crea oportunități de colaborare între elevi, încurajând astfel relațiile sănătoase și reducând riscul de izolare. Formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul gestionării conflictelor și al dezvoltării abilităților socio-emoționale este esențială pentru succesul acestor demersuri.

Prevenirea bullying-ului nu este doar o responsabilitate a școlilor, ci a întregii comunități. Prin colaborarea între elevi, profesori, părinți și specialiști, se poate crea un mediu educațional sigur, în care fiecare copil să se simtă valorizat și protejat. Efectele devastatoare ale acestui fenomen pot fi combătute doar prin implicare și informare.

Bibliografie

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do.*
2. Salmivalli, C. (2010). *Bullying and the Peer Group: A Review.*
3. Organizația Mondială a Sănătății (2022). *Raport privind sănătatea emoțională a elevilor.*
4. Smith, P. K. (2014). *Understanding School Bullying: Its Nature and Prevention Strategies.*

CONSTRUIM ELEVI FERICIȚI – BULLYING-UL – PROVOCĂRI ȘI SOLUȚII

„Bullying-ul este un comportament nedorit, agresiv în rândul copiilor de vârstă școlară, care implică un dezechilibru de putere real sau perceput. Comportamentul se repetă sau are potențialul de a se repeta în timp” arată Centrul Național de Prevenire a Bullying-ului.

Specialistul în Anti-Bullying, Charlton Brown de la Centrul Diana Award (Centru fondat de Prințesa Diana of Wales, cu scopul de a oferi sprijini tinerii să își atingă potențialul) atrage atenția că atunci când vorbim despre bullying ar trebui să vorbim despre un comportament de tip bully și nu despre bullying pur și simplu.

De ce? Pentru că acest tip de comportament poate fi unul temporar și poate fi corectat. În plus, în felul acesta, evităm etichetarea unei persoane ca fiind bully, când vorbim, de fapt, despre o alegere a persoanei respective de a avea un comportament de tip bully în acea situație.

Etichetarea unei persoane ca fiind bully ar putea menține persoana respectivă în această categorie de persoane și va scăpa greu de această etichetă. “Dacă tot îmi spui că sunt bully, atunci o să continui să fiu bully!”

Definiția pe care specialistul o recomandă este:

„Comportamentul de tip bully este acel tip de comportament negativ care se întâmplă în mod repetat și cu intenția să-i supere pe alții, să le creeze disconfort sau să le dea sentimentul că sunt în pericol.”

În această definiție sunt 3 cuvinte foarte importante.

● Primul cuvânt este **REPETAT**.

Dacă este doar o reacție emoțională sau un comportament izolat, acesta nu este un comportament de tip bully. Chiar dacă acest tip de comportament nu este considerat de tip bully, nu înseamnă că este în regulă să ne comportăm așa. Vorbim despre elevi, despre copii și dorim să le oferim circumstanțe atenuante, să le dăm ocazia să-și schimbe comportamentul. Recomandat este să discutăm cu copilul, să îi explicăm impactul pe care reacția lui îl are și că a fost o alegere greșită. Va ști astfel pe viitor să aleagă cum să se comporte.

● Al doilea cuvânt cheie menționat în definiția de mai sus este **NEGATIV**.

Pentru a fi considerat comportament de tip bully, acesta trebuie să fie unul negativ. De exemplu, un băiat poate să aducă în mod repetat flori fetelor din clasă. Este un lucru repetitiv, dar acesta nu este un comportament de tip bully, pentru ca nu este negativ.

● Al treilea cuvânt este **INTENȚIA**.

Persoana care are acest tip de comportament trebuie să înțeleagă care este impactul comportamentului lui. Dacă acesta nu își dă seama de consecințe, atunci este cumva nepotrivit să îl numim “bully”, pentru că acel copil nu a înțeles efectul acțiunilor sau a vorbelor sale. Așadar totul ține de educarea copiilor și explicarea impactului real al comportamentului lor. Să le explicăm că au supărat pe cineva, să înțeleagă că felul în care au reacționat sau ceea ce au spus a rănit un alt copil.

Bullying-ul nu este o problemă doar în școli, ci o problemă la nivelul întregii societăți care poate apărea în diverse medii, precum locul de muncă, familia și comunitatea extinsă. O perspectivă

holistică asupra fenomenului poate contribui la conturarea unei strategii de durată pentru că implică o analiză asupra mediului în care se produce agresiunea. Așadar, acțiunile de prevenire a bullying-ului nu implică doar **școala**, ci și **familia**, **comunitatea** din care acestea fac parte, sau autoritățile publice din spațiul respectiv.

Cum se manifestă bullying-ul în școală?

Poreclirea unui copil „aragaz cu patru ochi” pentru dioptriile mari pe care le poartă, practică recurentă în printre copii, poate fi etichetată diferit de persoane diferite. Dacă poreclirea e făcută de unul sau doi copii, comportamentul poate fi numit „agresiune verbală”. Dacă întreaga clasă e agresor, poate fi „bullying”, pentru că primează raportul de putere. O asociație care protejează drepturile copilului ar putea caracteriza comportamentul drept „discriminare pe motiv de disfuncționalitate fizică”.

Conform studiului național desfășurat de Salvați Copiii România în 2016 cu privire la bullying-ul în rândul copiilor în mediul școlar, s-au identificat următoarele în legătură cu diverse dimensiuni ale bullying-ului:

Excluderea din grup:

- 31% din copii au declarat că au fost în mod frecvent excluși din activitățile de grup
- 2 din 10 copii au raportat comportamente de excludere repetată directă din partea altor elevi.

Umilire:

- 24% din copii au raportat că au fost în mod constant umiliți în fața altor copii
- 37% au fost victime ale zvonurilor negative împrăștiate în comunitatea școlară.

Bullying fizic:

- 13% din copii au avut bunurile personale distruse de alții
- 30% au fost loviți în mod repetat de alți elevi la școală.
- 78% din toți elevii au raportat că au asistat la cel puțin o situație de bullying în școala lor.

Cyberbullying:

- 68% din copii au confirmat că bullying-ul cibernetic are loc pe rețelele sociale.

Jocuri și sugestii de activități care îi pot ajuta pe copii să înțeleagă fenomenul de Bullying în școli

Aceste activități pot fi începute cu exerciții de energizare și de cunoaștere a participanților pentru a crea o stare de bine, de destindere, de conectare.

- **Brainstorming-ul** poate fi o metodă care poate fi folosită pentru introducerea în temă. Copiii pot fi grupați în echipe și primi ca sarcină să scrie pe liste comune tot ce știu despre fenomenul de bullying. Au loc apoi discuții în grupurile mici și apoi la nivel de clasă pentru a decide ce este relevant și ce nu.

- **Studiile de caz, povestirile, întâmplările** pot fi elemente care îi angrenează pe copii să participe, să fie interesați, să fie empatici. Cei care doresc să împărtășească o fac în măsura în care se simt confortabil și dezvăluie atât cât pot.

- **Jocurile de rol** au seturi clare de reguli, elevii sunt sfătuiți să nu dezvăluie informații personale, să nu își folosească propriul nume în roluri, de asemenea, comportamentul trebuie mediat, niciun elev nu are voie să lovească sau să folosească cuvinte injurioase. Se pot alege anumite situații specifice de bullying, apoi actorii, nume fictive ale acestora și se joacă scenele în fața clasei. Este foarte important în aceste exerciții, să se discute imediat după interpretare, cum s-a simțit fiecare dintre actori, fie el victimă, agresor sau martor. Este foarte interesant aici dacă în rolul de victimă

este ales un copil care a avut rol de agresor în viața reală, dacă este posibil, pentru a putea să vadă situația și din alt punct de vedere.

● **Un exercițiu** impresionant constă în desenarea unei siluete de copil pe o coală mare, care se decupează pe contur și se prinde pe tablă cu bandă adezivă doar în partea de sus. Li se dă ca temă copiilor să se gândească la o insultă sau un cuvânt ofensator adresat siluetei de la tablă, pe care să nu îl rostească dar în funcție de cât de dureros este să rupă o parte din siluetă (un deget, o bucată din picior, etc) pe care să o păstreze pe bancă, cu mențiunea ca o vor folosi puțin mai târziu. Se pornește în ordine, de la un capăt al clasei, până se ajunge la celălalt și toți elevii trec pe rând pe la silueta de la tablă. Pot colora bucata de pe bancă dar sunt rugați să nu scrie cuvinte. Se revine în ordine inversă pentru a lipi bucățile rupte cu bandă adezivă, pe rând, unul câte unul până silueta este refăcută. La final copiii sunt rugați să își exprime părerea dacă silueta arată la fel ca înainte de acest proces, dacă ceea ce facem are sau nu urmări. Sunt invitați să spună cum cred că se simte cineva care este agresat de un număr mare de ori, dacă rănilor se vindecă, dacă cicatricile se văd. Aceste exerciții îi fac pe copii să fie mai empatici, să privească cu mai multă atenție la ceea ce se întâmplă în jurul lor și să nu mai tolereze comportamente agresive în mediul școlar.

Activități care pot fi făcute în clasă, dar și acasă, pentru a corecta comportamentul de tip bully

Activitatea 1

Pe o foaie de hârtie roagă copiii participanți să deseneze o floare cu 5 petale. În mijlocul florii vor scrie numele unui coleg sau a unei colege. Organizați-vă în așa fel încât numele fiecărui coleg să fie scris o singură dată pe o singură foaie.

Roagă-i pe copii să dea exemple de calități pe care o persoană le poate avea. Notează aceste calități pe tablă, unde vor rămâne pe parcursul întregii activități.



Copiii vor scrie pe fiecare petală câte o calitate pe care o are colegul al cărui nume este trecut în centru. La finalul activității fiecare copil va prezenta și va oferi floarea celui al cărui nume este trecut pe floare.

Activitatea 2

Pe 20 Octombrie se sărbătorește UnityDay – un concept creat de PACER's (Centrul de Prevenire a Bullying-ului din Marea Britanie). Este o zi pe an în care toate persoanele din școală se îmbracă în portocaliu. Acesta este modul prin care transmit, împreună, mesajul că pot crea o lume fără bullying. Este o metodă bună de conștientizare colectivă a acestei probleme și de a lupta împreună pentru înlăturarea acestui tip de comportament în școală. Culoarea portocaliu este asociată cu siguranța. Un alt motiv pentru care s-a ales această culoare este pentru că... atrage atenția.

Activitatea 3 - "Vorbele Dor"

Cere unui voluntar să vină în fața sălii. Aveți nevoie de un desen cu chipul unui copil și un tub de pastă de dinți. Cere voluntarului să treacă un fir de pastă de dinți peste desenul cu copilul. Apoi cere copilului să pună pasta de dinți înapoi în tub. Evident, nu va putea face acest lucru. Acesta este un exemplu despre cum cuvintele dureroase, odată rostite, nu mai pot fi luate înapoi. Agresorii rostesc frecvent cuvinte jignitoare și trebuie să știe impactul pe care îl au cuvintele lor asupra victimelor lor.

Exemple de jocuri interactive și de energizare

- “**Dă mai departe semnalul!**”- Elevii sunt plasați în cerc în jurul clasei, pe lângă perete și în cerc își transmit mai departe un gest, bătut din palme, pocnit din degete, o postură; gestul se poate schimba, când cineva vrea să facă acest lucru, semnalizând prin ridicarea mâinii, de exemplu. Se poate schimba de asemenea și sensul jocului. Este un joc de atenție și de energizare.
- Foarte apreciate sunt jocurile ca “**Salata de fructe**”, “**Scaune muzicale**” și “**Schimbă locul!**” în care participanții stau pe scaune în cerc și își schimbă locurile între ei, numărul de locuri fiind mai mic decât numărul de participanți, eliminându-se pe rând din joc câte unul sau mai mulți. Cei care își schimbă locul sunt fie anumite “fructe”, enunțate selectiv, fie toți. Schimbarea se produce imediat sau la oprirea muzicii.
- Exercițiul “**Fabrica**” este amuzant și ingenios. Cineva propune o fabrică sau un atelier care produce sau face ceva și începe o mișcare; câte unul intră pe rând în scenă, spun ce reprezintă în mecanism și fac mișcarea. Li se poate indica viteza și ritmul de către unul din grup. În final vor fi mai mulți participanți care vor contribui la funcționarea “fabricii”. Ex. fabrica de vată pe băț, spălătoria de mașini, atelierul de împachetat..etc. Este interesant să fie și filmată experiența.
- Exercițiul “**Samuraiul**” presupune și folosirea vocii și a gesturilor în care doi elevi din stânga și dreapta unui elev îl elimină pe acesta cu gesturi și efect vocal, dar fără să îl atingă. Acesta fiind eliminat poate numi mai departe cine va fi următorul care va fi eliminat. Este un joc care îi ține atenți pe elevi, antrenează câte trei elevi la fiecare pas și produce multă bună dispoziție.
- **Povestea de grup**: elevii aflați în cerc mare, în jurul clasei spun câte un cuvânt în continuarea primului rostit de colegul de lângă pentru a crea o poveste comună, sau poate o frază. Cineva scrie la tablă ce s-a spus și citim la final.
- **Telefonul fără fir**, realizat tot așa în cerc mare, cu 1, 2, 3 sau 4 cuvinte; realizăm tot așa, o singură rundă și vedem de la ce am plecat și unde am ajuns.
- **Statuia clasei**: cineva propune o temă și ia o postură în fața clasei; cei care vin după se conformează temei și își numesc statuia, luând poziție. În final vom avea un ”grup statuar” al clasei.

BIBLIOGRAFIE:

- <https://www.kinderpedia.co/ro/activitati-anti-bullying-in-scoala.html?format=html>
- <https://parentropolis.com/pastila-de-parenting/activitati-pentru-prevenirea-bullying-ului/>

Prevenirea și combaterea bullyingului școlar

Prof. Dragoslav Denisa-Elena, G.P.P. “Bobocci din Micro III”, Buzău

Cercetările și statisticile oficiale raportează o creștere spectaculoasă a fenomenului bullying în ultimii ani, astfel încât escaladarea acestuia în școală a devenit cea mai vizibilă evoluție din câmpul educației formale. Aproape zilnic, mass-media prezintă diferite scene de bullying petrecute în școală, de la cele mai ușoare forme, până la cele mai agresive.

Chiar dacă este o problemă delicată, stăpânirea acestui fenomen nu se poate face decât dacă îi sunt cunoscute cauzele, originile, formele de manifestare și posibilitățile de prevenire.

Pentru a realiza un program de succes pentru prevenirea comportamentelor de tip bullying trebuie să parcurgem mai multe etape:

1. Colectarea datelor

Înainte de a dezvolta planuri sau activități specifice, este important să aflăm cât mai multe cu privire la acțiunile/comportamentul de bullying ce există în prezent în instituția de învățământ.

Pentru a realiza acest lucru, pot fi folosite o serie de metode. Alegerea metodelor de cercetare se poate face în funcție de : caracteristica procesului studiat, abordabilitatea metodelor și tehnicilor, de existența instrumentelor de investigare potrivite. Așadar, se pot folosi următoarele metode:

- metoda observației directe;
- metoda anchetei pe bază de chestionar;
- metoda anchetei pe bază de interviu;
- studiul de caz.

1. Metoda observației directe

Această metodă urmărește faptele de educație așa cum se desfășoară ele, în condiții obișnuite, oferind posibilitatea observatorului să surprindă diferite aspecte în desfășurarea lor naturală.

2. Metoda anchetei pe bază de chestionar

Un chestionar este o listă de întrebări privitoare la un anumit aspect într-o anumită ordine, prin care se urmărește obținerea de informații de la un număr mai mare de subiecți. Se acordă o atenție deosebită întocmirii chestionarului. Întrebările trebuie să fie clar formulate în concordanță cu tema și ipotezele cercetării, obiectivul avut în vedere urmând să rezulte din prelucrarea tuturor datelor.

Chestionarele au o alcătuire dinamică și o anumită ordine de dispunere a întrebărilor, debutând cu întrebări simple, generale, urmând apoi întrebările care pun accent direct pe problematica cercetării.

1. Studiul de caz

Reprezintă o analiză amănunțită a unei persoane sau a unui grup, în mod special ca model al unui fenomen social sau psihologic. Un studiu de caz demonstrează modul în care problema a fost identificată, soluțiile alese, evidențiind rezultatul final. Acesta se focalizează pe o singură problemă, pe o perioadă mai lungă de timp. Analiza se face în mod exhaustiv din multiple puncte de vedere. Se face apel la toate celelalte metode care se pretează la studierea cazului și oferă informații despre el.

2. Implicarea părinților și a îngrijitorilor

Bullying-ul poate continua atunci când elevii părăsesc teritoriul școlii, se poate întâmpla în toate mediile. Astfel, este importantă implicarea părinților și oferirea de resurse pentru ca aceștia să recunoască și să ajute la prevenirea comportamentului de bullying și la promovarea relațiilor sănătoase. Se pot organiza **workshop-uri** care să îi ajute pe părinți în identificarea comportamentelor 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.

3. Implicarea elevilor

Deși elevii nu ar trebui niciodată lăsați să-și rezolve propriile probleme legate de bullying, totuși este important să participe activ la contracararea bullying-ului în școli. Este crucial ca aceștia să înțeleagă că scopul și importanța acestor strategii este de a crea un mediu de învățare primitor, respectuos și sigur pentru toți.

Pentru adolescenți implicarea tuturor colegilor reprezintă cheia succesului.

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. În urma activităților realizate cu elevii, aceștia trebuie să înțeleagă cum să facă față unor comportamente de acest gen.

Mesaje-cheie care ar trebui spuse copiilor despre bullying sunt:

- Bullying-ul nu este acceptabil și nu va fi tolerat.
- Dacă un copil te înjură, este O.K. să te ridici în picioare, sau să părăsești locul sau să ceri ajutor de la un prieten sau adult.
- Răspunsul la intimidare prin violență nu funcționează și poate face mai rău. Violența încurajează mai multă violență și nu reușește să rezolve problemele.
- Este important să raportezi atunci când vezi sau auzi despre o situație de intimidare. A spune nu înseamnă a denunța/ vorbi de rău (pârî).
- Bullying-ul nu trebuie să se întâmple. Lucrând împreună cu adulții și c olegii, sunt lucruri specifice pe care le puteți face pentru a preveni și aopri intimidarea.

4. Formularea unei declarații școlare / unui angajament pentru relații sănătoase și prevenirea bullying-ului

Intervenții la nivel curricular:

- Dezbaterea, în timpul orelor de consiliere și orientare, a situațiilor de violență sau de hărțuire observate în școală sau în vecinătatea acesteia și încurajarea exprimării opiniei elevilor privind aceste situații, cu posibile căi de solutionare.
- Valorificarea temelor relevante pentru problematica bullying-ului, care nu se regăsesc încă în curriculumul diferitelor discipline școlare, prin utilizarea unor strategii activ-participative (studiu de caz, joc de rol, analiza critica a mesajelor audio-vizuale cu conținut violent, problematizare etc.), care să conducă la

conștientizarea și dezvoltarea unei atitudini critice a elevilor față de problematica violenței școlare.

- Derularea unor programe și activități extrașcolare pe tema combaterii bullying-ului.
- Organizarea de programe de informare a elevilor privind modalitățile adecvate de gestionare a unor situații concrete de bullying, centrate pe dezvoltarea unor competențe de înțelegere și auto-control, negociere a conflictelor, comunicare, mijloace de auto-apărare
- Asumarea de către consilierul școlii a unui rol proactiv în comunitatea școlară, prin diseminarea ofertei de sprijin psihologic și prin implicarea, în afara cabinetului școlar, în identificarea și rezolvarea unor situații de bullying.

5. Elaborarea unui plan de răspuns / intervenție la comportamentul de bullying:

Un plan eficient de răspuns/intervenție are 4 obiective:

- Încurajează comunicarea – adulții oferă un model pentru elevi, angajându-i în discuții despre bullying și încurajând elevii să caute ajutor de la un adult atunci când alte strategii nu funcționează.
- Dezvoltă empatie – adulții îi ajută pe elevi să recunoască și să interpreteze sentimentele și nevoile altora, să înțeleagă impactul comportamentului de bullying și să-i trateze pe ceilalți cu grijă și respect.
- Promovează responsabilitatea – adulții îi ajută pe elevi să își dezvolte capacitatea de a se opri și de a gândi înainte de a acționa, de a rezista presiunii colegilor și de a-și asuma responsabilitatea pentru propriul comportament, reparând prejudiciile pe care le cauzează altora.
- Îmbunătățirea comportamentelor pozitive și a relațiilor sănătoase – adulții predau, modelează și întăresc abilitățile pentru a se înțelege cu ceilalți.

Un plan de răspuns / intervenție poate include orientări și strategii pentru:

✓ urmărirea incidențelor comportamentului de bullying;

✓ sprijinirea elevilor care experimentează comportamentul de bullying;

✓ sprijinirea elevilor care se angajează într-un comportament de bullying, răspunzând cu consecințe logice și predictibile care promovează comportamente pozitive și oferă oportunități de a înțelege impactul comportamentului lor;

✓ sprijinirea elevilor care asistă la un comportament de bullying.

6. Monitorizarea implementării

Elaborarea unui plan de acțiune nu este suficientă, progresul trebuie evaluat pentru a vedea dacă obiectivele au fost atinse și pentru a orienta deciziile viitoare de management. Este important să se revizuiască periodic planul de acțiune, de preferință cel puțin trimestrial și să se verifice în mod oficial progresul anual. În acest moment, un nou plan de acțiune poate fi dezvoltat pentru a identifica pași noi.

BIBLIOGRAFIE :

- Curelaru, M. (2013), *Violența în școală. Repere pentru analiză și intervenție*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași

Activarea strategiilor de rezolvare a conflictelor ce apar în mediul școlar. Un studiu empiric.

Drâmbă Simona

Prof.cons. C.J.R.A.E. Botoșani

Șc. Prof., Sf. Ap Andrei, Smârdan/Șc. Gimm. „Ghe. Popovici „Lozna

În cadrul acestui studiu empiric am avut ca obiectiv principal testarea eficienței unei intervenții care vizează creșterea frecvenței de apelare la strategii de rezolvare a conflictelor adaptative și de diminuare a consecințelor negative ale angajării în conflicte în rândul elevilor de gimnaziu, cu vârste cuprinse între 10 și 15 ani. Intervenția presupune exersarea și dezvoltarea abilităților specifice ambelor dimensiuni ale inteligenței emoționale (i.e., atât componenta de identificare a emoțiilor proprii și ale celorlalți, cât și pe cea de reglare a acestora). De asemenea, ea include și tehnici de sporire a capacității de empatizare a elevilor.

Rezultatele unui studiu anterior au arătat că, în ceea ce privește strategiile de rezolvare a conflictelor de tip evitare, compromis și forțare, dar și colaborare și acomodare, inteligența emoțională și capacitatea de empatizare au fost predictorii semnificativi și puternici din punct de vedere statistic. În consecință, pentru creșterea frecvenței strategiilor adaptative de rezolvare a conflictelor și, respectiv, diminuarea frecvenței de adoptare a strategiilor dezadaptative de rezolvare a conflictelor, am elaborat și implementat o intervenție menită să ne ajute să atingem aceste obiective. Având în vedere că rezultatele analizelor noastre de mediere au arătat faptul că inteligența emoțională și empatia pot influența agresivitatea de tip bullying, popularitatea în rândul colegilor, și izolarea socială ca urmare a bullying-ului, ne-am așteptat ca această intervenție să aibă un efect favorabil și în aceste privințe.

La acest studiu, au participat 150 de copii cu vârste cuprinse între 12 și 15 ani, din clasele a VII-a (44.7%) și a VIII-a (55.3%), dintre care 51.3% de gen masculin și, respectiv, 48.7% de gen feminin. Datele au fost colectate de la școli gimnaziale din zona localității Dorohoi, România.

S-au utilizat următoarele chestionare:

Chestionarul de strategii de rezolvare a conflictelor a fost creat și validat pe populația românească de Alexandru și Puzdriac în 2008. El cuprinde 35 de itemi, care măsoară frecvența cu care participanții utilizează cinci tipuri diferite de strategii de rezolvare a conflictelor: *evitarea, acomodarea, compromisul, forțarea* și, respectiv, *colaborarea*, care constituie cele cinci dimensiuni ale instrumentului.

Inteligența emoțională a fost evaluată cu ajutorul testului de inteligență emoțională Hall (HEIT; Hall, 2007). Printre diferitele instrumente dezvoltate pentru a măsura IE, Testul de inteligență emoțională Hall (HEIT) se remarcă prin abordarea sa cuprinzătoare și aplicabilitatea practică. HEIT se bazează pe cadrul teoretic al inteligenței emoționale propus de psihologi precum Daniel Goleman și John D. Mayer. IE cuprinde o serie de abilități legate de percepția, înțelegerea, reglarea și utilizarea emoțiilor. Testul lui Hall se bazează în mod specific pe conceptualizarea lui Goleman, care delimitează IE în cinci componente cheie: conștiința de sine, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale.

Chestionarul de autoevaluare pentru elevi a fost alcătuit de Stevens și colaboratorii săi (2000), iar mai apoi tradus și adaptat în limba română de Beldean-Galea și Jurcău (2010). Acesta cuprinde trei scale care evaluează prevalența și formele *agresivității de tip bullying, victimizării* (izolarea socială, verbală, fizică indirectă) și *comportamentelor pozitive* pe parcursul ultimelor trei luni înaintea aplicării chestionarului. (Olweus, 1989)

Intervenția pentru sporirea capacității de empatizare și pentru dezvoltarea inteligenței emoționale a fost adaptată după ghidul de dezvoltare emoțională și socială elaborat de Opre și colaboratorii săi în 2020. Ghidul are ca scop de a oferi actorilor principali din domeniul educației (profesori, consilieri școlari, directori educaționali etc.) un sprijin teoretic și empiric substanțial, completat de o serie de activități și o strategie ușor implementabilă pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale adolescenților.

În forma ei finală, intervenția noastră a constat într-o serie de activități complexe precum:

1. dezvoltarea abilităților specifice conștientizării sinelui, respectiv identificarea și înțelegerea emoțiilor proprii și ale celorlalți (Activitatea 1, *Emoția este...*);
2. dezvoltarea abilităților de autoreglare a emoțiilor proprii (Activitatea 2, *Pot să mă controlez?*)
3. dezvoltarea abilităților de relaționare (Activitatea 3, *Cum să devin mai puternic exersând abilitatea de a-mi cere scuze*)
4. dezvoltarea conștientizării sociale, respectiv a capacității de empatizare (Activitatea 4, *Pune-te în locul celuilalt*).

Datorită lipsei de spațiu vom exemplifica doar una dintre activități, cea referitoare la emoție.

Activitatea 1 – Emoția este...

În primă fază, copiii din grupul de intervenție au participat la activitatea intitulată *Emoția este....*, care a avut ca scop dezvoltarea abilității de conștientizare de sine prin sporirea capacității lor de a-și identifica și înțelege corect trăirile emoționale. Obiectivul a fost ca, la finalul activității, elevii să fie capabili să numească manifestări comportamentale specifice unor emoții la care au fost expuși (minim două), precum și să reușească să identifice trăiri și sentimente specific asociate acelor emoții.

Durata acestei activități a fost de 50 de minute și a cuprins mai multe etape și exerciții, conform Figurii 1.

La final, timp de 8 minute, elevilor li s-a cerut să discute despre modul în care au perceput ei această activitate, identificând cele mai ușoare și, respectiv, cele mai dificile sarcini - cu argumentări aferente acestor alegeri. Mai mult decât atât, am rugat elevii să definească, în propriile lor cuvinte, emoțiile despre care am discutat, subliniind cele mai importante manifestări acționale ale respectivelor afecte.

La finalul lecției, li s-a dat o temă pentru acasă, care a constat în observarea emoțiilor unei persoane apropiate și raportarea în scris a modurilor în care acele emoții s-au manifestat la acel individ.

Etapa	Strategii/metode/conținuturi	Observații/sugestii specifice	Timp
Definirea celor 6 emoții utilizate în exercițiu	Începeți activitatea prin a scrie pe tablă denumirea celor 6 emoții. Rugați elevii să descrie fiecare emoție. Completați răspunsurile elevilor, raportându-vă la definițiile celor 6 emoții care se găsesc în Anexa 12 a acestui document.	Precizați faptul că aceste emoții sunt doar câteva dintre emoțiile pe care le resimt oamenii.	10 minute
Identificarea emoțiilor mimate	Spuneți-le elevilor că pentru următoarea activitate este necesară implicarea a 6 elevi voluntari. Fiecare elev va primi un bilețel cu numele emoției pe care va trebui să o mimeze și câteva indicații privind comportamentul, care se găsesc în Anexa 12. Fiecare elev va avea la dispoziție 1 minut pentru a se pregăti, iar apoi va trebui să exemplifice emoția în fața clasei. Ceilalți elevi din clasă au ca obiectiv identificarea emoției pe care încearcă să o ilustreze colegul din fața clasei.		10 minute
Joc de rol	După identificarea celor 6 emoții, împărțiți elevii în 6 grupe. Oferiți fiecărei grupe o emoție. Spuneți-le elevilor că sarcina lor este aceea de a identifica cât mai multe situații în care trăiesc emoția respectivă, dar și cât mai multe comportamente pe care le execută oamenii atunci când simt acea emoție. (proiectați sau oferiți fiecărei echipe câte un exemplar din Anexa 12). Oferiți-le 10 minute pentru a realiza această sarcină. La finalul celor 10 minute, fiecare echipă prezintă ceea ce a realizat.	Dacă este cazul, oferiți sprijin elevilor pentru a identifica situațiile și comportamentele asociate emoției. Pentru a le facilita răspunsurile, menționați faptul că un comportament se referă la ceva observabil, la o acțiune (de ex., plâns, lovit etc.).	20 minute

Figura 1. Descrierea activității *Emoția este...* (Opre et al., 2020)

Având în vedere că rezultatele analizelor noastre de mediere au arătat faptul că inteligența emoțională și empatia pot influența agresivitatea de tip bullying, popularitatea în rândul colegilor, și izolarea socială ca urmare a bullying-ului, ne așteptam ca această intervenție să aibă un efect favorabil și în aceste privințe. Rezultatele noastre au confirmat, în mare parte, ipotezele pe care le-am stabilit. Astfel, intervenția noastră a mărit frecvența de utilizare a strategiilor de compromis și colaborare în rezolvarea conflictelor, diminuând frecvența utilizării strategiei de forțare și confirmând 6 dintre ipotezele noastre. Cu toate acestea, nu am înregistrat diferențe semnificative în ceea ce privește frecvența strategiei de evitare și frecvența strategiei de evitare, deși este important de semnalat faptul că s-au înregistrat scăderi ale utilizării acestor tipuri de strategii, chiar dacă acestea nu au fost semnificative din punct de vedere statistic. Acest rezultat poate fi interpretat ca un semn că studiile viitoare ar trebui să testeze intervenții desfășurate pe un interval de timp mai îndelungat, pentru ca școlarii să aibă oportunitatea de a-și însuși deprinderile

achiziționate pe parcursul intervenției printr-o aplicare consistentă și consecventă în viața de zi cu zi. Mai mult decât atât, studii viitoare ar trebui să includă mai multe tipuri de activități menite să dezvolte inteligența emoțională și empatia la elevi pentru fiecare din dimensiunile acestor constructe, conform recomandărilor lui Opre și colaboratorilor săi (2020). Este de reținut faptul că studiul nostru nu a implicat familia celor mici și nici comunitatea mai largă în care sunt integrați aceștia, ambele medii constituind influențe majore pentru dezvoltarea unor abilități sociale adaptative.

În ceea ce privește consecințele implementării diverselor strategii de rezolvare a conflictelor, intervenția noastră a avut un efect semnificativ în diminuarea agresivității de tip bullying, înregistrată însă doar la grupul de intervenție. Acest rezultat paradoxal ar putea fi datorat faptului că nu am repartizat participanții echivalent în grupe, pe baza unor trăsături de personalitate care ar fi putut constitui factori importanți de influență asupra acestor tipuri de comportamente, precum trăsăturile din tetrada întunecată: sadismul, machiavelismul, narcisismul și psihopatia. Deși unii cercetători consideră că este prematur să evaluăm aceste trăsături de personalitate în cadrul segmentului de vârstă investigat de noi, studii viitoare pot lua în calcul tendințe dispoziționale precursori dezvoltării acestor trăsături de personalitate, precum anumite tipuri de temperament, așa cum este el clasificat și definit în modele teoretice mai recente. O altă limită este și dimensiunea relativ redusă a eșantionului nostru, care ar fi putut fi responsabilă de acest rezultat.

În mod similar, izolarea socială, verbală și fizică care apare ca și consecință a expunerii la bullying a fost mai scăzută la grupul de intervenție comparativ cu grupul de control, dar nu a scăzut între cele două momente ale măsurării la grupul de intervenție. În această situație, studii viitoare ar trebui să controleze mai atent nevrotismul participanților, precum și simptomele anxioase și depresive care sunt caracteristice acestui segment de vârstă. Studiile arată că nevrotismul este mai ridicat la adolescență, stima de sine fiind mai scăzută în această perioadă. Așadar, intervenții viitoare ar putea încorpora tehnici de gestionare a anxietății și depresiei împreună cu tehnici pentru îmbunătățirea stimei și imaginii de sine.

Așa cum ne așteptam, popularitatea între colegi a crescut ca urmare a aplicării acestei intervenții, la fel ca și inteligența emoțională a școlărilor. Analiza pe dimensiuni a arătat efecte semnificative în ceea ce privește toate dimensiunile acesteia din urmă: conștientizarea propriilor

emoții, gestionarea propriilor emoții, gestionarea emoțiilor celorlalți, auto-motivarea, capacitatea de empatizare.

Empatia dispozițională nu a fost influențată în mod semnificativ de intervenția noastră. Acest rezultat poate fi explicat de faptul că empatia conceptualizată ca și dispoziție împărtășește o serie de caracteristici specifice trăsăturilor de personalitate, fiind consistentă în timp și rezistentă la schimbare. Este de remarcat faptul că intervenția implementată de noi a avut efecte pozitive semnificative asupra capacității de empatizare a elevilor, ca dimensiune a inteligenței emoționale. Așadar, chiar dacă intervenția noastră nu a modificat semnificativ tendința elevilor de a fi empatici în contexte multiple din viața lor într-o manieră consecventă și consistentă, ea le-a sporit abilitatea de a empatiza cu ceilalți atunci când acest lucru este perceput ca fiind necesar și/sau dezirabil. Studii viitoare longitudinale, efectuate pe o perioadă mai lungă de timp, ar putea investiga dacă frecvența utilizării acestei abilități poate modifica semnificativ și empatia dispozițională la adolescenți, în conformitate cu ipoteza psihologilor behavioriști.

Bibliografie:

1. Alexandru C., Puzdriac C., 2008, Factori care influențează rezolvarea conflictelor la elevi, *Revista de Psihologie Socială*, vol. 21, 86-101.
2. Beldean-Galea, I. E., & Jurcău, N., 2010, Studiul calităților psihometrice ale unui chestionar de evaluare a fenomenului “bullying” la elevi, *Romanian Journal of Applied Psychology*, 12(1), 15-20.
3. Goleman D., 1995, *Emotional intelligence*, Bantam Books, New York.
4. Hall, N., 2007, *Positive Psychology and Emotional Intelligence*, in *Positive Psychology*, News Daily, New York.
5. Olweus, D., 1989, Prevalence and incidence in the study of antisocial behavior: definitions and measurements, In *Cross-national research in self-reported crime and delinquency*, 187-201, Springer Netherlands.
6. Opre, A., Balica, M., Buzgar, R., Dumulescu, D., & Macavei, B., 2020, *Dezvoltare socială și emoțională*, S.C. Advans Print & Promo S.R.L.

Prevenirea fenomenului de bullying – strategii și tehnici pentru școli

Prof. Dulma Daniela-Iuliana

Bullyingul, în diferitele sale forme, a fost o problemă omniprezentă în școli, având un impact negativ asupra bunăstării și dezvoltării elevilor. Este esențial să se abordeze direct această problemă pentru a crea un mediu de învățare sigur și favorabil. Bullyingul se poate manifesta în diferite locuri din școală, inclusiv pe holuri, în zonele de încărcare și chiar în spații online.

Agresiunea este un act repetitiv, intenționat, prin care un individ sau un grup își folosește puterea pentru a controla sau a răni pe alții emoțional, verbal sau fizic. Abordarea problemei bullyingului nu este doar un imperativ moral, ci și o cerință fundamentală pentru promovarea unui mediu propice învățării. Elevii care se simt în siguranță și respectați au mai multe șanse să se implice pozitiv în activitățile lor academice, contribuind la un climat școlar general mai sănătos.

Cele mai bune practici de prevenire a bullyingului

Există mulți factori în ceea ce privește hărțuirea la școală și cele mai bune practici pentru a contribui la prevenirea acesteia. În acest articol vom prezenta doar câteva dintre cele mai bune practici pe care școlile pot începe să le pună în aplicare în acest scop.

1. Crearea unei culturi școlare pozitive

Promovarea incluziunii și a respectului este fundamentală pentru o cultură școlară pozitivă. Școlile pot realiza acest lucru prin promovarea unui sentiment de apartenență în rândul elevilor. La fel de importantă este și punerea în aplicare a unor politici împotriva bullyingului. Aceste politici ar trebui să prezinte în mod clar comportamentele așteptate, consecințele hărțuirii și sprijinul disponibil atât victimelor, cât și autorilor.

2. Identificarea și controlul locurilor obișnuite de intimidare la școală

Înțelegerea locurilor în care are loc în mod obișnuit hărțuirea este esențială pentru prevenirea eficientă. Zonele de așteptare, cum ar fi autobuzele școlare și zonele de coborâre a mașinilor, pot fi puncte fierbinți pentru incidentele de intimidare. De asemenea, coridoarele din timpul orelor, datorită supravegherii limitate, pot fi un alt loc comun. Recunoașterea acestor zone ca potențiale zone de risc este primul pas în implementarea măsurilor preventive.

3. Reglementarea traficului pe coridoare

Școlile pot descuraja hărțuirea pe holuri în timpul orelor de curs prin gestionarea numărului de elevi care se află în școală, cum ar fi băile, în plus față de împiedicarea elevilor cu incidente cunoscute de a fi în afara clasei în același timp. Un instrument digital pentru permisele de acces în săli ușurează această sarcină aparent imposibilă pentru personal, fără a fi necesară prezența personalului pe holuri în timpul orelor de curs. Aceste măsuri contribuie la un mediu școlar mai sigur.

4. Educarea elevilor, a personalului și a părinților

Sensibilizarea elevilor, a personalului și a părinților este esențială pentru prevenirea bullyingului. Școlile pot organiza programe de sensibilizare care să evidențieze diferitele forme

de intimidare și consecințele acestora. Atelierele și sesiunile de formare pot oferi instrumente pentru recunoașterea și abordarea comportamentelor de intimidare. Prin implicarea tuturor părților interesate, școlile creează un front unit împotriva bullyingului.

5. Stabilirea unor mecanisme clare de raportare

Încurajarea unei comunicări deschise este esențială pentru abordarea promptă a incidentelor de intimidare. Implementarea sistemelor de raportare anonimă permite elevilor să raporteze incidentele fără teama de represalii. Mecanismele clare de raportare permit elevilor să vorbească, promovând o cultură a responsabilității și a răspunderii.

Utilizarea tehnologiei pentru prevenirea intimidării

Tehnologia poate fi o modalitate excelentă pentru școli de a pune în aplicare unele dintre cele mai bune practici pentru prevenirea și abordarea hărțuirii. Următoarele sunt instrumente de luat în considerare:

a. Sistemul de gestionare a părăsirii clădirilor/școală

Având în vedere că zonele de așteptare a mașinilor și de urcare în autobuz sunt locuri obișnuite pentru intimidare, eficientizarea procesului de plecare (adăugând în același timp măsuri suplimentare de siguranță) poate avea un impact major asupra prevenirii intimidării. Utilizarea unui instrument de gestionare a plecării poate contribui la accelerarea plecării și chiar la menținerea elevilor în clasă sub supraveghere până când mașina sau autobuzul lor este gata de sosire.

b. Instrument digital pentru permise de acces în sală

Exploatarea tehnologiei pentru permisele digitale de coridor poate face controlul coridoarelor o briză. Cu ajutorul unui instrument digital de permise de acces, administratorii pot seta capacități unice de localizare pentru a împiedica grupurile de elevi să se adune în baie sau în bibliotecă. Personalul poate, de asemenea, să extragă rapoarte după un incident pentru a identifica cei care au contribuit probabil la acesta, pe baza persoanelor care nu se aflau în clasă în acel moment. Gestionând mai bine coridoarele cu ajutorul unui instrument digital de permise de acces, puteți reduce probabilitatea incidentelor de intimidare.

c. Aplicație de raportare anonimă

Tehnologia poate fi un aliat puternic în lupta împotriva bullyingului. Aplicațiile de raportare anonimă, oferă elevilor o platformă discretă pentru raportarea incidentelor. Acest lucru nu numai că încurajează raportarea, dar protejează, de asemenea, raportorul de eventualele reacții negative. Școlile pot profita de tehnologie pentru a crea un spațiu mai sigur și mai responsabil.

În concluzie, combaterea bullying-ului în școli necesită o abordare multidimensională. Crearea unei culturi școlare pozitive, controlul locurilor problematice, educarea părților interesate, valorificarea tehnologiei și implicarea părinților sunt toate componente esențiale ale unei strategii cuprinzătoare de prevenire a bullyingului. Prin abordarea sistematică a acestor probleme, școlile pot crea un mediu în care elevii se simt în siguranță, respectați și împuterniciți să exceleze pe plan academic și personal. Încurajarea eforturilor continue de prevenire a bullyingului

Deși s-au înregistrat progrese, lupta împotriva bullyingului este continuă. Sunt necesare eforturi continue pentru a se adapta la noile provocări și pentru a se asigura că școlile rămân proactive în prevenirea și abordarea incidentelor de hărțuire.

Responsabilitatea de a crea o zonă fără intimidare se extinde dincolo de porțile școlii. Comunitățile trebuie să sprijine și să colaboreze activ cu școlile în inițiativele lor împotriva bullyingului. Lucrând împreună, școlile și comunitățile pot crea o forță colectivă de combatere a bullyingului, promovând medii în care toți elevii se pot dezvolta.

Dumbravă Maria

Colegiul Național "Nicolae Iorga", Brăila

Educația pentru empatie- un imperativ social

Empatia este un concept central în psihologie și în înțelegerea relațiilor interumane. Potrivit psihologului Daniel Goleman, empatia reprezintă capacitatea de a înțelege și de a simți ceea ce trăiește o altă persoană, o abilitate esențială pentru construirea relațiilor sănătoase și pentru crearea unui climat de încredere în societate. Un alt psiholog, Carl Rogers, definește empatia ca abilitatea de a percepe lumea prin ochii celuilalt, fără a judeca sau a interveni în mod propriu. Astfel, empatia nu înseamnă doar a înțelege emoțiile celuilalt, ci și a răspunde adecvat la aceste emoții, contribuind la crearea unei legături autentice și compasionale. În contextul educațional, dezvoltarea empatiei devine un obiectiv fundamental, având în vedere impactul său asupra sănătății mentale și sociale.

Educația pentru empatie nu se limitează doar la învățarea unor comportamente corespunzătoare, ci implică și formarea unei înțelegeri profunde a emoțiilor și nevoilor celorlalți. A educa pentru empatie presupune dezvoltarea abilității de a asculta activ, de a observa semnalele nonverbale și de a răspunde într-un mod atent și sensibil la acestea. În mod ideal, educația pentru empatie ar trebui să fie un proces continuu, care începe încă din copilărie și continuă pe tot parcursul vieții.

Printre mijloacele prin care empatia poate fi învățată se numără:

- **Dialogul și ascultarea activă:** Încurajarea copiilor să își exprime gândurile și sentimentele, precum și învățarea ascultării fără a întrerupe, poate ajuta la dezvoltarea empatiei. Aceasta le permite să înțeleagă mai bine experiențele altora și să răspundă în mod adecvat.
- **Modelele pozitive:** Atunci când copiii sunt expuși la comportamente empatice din partea părinților, profesorilor și altor adulți din viața lor, aceștia sunt mai predispuși să adopte aceste comportamente.
- **Împărtășirea poveștilor:** Povestirile și literatura pot oferi o modalitate eficientă de a explora diverse perspective și de a dezvolta empatia. Citind despre experiențele și sentimentele altor oameni, copiii pot învăța să se pună în locul lor.

Există mai mulți factori care pot contribui la scăderea empatiei într-o societate. Unul dintre aceștia este **individualismul excesiv**, caracteristic unor culturi contemporane, în care se pune accent pe succesul personal, iar relațiile interpersonale pot fi subordonate obiectivelor individuale. Această orientare poate face ca oamenii să fie mai puțin dispuși să se implice în problemele altora sau să înțeleagă experiențele acestora.

Un alt factor semnificativ este **expunerea constantă la tehnologie**, în special la rețelele sociale, care favorizează interacțiunile superficiale. Deși tehnologia poate facilita comunicarea, aceasta nu oferă întotdeauna un cadru adecvat pentru dezvoltarea empatiei. Relațiile online sunt, adesea, distorsionate și nu permit înțelegerea reală a emoțiilor și nevoilor celorlalți.

Mai mult, **lipsa educației emoționale** poate fi un factor determinant. În multe școli, accentul se pune pe performanțele academice, iar dezvoltarea competențelor emoționale, inclusiv empatia, este neglijată. În acest context, copiii nu învață cum să gestioneze propriile emoții și cum să răspundă la sentimentele celorlalți.

Pentru a combate această tendință de scădere a empatiei, este esențial să fie promovate activități educaționale care să ajute tinerii să își dezvolte abilități empatice. Printre soluțiile posibile se numără:

- **Programele de educație socio-emoțională:** Acestea încurajează elevii să își identifice și să își gestioneze emoțiile, să înțeleagă cum le influențează comportamentele și să răspundă adecvat emoțiilor altora. De asemenea, aceste programe dezvoltă abilități de comunicare eficientă și rezolvare de conflicte.
- **Colaborarea în grupuri:** Activitățile care încurajează cooperarea între elevi (proiecte de grup, activități extracurriculare) sunt excelente pentru dezvoltarea empatiei. Lucrul în echipă le permite elevilor să își asume diverse roluri, să învețe să își asculte colegii și să găsească soluții comune.
- **Exemplul personal al cadrelor didactice:** Profesorii și educatorii joacă un rol fundamental în dezvoltarea empatiei. Un cadru didactic care demonstrează empatie față de elevii săi poate inspira și motiva aceștia să adopte comportamente similare.

Educația pentru empatie este strâns legată de dezvoltarea abilităților sociale și emoționale, iar disciplinele socio-umane joacă un rol fundamental în acest proces. Aceste materii nu doar că furnizează cunoștințe despre comportamentele și dinamica socială, dar oferă și oportunități valoroase pentru ca elevii să înțeleagă mai bine diversitatea umană și complexitatea relațiilor interpersonale.

Disciplinele socio-umane, cum ar fi **psihologia**, **sociologia**, **istoria** și **filosofia**, oferă elevilor o oportunitate unică de a înțelege diversitatea experiențelor umane și de a reflecta asupra modului în care diferitele culturi, ideologii și contexte istorice influențează comportamentele și relațiile interumane. Prin studierea acestor domenii, elevii sunt încurajați să adopte perspective diferite și să înțeleagă că realitatea nu este unitară, ci este modelată de o varietate de factori care variază de la un individ la altul sau de la o cultură la alta. De exemplu, studiul **istoriei** poate ajuta elevii să înțeleagă conflictele din trecut și modul în care prejudecățile și inegalitățile sociale s-au dezvoltat de-a lungul timpului. În același timp, **psihologia** le poate oferi o înțelegere profundă a motivelor și proceselor mentale care stau la baza comportamentelor umane, inclusiv cele legate de empatie și lipsa acesteia.

În cadrul orelor de **filosofie**, elevii pot discuta despre concepte fundamentale precum **dreptatea**, **respectul**, **compasiunea** și **etica**, iar acest tip de reflecție poate contribui la formarea unui cadru moral solid, pe care să își construiască relațiile cu ceilalți. Astfel, disciplinele socio-umane ajută la dezvoltarea unei gândiri deschise și a unei mentalități bazate pe respectul față de diversitatea umană.

Psihologia este, fără îndoială, una dintre cele mai importante discipline socio-umane care contribuie la educația pentru empatie. Studiul acestui domeniu îi ajută pe elevi să își înțeleagă

propriile emoții și reacții, precum și pe ale celorlalți. De exemplu, un concept esențial în psihologie este **inteligenta emoțională**, care presupune capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și pe ale altora. Prin aprofundarea acestui subiect, elevii pot învăța să devină mai conștienți de trăirile lor și ale celor din jur, ceea ce este esențial pentru dezvoltarea empatiei.

Mai mult, studiul **psihologiei sociale** le oferă elevilor instrumentele necesare pentru a înțelege mecanismele sociale care duc la formarea stereotipurilor, a prejudecăților și a discriminării. În acest fel, pot învăța să recunoască și să combată tendințele de excluziune socială și să aprecieze diversitatea într-un mod mai profund.

Disciplinele socio-umane sunt esențiale și pentru înțelegerea relațiilor interumane și a rolurilor sociale. De exemplu, prin **sociologie**, elevii pot învăța despre structurile sociale, inegalitățile de putere și cum acestea influențează comportamentele individuale și colective. Înțelegerea acestor dinamici sociale este un pas important în dezvoltarea empatiei, deoarece le permite elevilor să recunoască inegalitățile și provocările cu care se confruntă anumite grupuri și să își regândească atitudinile față de ceilalți.

Sociologia și alte discipline socio-umane sunt foarte importante și pentru învățarea abilităților de comunicare eficientă și de rezolvare a conflictelor. În cadrul acestora, elevii învață nu doar cum să își exprime gândurile și sentimentele într-un mod clar și respectuos, dar și cum să asculte activ și să răspundă în mod constructiv la emoțiile celorlalți. De asemenea, prin studii de caz și exemple din viața reală, aceștia pot învăța tehnici de mediere și de soluționare a disputelor, instrumente esențiale în gestionarea relațiilor interpersonale. În plus, disciplinele socio-umane le oferă elevilor un cadru teoretic și practic pentru a înțelege complexitatea conflictelor sociale și interpersonale, precum și pentru a dezvolta soluții care să includă înțelegerea reciprocă și respectul. Astfel, aceste domenii ajută nu doar la prevenirea conflictelor, ci și la construirea unor relații bazate pe empatie și încredere reciprocă.

Studiul **filosofiei** și al altor domenii socio-umane joacă un rol esențial în dezvoltarea gândirii critice. Filosofia le permite elevilor să reflecteze asupra valorilor fundamentale ale umanității și să își pună întrebări esențiale despre sensul empatiei și despre responsabilitățile lor față de ceilalți. Întrebări precum „Ce înseamnă a fi empatic?” sau „Cum pot ajuta la construirea unei lumi mai echitabile?” sunt abordate în mod reflexiv în cadrul orelor de filosofie. De asemenea, filosofia dezvoltă capacitatea de a analiza problemele din multiple unghiuri, esențială pentru înțelegerea diverselor perspective umane. Această abilitate de a gândi critic ajută elevii să devină mai conștienți de propria lor poziție în raport cu ceilalți și să își ajusteze comportamentele pentru a crea relații mai empatice și mai respectuoase.

Așadar, disciplinele socio-umane sunt esențiale în educația pentru empatie, deoarece oferă instrumentele necesare pentru înțelegerea complexității comportamentului uman, a diversității culturale și a relațiilor interpersonale. Prin intermediul acestora, elevii nu doar că învață despre lumea din jurul lor, ci și despre propriile lor reacții emoționale și sociale, dezvoltând astfel abilități fundamentale pentru interacțiuni empatice. Astfel, școlile care integrează aceste discipline în curriculumul lor au o oportunitate unică de a forma tineri capabili să înțeleagă și să

respecte diversitatea umană, să răspundă adecvat nevoilor și emoțiilor celorlalți și să contribuie activ la construirea unei societăți mai echitabile și mai compasionale.

În plus, școala trebuie să fie un mediu sigur și incluziv, în care fiecare elev să se simtă acceptat, indiferent de statutul social, etnie, gen sau religie. Proiectele de promovare a diversității și respectului pentru diferențe pot ajuta la combaterea prejudecăților și la dezvoltarea unei empatii reale între elevi.

În concluzie, educația pentru empatie nu este doar o necesitate morală, ci și o condiție esențială pentru construirea unui viitor mai armonios. Într-o lume tot mai divizată și polarizată, dezvoltarea empatiei poate contribui la reconcilierea diferențelor și la crearea unui climat social mai echitabil și mai înțelegător. Prin educație, putem forma o societate care valorizează nu doar cunoștințele academice, ci și relațiile interumane, înțelegerea și sprijinul reciproc. Acest proces, însă, nu este unul rapid și ușor, ci presupune implicarea tuturor actorilor sociali - școli, familii, comunități- pentru a construi împreună o cultură a empatiei.

Cyberbullying-un fenomen actual

Dumitrescu Gabriela Codruța
Liceul Tehnologic "Domnul Tudor"
Drobeta Turnu Severin, Mehedinți

„Digital Transformation is more about humans than digital”
(Transformarea digitală se referă mai mult la oameni decât la digital)
Brian Solis

Umanitatea traversează în prezent o perioadă caracterizată de o explozie informațională, un imens volum de informații care de multe ori depășește capacitatea noastră de asimilare în timp real. De asemenea, digitalizarea și evoluția tehnologică din ultima perioadă au adus nu doar beneficii, ci și o mulțime de amenințări în mediul online, în special la adresa adolescenților care se confruntă cu fenomene tip cyberbullying din ce în ce mai des. Pornind de la etimologia acestui cuvânt (care îmbină doi termeni preluați din limba engleză - cyber și bullying) găsim că este mai mult decât necesar să definim mai întâi cât mai clar legătura dintre cyberbullying și social media.

După cum o arată chiar denumirea, social media reprezintă o formă de interacțiune socială care utilizează instrumente ușor de folosit în mediul online. Avem în vedere aici softuri și site-uri web care devin funcționale prin conectarea unui dispozitiv tip telefon smart, laptop, computer la internet și care permit astfel schimbul de conținuturi între membrii unor grupuri sociale din cele mai variate familii, colegi, prieteni, etc. În prezent, internetul abundă în tipuri de media de socializare care permit fiecărui membru de grup să-și exprime liber ideile și, totodată, să-și valorifice potențialul creativ. Fie că este vorba de bloguri, site-uri web sau rețele de socializare (tip Instagram, Facebook, TikTok, Twitter, Messenger, etc.) mare parte din timpul liber al utilizatorilor se desfășoară pe internet. Experții în cybersecurity își doresc și pentru aceasta lucrează în permanență pentru a crea un mediu virtual cât mai sigur pentru utilizatori (lecții și tutorial pentru utilizatorii începători, recomandări pentru crearea unor parole puternice, instalare firewall și a altor programe de protecție).

În acest context al siguranței în mediul virtual, cyberbullying-ul nu este altceva decât o formă de agresiune, de hărțuire cu ajutorul calculatorului sau telefonului mobil. Din păcate,

această hărțuire constantă afectează dreptul la viață privată a victimei, deoarece uneori agresorul se dă drept victimă și accesează ilegal contul acesteia. Din păcate, situațiile neplăcute cu care tinerii și copiii se întâlnesc în mediul online au un impact major asupra psihicului lor putând avea sechele pentru tot restul vieții. Este extrem de important în primul rând pentru părinți să reușească să comunice eficient cu copiii lor în permanență pentru a fi informați cu privire la tot ceea ce li se întâmplă acestora în mediul online și pentru a putea acționa în consecință în astfel de situații. Comunicarea permanentă rămâne o variantă optimă, dar se mai pot folosi ca alternativă și programe de control parental (este drept că acestea funcționează cu succes până la o anumită vârstă, căci o dată cu trecerea spre adolescență copiii devin mai abili în “fentarea” unor astfel de programe).

Psihologii și psihoterapeuții insistă de asemenea asupra importanței pe care părinții, rudele, dar și profesorii trebuie să o acorde oricărei schimbări comportamentale pe care o identifică la copiii sau elevii lor. Orice semn care indică modificări ale stării psihologice cum ar fi depresia, anxietatea socială, izolarea, stima de sine scăzută, reacții negative și stres în privința utilizării dispozitivelor trebuie chestionate și verificate. În astfel de situații este recomandat ca victima să-și schimbe parolele și conturile de pe rețelele de socializare și totodată să impună anumite limite fără a da de înțelese agresorului că a fost în vreun fel afectată.

La nivelul anului 2017, un studiu realizat de Tribal Worldwide România pentru Bitdefender demonstra statistic amploarea pe care cyberbullyingul a căpătat-o în țara noastră. Pe baza unui chestionar online completat în perioada septembrie-octombrie 2017, pe un eșantion reprezentativ de 800 de respondenți din rândul tinerilor sub 18 ani, se arăta că nu mai puțin de 65% au fost direct marcați de hărțuirea suferită online și au observat inclusiv schimbări comportamentale involuntare ce au urmat agresiunii. Dintre cauzele cele mai des citate care au stat la baza agresiunii victimelor au fost menționate: înfățișarea și felul în care se îmbracă, hobby-urile și preocupările de zi cu zi, situația materială a familiei din care provin, rezultatele de la școală și orientarea sexuală. Ca efecte negative ale acestor incidente de hărțuire virtuală: scăderea încrederii în sine, izolarea de ceilalți, stres, depresie, etc. Din păcate, consecințele expunerii crescute la activități derulate în mediul online și virtual în perioada pandemiei s-au reflectat în datele statistice publicate de diverse organizații și instituții abilitate. Astfel, conform datelor publicate pe site-ul <https://www.security.org/resources/cyberbullying-facts-statistics/> în SUA, de

exemplu,activitatea pe rețelele sociale a crescut cu 20% în perioada pandemiei,iar procentul adolescenților care au stat pe calculator mai mult de 4 ore s-a modificat ajungând la 70% față de 60% înainte de 2019.Cu referire strictă la ceea ce privește cyberbullyingul în SUA în perioada amintită,aceiași site menționează că 21% dintre adolescenții cu vârsta între 10-18 au fost expuși unor astfel de situații.De asemenea, doar la nivelul lunii ianuarie 2020,44% dintre toți utilizatorii de internet nord-americani au fost hărțuiți în mediul online.În Romania,în perioada pandemiei,conform datelor publicate pe <https://www.statista.com/statistics/1115394/romania-cyberbullying-during-online-classes/>, nivelul de bullying în timpul orelor derulate online a crescut cu 5%.

Dar,dincolo de datele statistice înregistrate,ce măsuri pot fi luate pentru a preveni acest fenomen?Elevii și tinerii în general sunt încurajați să ceară ajutorul unei persoane de încredere(membru al familiei,un profesor preferat,dirigintele clasei,consilierul școlar) sau să se adreseze unui serviciu de asistență telefonică unde poate lua legătura cu un consilier profesionist.De asemenea,dacă agresiunea se realizează în mediul online,pe o platformă socială,agresorul poate fi blocat și comportamentul său raportat.Atât pe Facebook,cât și pe Instagram există echipe care verifică aceste rapoarte (întotdeauna anonime) 24/7 în toată lumea și pot șterge orice raportare pe care o consideră abuzivă. . În cazul utilizatorilor platformei Twitter,nerespectările regulilor impuse pot fi raportate cu un simplu click pe opțiunea “Raportează un Tweet”. În cazul companiei Bitdefender,pasul important pe care l-au făcut la nivelul anului 2017 în direcția creșterii gradului de conștientizare a tinerilor cu privire la acest fenomen alarmant a fost demararea campaniei intitulată sugestiv #nutastaură constând în strângerea a 50.000 de semnături pentru lansarea butonului de Facebook reactions – Butonul contra cyberbullyingului.În plus,în școlile din Romania după pandemie au început să fie derulate mai multe acțiuni de prevenire a violenței,culminând cu manifestări ample în data de 30 ianuarie,Ziua Internațională pentru Nonviolență în școală.

”Cyberbullyingul este unul dintre acele fenomene de masă insidioase în fața căruia nu există strategii de apărare optime. În ciuda amploarei, gravitatea acestuia scapă de multe ori atenției publice. Tinerii învață din proprie experiență cum arată ura celorlalți față de ei, iar numărul victimelor poate fi chiar mai mare căci persoanele cele mai traumatizate refuză de multe ori să recunoască, uneori chiar față de sine, ceea ce li s-a întâmplat. Adolescenții încep viața crezând că

societatea reprezintă un spațiu al urii îndreptate împotriva lor, iar efectele psihologice și sociale sunt severe și de lungă durată”, declara lector univ. dr. Nansi Lungu, analist comportamental la Bitdefender.

Până la urmă, este de preferat ca toate părțile implicate în educație (fie că avem în vedere aici factorii de decizie din domeniul educației, profesorii, elevii, părinții, comunitatea reprezentată prin diverse ONG-uri, etc) să conștientizeze importanța siguranței în mediul școlar și online și să se pună de acord în așa fel încât să poată face față mult mai bine în cazul incidentelor de tip cyberbullying. În concluzie, depinde de fiecare din noi să ne implicăm activ și asumat în combaterea acestui fenomen atât de frecvent în zilele noastre.

Surse consultate și citate:

1. <https://start-up.ro/cyberbullying-in-romania-cati-copii-sunt-hartuiti-pe-internet/>
2. <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it/index.html>
3. <https://en.wikipedia.org/wiki/Cyberbullying>
4. <https://www.unicef.org/romania/ro/povesti/cyberbullying-ce-este-si-cum-i-punem-capat>

Srategii educaționale pentru un mediu școlar sigur și fără bullying

Introducere

Crearea unui mediu școlar sigur, incluziv și prietenos este o prioritate pentru orice sistem educațional modern. Bullying-ul, un comportament caracterizat prin agresiune intenționată și repetitivă, afectează atât victimele, cât și agresorii, având consecințe serioase asupra sănătății mentale, performanței academice și dezvoltării sociale. În acest context, strategiile educaționale joacă un rol esențial în prevenirea și combaterea acestui fenomen, contribuind la crearea unui mediu școlar armonios.

Ce este bullying-ul?

Bullying-ul poate apărea sub diferite forme: verbal (insulte, porecle), fizic (împingeri, loviri), social (izolare, excludere) sau cibernetic (hărțuire online). Aceste comportamente sunt alimentate de factori precum lipsa de empatie, stereotipurile de gen, inegalitățile sociale sau mediul familial disfuncțional. De asemenea, bullying-ul este favorizat de lipsa unei culturi educaționale bazate pe respect și toleranță.

Importanța unui mediu școlar sigur

Un mediu școlar sigur promovează încrederea între elevi și profesori, dezvoltarea emoțională sănătoasă și performanța academică. Într-un mediu lipsit de bullying, elevii pot învăța fără teama de a fi judecați sau agresați, iar relațiile interpersonale sunt mai armonioase. Prin urmare, intervențiile educaționale trebuie să fie bine structurate și implementate constant.

1. Strategii educaționale pentru prevenirea bullying-ului

1.1. Educația bazată pe empatie și toleranță

Una dintre cele mai eficiente metode de prevenire a bullying-ului este dezvoltarea empatiei la elevi. Acest lucru se poate realiza prin:

- Activități interactive: jocuri de rol în care elevii experimentează diferite perspective, promovând astfel înțelegerea și compasiunea.
- Lectura narativă: selectarea textelor literare care abordează subiecte legate de diversitate și acceptare.
- Dezbateră tematicilor sensibile: discutarea problemelor legate de discriminare, prejudecăți și respect reciproc.

1.2. Implementarea unui curriculum anti-bullying

Instituțiile școlare ar trebui să includă în planul educațional module dedicate prevenirii bullying-ului. Acestea pot cuprinde:

- Lecții despre recunoașterea și raportarea comportamentelor de bullying.
- Exerciții de dezvoltare a abilităților sociale, cum ar fi comunicarea asertivă și rezolvarea conflictelor.
- Ateliere de lucru pentru elevi, părinți și profesori.

1.3. Crearea unor politici școlare clare

Un regulament clar împotriva bullying-ului, cu sancțiuni bine definite, ajută la reducerea comportamentelor agresive. Este esențial ca aceste politici să fie comunicate periodic elevilor și părinților.

2. Strategii pentru intervenție în cazurile de bullying

2.1. Intervenția imediată și discretă

Profesorii trebuie să intervină prompt în situațiile de bullying pentru a preveni escaladarea conflictului. Totodată, intervenția trebuie să fie discretă, pentru a proteja victimele de eventuale represalii.

2.2. Consilierea psihologică

Atât victimele, cât și agresorii au nevoie de sprijin psihologic. Victimele pot fi ajutate să-și recâștige încrederea în sine, iar agresorii pot învăța să-și gestioneze emoțiile și comportamentele negative.

2.3. Medierea conflictelor

Medierea presupune implicarea unei persoane neutre (profesor, consilier școlar) care să faciliteze comunicarea între părțile implicate. Aceasta este o soluție eficientă pentru rezolvarea pașnică a conflictelor.

3. Implicarea comunității școlare

3.1. Colaborarea cu părinții

Părinții trebuie să fie parteneri activi în combaterea bullying-ului. Organizarea întâlnirilor periodice și a sesiunilor de informare despre efectele bullying-ului și metodele de prevenire este esențială.

3.2. Rolul profesorilor

Profesorii au un impact semnificativ în modelarea comportamentelor elevilor. Prin exemplul personal, aceștia pot promova valori precum respectul, toleranța și solidaritatea.

3.3. Activități extracurriculare

Activitățile de grup (sport, artă, voluntariat) contribuie la întărirea relațiilor dintre elevi și la reducerea comportamentelor agresive. Aceste activități promovează cooperarea și dezvoltarea spiritului de echipă.

4. Rolul tehnologiei în prevenirea și combaterea bullying-ului

4.1. Educația digitală

Întrucât bullying-ul cibernetic este din ce în ce mai răspândit, elevii trebuie educați cu privire la utilizarea responsabilă a internetului. Campaniile de conștientizare, organizate în școli, pot evidenția pericolele și consecințele hărțuirii online.

4.2. Monitorizarea platformelor online

Școlile pot colabora cu platformele digitale pentru a monitoriza și a raporta cazurile de bullying cibernetic. De asemenea, aplicarea unor filtre de securitate poate preveni accesul la conținut inadecvat.

Concluzie

Prevenirea și combaterea bullying-ului necesită un efort comun al profesorilor, părinților, elevilor și autorităților. Prin implementarea unor strategii educaționale bine gândite și prin promovarea unui climat bazat pe respect reciproc, școlile pot deveni spații sigure, unde toți elevii se simt acceptați și valorizați. Astfel, investiția în educație nu reprezintă doar un pas spre excelența academică, ci și o cale de a forma cetățeni responsabili, empatici și bine integrați social.

Fenomenul de bullying - definire și modalități de prevenire

Prof. Dumitru Sfetcu Violeta Ioana

Prof. Gulică Ana Mihaela

Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr.1, București

Fenomenul de bullying este acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social, săvârșite cu intenție, care implică un dezechilibru de putere care au drept consecință crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare împotriva unei persoane sau a unui grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexul sau orientarea sexuală, caracteristicile personale, acțiune sau serie de acțiuni, comportamente ce se desfășoară în unitățile de învățământ și în toate spațiile destinate educației.

Raportat la literatura de specialitate, se pot distinge câteva faze ale bullying-ului:

FAZA 1: Conflictele zilnice

FAZA 2: Începutul bullying-ului (faza de explorare)

FAZA 3: Escaladarea (faza de consolidare)

FAZA 4: Excluderea (faza de manifestare)

FAZA 5: Ieșirea (faza finală)

Cercetările psihologice (Piaget, J., 1980) arată că formarea unui comportament reprezintă un proces complex și de durată, care pretinde parcurgerea mai multor etape ale dezvoltării ontogenetice a copilului, prezența unor carențe în această perioadă determină apariția unor comportamente dezadaptative. Perioada cu frecvența maximă de manifestare a conduitelor dezadaptate este pubertatea (10/11-14/15 ani), stadiu psihologic contradictoriu, în care coexistă trăsături psihologice specifice copilăriei (atitudini puerile) cu cele caracteristice adolescenței (capacități sporite de abstractizare și anticipare). Criza de originalitate, proprie acestei perioade, se explică prin situația ambiguă a puberului în societate: nici copil, nici adult, el nu are un statut precis și rămâne nesigur în ceea ce privește rolul său: dacă încearcă să-și afirme într-un mod mai ferm independența, atunci va întâmpina rezistența adulților (un fapt similar petrecându-se și în împrejurarea în care el refuză să-și asume o serie de responsabilități).

Prevenirea fenomenului de bullying în școală este esențial pentru a crea un mediu sigur și confortabil pentru toți elevii.

Modalități posibile de prevenire a fenomenului de bullying în cadrul școlii:

Promovarea unui climat pozitiv și respectuos: Crearea unui mediu incluziv: Încurajarea respectului pentru diversitate și acceptarea diferențelor între elevi (rasa, religia, statutul social, etc.)

poate reduce comportamentele de bullying. Programele educaționale despre diversitate, empatie și respect față de ceilalți sunt esențiale. **Stabilirea unor norme clare de comportament:** Școlile trebuie să stabilească și să comunice norme clare referitoare la comportamentul acceptabil și inacceptabil. Regulamentele școlii trebuie să includă măsuri împotriva bullying-ului, iar elevii să fie învățați ce înseamnă să fii respectuos față de colegii lor.

Educarea și formarea personalului școlar: Training pentru profesori și personalul auxiliar: Cadrele didactice și personalul școlii trebuie să fie pregătite să recunoască semnele de bullying și să știe cum să răspundă corect. Formarea continuă poate include ateliere de sensibilizare, sesiuni de consiliere și cursuri despre gestionarea comportamentelor agresive. **Comunicarea cu părinții:** Profesorii și părinții trebuie să colaboreze pentru a preveni și identifica bullying-ul. Organizarea de întâlniri periodice și workshopuri pentru părinți poate ajuta la educarea acestora cu privire la comportamentele de intimidare și cum pot sprijini prevenirea acestora.

Crearea unui sistem de sprijin pentru elevi: Consiliere școlară: Implementarea unui sistem de consiliere în școli, unde elevii pot discuta despre problemele lor, inclusiv experiențele legate de bullying, poate ajuta la prevenirea acestuia. Consilierii școlari pot lucra cu victimele bullying-ului pentru a le oferi suport emoțional și soluții pentru gestionarea situațiilor dificile. **Grupuri de suport între elevi:** Crearea unor grupuri de suport în cadrul școlii, în care elevii să poată discuta despre bullying și să învețe cum să se sprijine reciproc, poate fi o măsură eficientă. Aceste grupuri pot include sesiuni de educație despre empatie și despre importanța sprijinirii celor care sunt intimidați.

Intervenția rapidă și eficient: Politici clare de intervenție: Este important ca școlile să aibă o politică clară privind bullying-ul, care să prevadă proceduri de intervenție rapidă. **Sancțiuni și măsuri de prevenire:** În cazul în care bullying-ul este identificat, este esențial ca școala să aplice sancțiuni adecvate și să urmeze un proces educativ pentru agresor. Măsurile nu trebuie să fie doar punitive, ci și educative, pentru a ajuta agresorii să înțeleagă impactul negativ al comportamentului lor.

Implicarea elevilor în prevenirea bullying-ului: Proiecte și campanii de sensibilizare: Elevii pot fi implicați în organizarea de campanii de prevenire a bullying-ului în cadrul școlii. Acestea pot include afișe, pliante sau evenimente care promovează respectul și empatia. Elevii pot fi astfel învățați să devină agenți ai schimbării în comunitatea școlară. **Crearea unui grup de elevi „antibullying”:** Încurajarea elevilor să formeze grupuri sau echipe care să sprijine lupta împotriva bullying-ului poate fi o modalitate eficientă de a mobiliza comunitatea școlară. Aceștia pot deveni lideri pozitivi, ajutând la prevenirea și combaterea bullying-ului în rândul colegilor lor.

Promovarea abilităților de comunicare și rezolvare a conflictelor: Abilități de gestionare a conflictelor: În școli, este important să se învețe elevii cum să își rezolve conflictele

prin dialog și metode pașnice, fără a recurge la agresivitate. **Tehnici de autocontrol și auto-reglare emoțională:** Elevii trebuie să fie educați în tehnici de autocontrol și gestionare a emoțiilor, astfel încât să învețe să răspundă mai bine în situațiile tensionate și să evite situațiile de bullying.

Monitorizarea constantă a comportamentului elevilor: Observarea comportamentului elevilor: Profesorii și personalul școlar trebuie să fie vigilenți și să observe comportamentele elevilor pentru a identifica orice semne de bullying. Evaluările periodice ale atmosferei școlii și discuțiile cu elevii pot ajuta la descoperirea și prevenirea comportamentelor de intimidare. **Sisteme de raportare confidențială:** Crearea unui sistem anonim sau confidențial prin care elevii pot raporta cazuri de bullying este esențială. Acest sistem poate încuraja victimele și martorii să facă raportări fără teama de represalii.

Organizarea de activități de team-building și colaborare: Activități extrașcolare: Activitățile care promovează lucrul în echipă, cum ar fi jocurile de grup, sporturile sau proiectele comune, pot ajuta elevii să învețe cum să colaboreze și să comunice într-un mod respectuos.

Prin implementarea acestor măsuri, școlile pot contribui semnificativ la crearea unui mediu de învățare sigur, respectuos și incluziv. Prevenirea bullying-ului este un proces continuu care cere implicarea activă a profesorilor, elevilor, părinților și comunității.

Bibliografie

1. Petcu I. E., (2023) Bullyng și cyberbullying. Împreuna pentru un mediu școlar sigur, Editura Book for life <chrome-extension://kdpelmjpfafjppnhbloffcjpeomlnpah/https://www.edumi.ro/wp-content/uploads/2023/07/Carte-bullying.pdf>
2. <https://www.salvaticopiii.ro/afla-mai-multe/noutati/ce-inseamna-de-fapt-bullying>
3. Vlasceanu M.(1993), “Psihosociologia educației și învățământului,București, Editura Paideia,
4. www.educatiefarabullying.ro
5. Avram, E., (2010). Psihologia personalității. București: Editura Universitară

Exercitiile fizice si sportul - antidotul sedentarismului

Practicarea exercitiilor fizice are multiple efecte benefice asupra organismului, inclusiv puterea de a trata si mai ales de a preveni diferite boli. Efectele lor favorabile sunt insa cunoscute de foarte mult timp. In atichitate Hipocrate, parintele medicinei recomanda practicarea exercitiilor fizice ca metoda curabila in „bolile fara febra”. Principiul esential al vietii inseamna armonie, iar exercitiul fizic constituie mijlocul cel mai important de sustinere a ei.

Caracterul de masa al sporturilor se datoreaza azi unor noi necesitati sociale si economice legate in cea mai mare parte de combaterea efectelor sedentarismului. Sedentarismul, prin urmarile sale si in special prin favorizarea diferitelor boli, afecteaza foarte mult bugetul statelor. Boala cere sume mari pentru tratament, pierderea a numeroase zile de munca, fara sa mai vorbim de faptul ca randamentul in munca al oricarei persoane sedenare-respectiv a aceleia care are o meserie sedentara si neglijeaza sa compenseze aceasta situatie prin miscare suplimentara – este mult mai scazut.

Efectele benefice ale exercitiului fizic au loc la nivelul fiecarui organ in parte si a organismului in general. Astfel, o serie de modificari structurale si functionale, care se produc in masa musculara in timpul exercitiilor fizice, se evidentiaza numai dupa un timp, prin cresterea numarului si grosimii fibrelor musculare si ca atare, prin mult ravnita dezvoltare si reliefare a muschilor.

De asemenea efectuarea sistematica a exercitiilor fizice duce la cresterea rezistentei organismului omului. Tot din efectele de durata ale practicarii exercitiilor fizice sunt imbunatatirea respiratiei pulmonare si dezvoltarea toracelui. De asemenea, exercitiul fizic imbunatateste substantial functiile stomacului, intestinelor, ficatului, pancreasului, digestia fiind mai buna si tranzitul intestinal mai rapid (prevenirea constipatiei), iar utilizarea alimentelor mai eficienta. De fapt, miscarea, cerand in important consum energetic, duce la utilizarea mai buna a elementelor, combatand depunerea lor sub forma de grasime, la nevoie, stimuleaza mobilizarea rezervelor de zahar si grasimi din organism, avand efecte remarcabile in reducerea obezitatii.

In ciuda efectelor negative ale sedentarismului, precum si a binefacerilor exercitiului fizic, lucruri prezentate mai sus, realitatea este destul de sumbra.

BULLYING-UL – CAUZE, EFECTE, MODALITĂȚI DE COMBATERE

Prof. Fănică Daniel
Școala Gimnazială Cândești
Loc. Cândești, jud. Buzău

Bullying-ul este un comportament intenționat, de intimidare, care apare în mod repetat și are la bază o percepție a unui dezechilibru de forțe. De multe ori, victima este percepută drept vulnerabilă (provenind din alt mediu social, este percepută ca diferită, etc) și/sau având dificultăți în a face față acestui comportament. Pe de altă parte, prin intimidare bully-ul se simte în control, dominant.

Bullying-ul există doar între copii sau adolescenți. Actele de violență verbală sau fizică ale adulților asupra copiilor/adolescenților se numesc abuzuri și sunt pedepsite conform legilor referitoare la abuz.

Cauzele bullying-ului sunt multiple și trebuie considerate la nivel individual. De multe ori bully-ul trăiește într-un mediu nesigur acasă și poate el însuși este victima abuzului în familie. De asemenea riscul de abandon școlar este mai mare în această categorie. Probabilitatea de a apărea probleme, în viața acestora, mai târziu, este mai mare. Este bine să nu generalizăm și să înțelegem ce se află în spatele acestor probleme. Bullying-ul nu trebuie acceptat, iar bully-ul (cel care exercită agresiunea) poate are nevoie de ajutor.

Diferența dintre bullying și comportamentul normal constă în intenția comportamentului și efectul negativ asupra victimei. Copiii și adolescenții învață să „voiajeze” relațiile interumane, iar acest proces poate să includă certuri, alianțe sau neînțelegeri. Acest lucru este normal. Atunci când cineva este rănit (emoțional sau fizic) în mod intenționat și repetat vorbim de bullying.

Există mai multe tipuri de bullying care pot să apară împreună sau izolat: verbal, fizic, emoțional sau cyberbullying.

Verbal conține în: jigniri, insulte, amenințări, porecle sau denigrare.

Fizic constă în: bătăi, tras de păr, îmbrânciri, loviri, etc.

Emoțional: răspândire de zvonuri, excluderea victimei din grupul de socializare, încurajarea altor persoane să nu vorbească cu victima, etc.

Cyberbullying: comentarii negative online, mesaje de denigrare, trimiterea de mesaje abuzive, etc.

Efectele vizibile sunt legate de bullying-ul fizic:

– **efecte directe:** vânătăi, zgârieturi, răni, etc

– **efecte indirecte:** caiete rupte, obiecte distruse sau furate (de ex. copilul se întoarce acasă fără ceas, telefon mobil sau bani).

În cele mai multe cazuri, efectele bullying-ului sunt la nivel emoțional. Ele pot să includă: stimă de sine redusă, anxietate, depresie, randament școlar redus, intenție suicidară, tulburări de alimentație, rușine. Victima se simte neputincioasă și singură. Aceste consecințe pot fi pe termen scurt, mediu și lung, depinzând de durata bullying-ului, suportul familial-școlar și de reziliența individuală. Sunt multe studii de cercetare care arată că persoanele care au fost victimele bullying-ului sunt mai predispuși în viața de adult la probleme psihiatrice, precum tulburare depresivă sau anxietate.

Recunoaștem dacă cineva este victima bullying-ului prin modificări de comportament – emoționale, bruște. Refuz școlar, furie, izolare socială, tristețe. Copiii mai mici se pot plânde de dureri care nu au cauze medicale, de exemplu dureri de cap sau de burtă. Aceste dureri sunt legate de stres și cei mici sunt chinuiți de aceste simptome (nu le inventează). Schimburi bruște ale cercului de prieteni. Reacții emoționale negative după timpul petrecut online.

Cum putem ajuta ca părinți?

- A asculta și a vorbi despre probleme cu cei tineri este extrem de important.
- Alocați timp zilnic pentru a întreba și a discuta despre cum a fost la școală.
- Dacă adolescentul sau copilul dumneavoastră relatează probleme, ajutați-l să identifice o persoană adultă de la școală (de încredere) cu care poate discuta despre aceste probleme. De asemenea , discutați posibile soluții ale bullying-ului (cum să evite persoana în cauză, cum să ceară ajutor).
- Dacă copilul dumneavoastră este victima bullying-ului, sfătuiți-l să rămână calm, să nu își afișeze emoțiile în acele momente și să iasă din situația respectivă cât mai repede. Ideal ar fi să existe o persoană de contact în școală, căreia i-ar putea relata dificultățile.
- Luați legătura cu școala și discutați procedurile anti-bullying. Doar prin colaborare se poate remedia această problemă.
- Dacă sunteți îngrijorați de siguranța adolescentului/copilului atunci alertați Poliția. Uneori schimbarea școlii este o opțiune.
- Dacă nu copilul dumneavoastră este victima bullying-ului, ci altcineva din clasă, încurajați-vă copilul să fie un model împotriva bullying-ului (adică să ofere ajutor, să îi încurajeze și pe ceilalți să intervină). Majoritatea tinerilor nu sunt de acord cu acest comportament, important este ca adolescentul dumneavoastră să știe că are puterea de a produce schimbări. Bullying-ul este oprit printr-un efort colectiv.

Combaterea bullying-ului la nivel școlar

Proceduri bine stabilite pentru combaterea bullying-ului.

Să existe consecințe clare pentru comportamentul de acest tip, consemnate în regulamentul de ordine interioară.

Școala să-și asume responsabilitatea de a păstra siguranța tuturor elevilor.

Să fie persoane desemnate care să vorbească cu elevii ce sunt victime ale bullying-ului.

Să colaboreze cu psihologii educaționali care oferă suport victimelor , dar și agresorilor.

Mesaje pentru tineri:

Dacă sunteți victime ale bullying-ului, cereți ajutor familiei, profesorilor și chiar autorităților. Nu rămâneți izolați! Este dreptul vostru să trăiți într-un mediu sigur. Nu sunteți singurii care trec prin aceste momente!

Dacă sunteți martori ai bullying-ului, nu rămâneți tăcuți. Știu că vă e frică să nu fiți și voi victime, dar ajutându-vă colegii veți da un exemplu bun. Nu uitați că majoritatea persoanelor sunt împotriva acestui comportament.

Dacă ați tratat pe cineva cu răutate, opriți-vă! Întrebați-vă de unde provine această furie și accesați ajutorul necesar. Gândiți-vă cum v-ați simți dacă cineva drag ar fi tratat în așa fel! Cereți-vă scuze (indiferent de vârstă) și recâștigați-vă respectul celorlalți.

Concluzii

1. Este datoria tuturor să identifice, raporteze și să oprească bullying-ul (elevi, profesori, părinți și autorități).
2. Bullying-ul poate fi oprit doar prin efortul colectiv.
3. Atât victima cât și bully-ul au nevoie de ajutor multidisciplinar: psihologic, școlar și familial. Victimele ar trebuie să fie ajutate să proceseze traumele emoționale și să își recapete încrederea în sine. Acest lucru se poate face dacă se simt în siguranță, atât la școală cât și acasă. Bully-ul ar trebui ajutat să înțeleagă de ce nu este acceptabil un astfel de comportament, dar și să aibă ocazia să discute despre propriile probleme.
4. Respectul reciproc ar trebui să existe, indiferent de rasă, religie, apartenență socială, abilități școlare, etc.

Respectându-ne reciproc vom trăi într-o lume mai bună.

Abordări inovatoare pentru un mediu școlar empatic și fără bullying

Prof. Felherț Monica, Liceul Tehnologic Nr 1 Salonta

În contextul educațional contemporan, dezvoltarea empatiei și combaterea bullyingului reprezintă aspecte esențiale pentru asigurarea unui mediu școlar sigur și incluziv. Empatia, abilitatea de a înțelege și de a simți emoțiile altor persoane, este fundamentală pentru formarea relațiilor sănătoase și constructive. Pe de altă parte, bullyingul este un comportament agresiv și intenționat, menit să provoace disconfort sau rău unei alte persoane. Acest eseu explorează importanța dezvoltării empatiei în rândul elevilor și analizează strategiile educaționale eficiente pentru prevenirea și combaterea bullyingului.

Studiul empatiei a început să fie intens explorat în psihologie în secolul XX, cu contribuții semnificative de la teoreticieni precum Carl Rogers și Daniel Goleman. Carl Rogers a subliniat importanța ascultării empatică în relațiile interpersonale, în timp ce Daniel Goleman a popularizat conceptul de inteligență emoțională. Pe de altă parte, studiul bullyingului a fost aprofundat de cercetători precum Dan Olweus, care a dezvoltat primele programe antibullying sistematice și eficiente. Aceste cercetări au arătat că empatia influențează pozitiv dezvoltarea socio-emoțională a copiilor, îmbunătățind relațiile interpersonale și comportamentele pro-sociale. În schimb, bullyingul poate avea consecințe grave asupra sănătății mentale și fizice a copiilor, incluzând anxietate, depresie și probleme de sănătate pe termen lung. De asemenea, elevii care sunt victime ale bullyingului pot suferi scăderi în performanțele academice și izolare socială.

Printre metodologiile educaționale pentru dezvoltarea empatiei și combaterea bullyingului se numără programele educaționale și activitățile extracurriculare. Programele educaționale pot include lecții despre empatie prin utilizarea literaturii și a poveștilor care ilustrează diverse perspective emoționale. De exemplu, cărți precum "To Kill a Mockingbird" de Harper Lee și "Wonder" de R.J. Palacio pot fi utilizate pentru a ilustra problemele legate de empatie și respect. Jocurile de rol și dramatizările sunt metode eficiente prin care elevii pot participa la scenarii care implică situații de bullying și pot învăța cum să reacționeze adecvat și să sprijine colegii afectați. Aceste activități practice ajută la dezvoltarea abilităților de comunicare și rezolvare a conflictelor.

Activitățile extracurriculare sunt deosebit de eficiente în dezvoltarea empatiei și prevenirea bullyingului. Colaborarea cu centrele de îngrijire a vârstnicilor, unde elevii petrec timp cu bătrânii, îi ajută la diverse activități și le ascultă poveștile de viață, dezvoltă empatia și respectul pentru generațiile mai în vârstă. Programele de mentorat, unde elevii mai mari își asumă roluri de mentori pentru colegii mai mici, ajută la întărirea legăturilor între generații și promovează o cultură de ajutor reciproc și înțelegere. Acțiunile de ecologizare, în care elevii participă la curățenia parcurilor și a spațiilor publice, dezvoltă un sentiment de responsabilitate socială și cooperare. Aceste activități promovează munca în echipă și conștientizarea mediului înconjurător.

Tehnologiile moderne oferă noi oportunități pentru dezvoltarea empatiei și combaterea bullyingului. Jocurile video educaționale, precum "Classcraft" și "Kindness Kingdom", încurajează comportamentele empatică și pro-sociale prin misiuni care implică acțiuni de ajutorare și colaborare. Realitatea virtuală (VR) poate fi utilizată pentru a simula situații de bullying, oferind elevilor posibilitatea de a experimenta perspectivele victimelor și de a învăța răspunsuri empatică. Aplicațiile de VR, cum ar fi "VR Empathy Training" și "Walk in My

Shoes", sunt deja utilizate în unele școli pentru a ajuta elevii să înțeleagă impactul bullyingului. Platformele online și resursele digitale, cum ar fi "Empatico", conectează clase din diferite părți ale lumii, oferind elevilor oportunitatea de a interacționa și de a învăța despre diversitate culturală și empatie. De asemenea, site-uri guvernamentale precum "StopBullying.gov" oferă resurse și materiale educaționale despre prevenirea și combaterea bullyingului.

Printre exemplele de bune practici se numără programul Olweus din Norvegia și proiectul Roots of Empathy din Canada. Programul Olweus este unul dintre cele mai vechi și mai respectate programe antibullying din lume. Dezvoltat de Dan Olweus în anii '70, acest program a fost implementat în mii de școli din întreaga lume și a demonstrat o reducere semnificativă a cazurilor de bullying. Programul include evaluarea inițială a elevilor prin chestionare anonime, stabilirea unor reguli clare împotriva bullyingului, supravegherea zonelor de risc și formarea unui comitet antibullying care monitorizează implementarea programului. Studiile au arătat că programul Olweus a redus semnificativ cazurile de bullying în școlile unde a fost implementat, creând un mediu școlar mai sigur și mai pozitiv.

Roots of Empathy utilizează interacțiunea cu bebeluși pentru a dezvolta empatia în rândul copiilor. Elevii observă comportamentul bebelușului și discută despre emoțiile și nevoile acestuia, învățând astfel despre empatie și relațiile interpersonale. Programul a fost implementat în peste 10.000 de clase din întreaga lume și a avut un impact pozitiv semnificativ. Studiile au arătat că elevii care participă la Roots of Empathy au un comportament mai empatic și sunt mai puțin predispuși să participe la comportamente agresive. Un studiu realizat de Gordon (2005) a arătat că elevii care au participat la Roots of Empathy au avut o reducere semnificativă a comportamentelor agresive și o creștere a comportamentelor empatic.

Pe lângă programele educaționale și activitățile extracurriculare, rolul cadrelor didactice și al părinților este esențial în dezvoltarea empatiei și prevenirea bullyingului. Cadrele didactice trebuie să participe la cursuri și seminarii despre empatie, inteligență emoțională și tehnici de prevenire a bullyingului. Cursurile de formare continuă pentru profesori pot include sesiuni de formare pe teme precum ascultarea empatică, medierea conflictelor și intervenția în cazurile de bullying. Resursele educaționale, cum ar fi ghidurile și materialele video, pot ajuta profesorii să înțeleagă mai bine cum să implementeze aceste practici în clasă. Crearea de rețele profesionale unde profesorii pot schimba experiențe și bune practici este de asemenea benefic. Aceste rețele pot include forumuri de discuții, grupuri de suport și sesiuni de mentorat, oferind profesorilor oportunitatea de a învăța unii de la alții și de a-și îmbunătăți abilitățile.

Un rol crucial în sprijinirea eforturilor școlii de a dezvolta empatia și de a preveni bullyingul îl joacă părinții. Organizarea de ateliere și sesiuni informative pentru părinți despre importanța empatiei și modul în care pot contribui la prevenirea bullyingului este esențială. Familiile pot fi încurajate să se implice în activități școlare, cum ar fi organizarea de evenimente, participarea la excursii sau ajutarea la diverse proiecte. Promovarea unei colaborări strânse între școală și familie și încurajarea unei comunicări deschise și oneste între școală și părinți sunt de asemenea importante. De exemplu, părinții pot participa la ateliere de formare pe teme precum recunoașterea semnelor de bullying, gestionarea emoțiilor și sprijinirea copiilor lor în dezvoltarea abilităților de empatie.

Părinții pot fi implicați prin modelarea unui comportament empatic și prosocial. Copiii învață prin observare, astfel că părinții care demonstrează empatie și respect în interacțiunile lor cotidiene oferă un exemplu puternic pentru cei mici. Părinții pot discuta deschis cu copiii lor despre sentimentele și experiențele acestora, promovând deschiderea și înțelegerea.

De asemenea, participarea la activități de voluntariat și implicarea în comunitate împreună cu copiii lor poate contribui la dezvoltarea empatiei și a responsabilității sociale. De exemplu, implicarea familiei în proiecte de voluntariat, cum ar fi ajutorarea persoanelor fără adăpost, organizarea de strângeri de fonduri pentru cauze sociale sau participarea la acțiuni de protecție a mediului, poate întări legăturile familiale și poate demonstra copiilor importanța implicării sociale și a empatiei.

Un alt aspect important în prevenirea bullyingului este crearea unui mediu școlar pozitiv, unde respectul și empatia sunt promovate constant. Școlile ar trebui să stabilească reguli clare și consecvente împotriva comportamentelor de bullying și să le comunice în mod eficient tuturor elevilor, profesorilor și părinților. De exemplu, afișarea regulilor împotriva bullyingului în sălile de clasă și în spațiile comune poate reaminti tuturor despre importanța respectării acestora. De asemenea, școlile ar trebui să asigure o supraveghere sporită în zonele în care bullyingul este mai probabil să apară, cum ar fi curtea școlii și coridoarele. Formarea unui comitet antibullying, compus din profesori, consilieri școlari și părinți, care monitorizează implementarea programului și evaluează periodic progresul, este esențială pentru succesul inițiativelor antibullying.

În plus, școlile ar trebui să promoveze conștientizarea și empatia prin organizarea de campanii și evenimente care să sublinieze importanța respectului și a empatiei. De exemplu, organizarea unei "Săptămâni a Empatiei", unde elevii participă la activități tematice și la discuții despre importanța empatiei și a respectului reciproc, poate contribui la crearea unui mediu școlar pozitiv și incluziv. De asemenea, elevii ar trebui încurajați să fie parte activă în crearea unui mediu sigur și să raporteze orice comportamente de bullying pe care le observă. În concluzie, importanța dezvoltării empatiei și a strategiilor antibullying în școli nu poate fi subestimată. Acestea contribuie nu doar la crearea unui mediu educațional sigur și suportiv, dar și la formarea unor cetățeni responsabili și compasionali. Implementarea unui cadru național de dezvoltare a empatiei și prevenire a bullyingului este esențială pentru viitorul educațional și social al copiilor noștri. Programele educaționale bine structurate, activitățile extracurriculare eficiente, utilizarea tehnologiilor moderne și implicarea activă a cadrelor didactice și a părinților sunt toate componente esențiale ale unei strategii de succes pentru dezvoltarea empatiei și combaterea bullyingului în școli.

Bibliografie

- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, 29(4), 589-611.
- 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(1), 27-56.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.
- Gordon, M. (2005). *Roots of Empathy: Changing the World Child by Child*. The Experiment.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Baron-Cohen, S. (2011). *The Science of Evil: On Empathy and the Origins of Cruelty*. Basic Books.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100.

BULLYING-UL ÎN GRĂDINIȚĂ. MODALITĂȚI DE PREVENȚIE ȘI COMBATERE.

**Prof. înv. preșc. FLORA ROXANA
GRĂDINIȚA P.P. NR. 14, ARAD**

Conform Legii nr. 221 din 18 noiembrie 2019 pentru modificarea și completarea Legii educației naționale nr. 1/2011, **bullyingul** este definit ca fiind „acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social dificil de evitat, săvârșite cu intenție, care implică un dezechilibru de putere, au drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexul sau orientarea sexuală, caracteristicile personale, acțiune sau serie de acțiuni, comportamente ce se desfășoară în unitățile de învățământ și în toate spațiile destinate educației și formării profesionale”.

Bullying-ul reprezintă un comportament intenționat, de intimidare, care se manifestă în mod repetat, iar la baza sa are o percepție a unui dezechilibru de forțe. Cel mai adesea, victima acestui comportament este percepută ca fiind vulnerabilă (datorită faptului că provine dintr-un alt mediu social, este percepută ca diferită, etc) sau are dificultăți în a face față bullying-ului manifestat față de persoana sa. De cealaltă parte, prin intimidare, cel care exercită agresiunea (bully-ul) se simte în control, dominant.

Acest fenomen poate avea diferite cauze, bully-ul manifestând acest comportament datorită mai multor factori, precum: creșterea într-un mediu nesigur sau abuzul în familie. În această categorie, riscul de abandon școlar este mai mare, iar probabilitatea de a apărea probleme în viața acestora, mai târziu, este mai mare. Un copil care trăiește într-un mediu ostil, nesigur, care este agresat fizic, verbal și emoțional va face același lucru la rândul lui. Nu își dă seama cât de dureroasă poate să fie postura în care sunt puse „victimele” lui. El provine din familii dezorganizate în care se țipă, se folosește agresiunea fizică și psihică, se distrug bunuri în crizele de furie, iar comportamentul urât este un lucru obișnuit. Copilul care manifestă un comportament repetat îndreptat spre rănirea fizică sau mentală a unui alt copil, care încearcă să-i domine pe ceilalți copii din grupă va deveni un potențial agresor.

Diferența dintre bullying și comportamentul normal constă în intenția comportamentului și efectul negativ asupra victimei. Copiii și adolescenții învață să „voiajeze” relațiile interumane, iar acest proces poate să includă certuri, alianțe sau neînțelegeri. Acest lucru este normal. Atunci când cineva este rănit (emoțional sau fizic) în mod intenționat și repetat vorbim de bullying.

Există mai multe tipuri de bullying care pot să apară împreună sau izolat: verbal (jigniri, insulte, amenințări, porecle sau denigrare), fizic (bătăi, tras de păr, îmbrânciri, loviri), emoțional (răspândire de zvonuri, excluderea victimei din grupul de socializare, încurajarea altor persoane să nu vorbească cu victimă) sau cyberbullying (comentarii negative online, mesaje de denigrare, trimiterea de mesaje abuzive), fenomen întâlnit mai ales în cadrul adolescenților, școlarii.

În instituțiile de învățământ românești, fenomenul de bullying are o incidență din ce în ce mai ridicată, pericolul venind din falsa impresie de normalitate a acestuia, majoritatea oamenilor acceptându-l ca pe o componentă obișnuită a vieții de zi cu zi.

Bullying-ul există încă de la grădiniță. Bullying-ul poate să transforme grădinița într-un loc de temut, în timp ce aceasta ar trebui să le asigure preșcolarilor un mediu în care să se simtă în siguranță.

Bullying-ul este atunci când copiii fac și spun lucruri neplăcute în mod deliberat și repetat. În învățământul preșcolar, acesta lucru poate include tachinarea, excluderea din joc, agresiunea fizică, a spune lucruri răutăcioase etc. Bullying-ul poate fi devastator pentru preșcolari, deoarece în acești ani, ai copilăriei, petrec mai mult timp cu ceilalți copii de vârstă apropiate și învață cum să-și facă prieteni.

Copiii au dreptul să învețe și să se dezvolte în medii preșcolare sigure și sănătoase. Protejarea copiilor de hărțuire și munca pentru prevenirea acesteia, în grădinițele de copii, face parte din crearea unor medii sigure care îi ajută pe copii să crească, să se dezvolte în ritm propriu și în siguranță. Poate fi surprinzător să știm că bullyingul poate începe de la o vârstă fragedă. Chiar și copiii de trei și patru ani pot fi răutăcioși și rănitivi – oricât de inocenți credem adesea că sunt. Comportamentul de agresiune nu este întotdeauna ușor de recunoscut sau definit de către adulți sau copii. Îți poți imagina să fii un copil mic, să te aventurezi în lume fără părinții tăi, apoi să fii agresat și să nu înțelegi de ce?

Cea mai eficientă metodă de a elimina a bullying-ului la grădiniță este educarea părinților, implicarea cadrelor didactice prin desfășurarea unor activități având ca scop informarea copiilor asupra acestui comportament, dar și realizarea diferitelor activități/ acțiuni cu implicarea altor membri ai comunității locale (Poliție, psihologi, consilieri școlari s.a.) care să aibă ca scop prevenirea și combaterea bullyingului în grădinițe.

Odată informați, copiii pot lua atitudine, pot interveni pentru ei înșiși, dar și pentru ceilalți, iar numărul cazurilor de acest fel se va diminua treptat.

Cadrele didactice pot să contribuie la diminuarea fenomenului fie prin activități de informare, implicare și combatere a fenomenului, fie prin neacceptarea și sancționarea imediată a unor astfel de comportamente.

Atunci când se constată că un preșcolar are parte de agresiune la grădiniță, este necesar să se intervină imediat, deoarece, acesta are nevoie de multă dragoste și sprijin, atât acasă, cât și la grădiniță. Copilul trebuie să știe, de asemenea, că vor fi luate măsuri pentru a preveni orice alte comportamente agresive. În grădiniță, copiii se ceartă adesea, însă la vârsta preșcolarității nu există încă dorința conștientă a excluderii cuiva din grup.

În momentul în care educatoarea observă că un copil este agresat, la grădiniță, educatoarea va trebui să joace rolul unui arbitru. Astfel că, dacă aceasta transmite copiilor regulile unei comunicări constructive, copiii le vor respecta activ. Dar dacă aceasta va evidenția partea negativă a unui copil, va atrage atenția asupra lui a altor copii și va provoca automat o stare de bullying. De aceea, educatoarea este prima care ar trebui să ia atitudine. Este necesar ca aceasta să creeze o atmosferă prietenoasă în grupa de copii, observându-le comportamentul neadecvat. Toți copiii sunt atenți la reacțiile ei. Este suficient ca educatoarea să interzică frazele de genul „Nu vreau să mă joc cu tine”, „Nu suntem prieteni cu tine” și să nu aprobe în niciun caz violența.

Este important ca educatoarea să asculte și să vorbească atât cu copilul agresat cât și cu agresorul pentru a afla ce se întâmplă, astfel încât să poată lua măsuri. Educatoarea va trebui să poarte o discuție cu copilul agresat, într-un loc liniștit, fără a fi întreruși de ceilalți copii din grupă și să îl asculte cu mare atenție. Copilului i se pot adresa întrebări simple, precum: „Deci, ce

s-a întâmplat mai departe?” și „Ce ai făcut atunci?”, ascultând cu mare atenție răspunsurile oferite.

Pentru a sprijini copilul care a fost agresat, educatoarea trebuie să îl încurajeze precizându-i faptul că este normal să se simtă supărat. De exemplu, „Înțeleg că te simți atât de trist din cauză că Ionel te-a lovit. Nu este bine ca cineva să aibă un astfel de comportament.” Educatoarea trebuie să aprecieze copilul care a avut curajul să vorbească despre faptul că a fost victima hărțuirii, laudele cadrului didactic ajutându-l astfel să continue să-și împărtășească problemele întâmpinate: „Mă bucur ,mult că ai împărtășit cu mine această problemă.. Hai să ne gândim împreună la câteva lucruri pe care le-am putea face pentru a rezolva această situație cu Ionel!”

Pentru a preveni bullying-ul în grădiniță este foarte important ca educatoarea să desfășoare diverse jocuri și activități pozitive, ajutându-i astfel pe copii să-și elibereze tensiunea și agresivitatea, dar și activități prin care să li se dezvolte preșcolariilor abilitățile sociale și abilitățile de reglare a comportamentului și a emoțiilor. Astfel, pe măsură ce copiii își dezvoltă abilități sociale și de reglementare, comportamentele provocatoare și hărțuirea tind să scadă.

Copiii care agresează adesea nu sunt conștienți de ceea ce simt ceilalți. Este esențial ca educatoarea să-l ajute pe copilul agresor să înțeleagă cum se pot simți ceilalți copiii atunci când sunt hărțuiți. Trebuie să se explice copilului că a agresat că toți avem sentimente, și sentimentele fiecăruia sunt importante. Citirea cărților despre emoții și jocurile de rol pot fi deosebit de utile pentru a-l ajuta pe copilul agresor să înțeleagă cum este să fii în locul celeilalte persoane.

Prin citirea poveștilor educaționale de către educatoare, li se oferă copiilor diferite exemple educaționale. De exemplu, o fetiță este poreclită „roșcata” pentru părul ei neobișnuit de roșu. Observând acest lucru, educatoarea le poate citi copiilor cartea „Peppi-ciorap lung”, punând accent pe culoarea părului ei și mândria cu care și-l purta. Fetița roșcățică nu numai că și-a îndrăgit porecla, ci a devenit un model de aspirație printre celelalte colege. Și astfel, metoda ingenioasă a educatoarei poate corecta un comportament urât și poate conduce la evitarea unei suferințe inutile.

Totodată, este important ca educatoarea să nu facă glume la adresa copiilor. Uneori chiar și o glumiță nevinovată poate stârni răutăți la adresa unui copil. „Te miști ca un ursuleț!”, „Vai cât de puțin ai mâncat! Ca o vrăbiuță!”, chiar și aceste remarci nesemnificative, pot dezvolta o avalanșă de apelative din partea celor mici. Adultul poate glumi fără nicio intenție negativă, dar copiii, după ce au auzit, pot percepe gluma diferit și pot începe să-l agreseze pe acel copil. Cadrele didactice trebuie să adere la o poziție prietenoasă, respectuoasă, dar neutră în comunicarea cu copiii și în niciun caz să nu evidențieze „preferații” și „proscriși”.

Educatoarea trebuie să corecteze orice comportament agresiv în grup. Dar dacă nu reușește și un copil continuă să se poarte urât cu altul, trebuie anunțați părinții vinovatului. Problemele trebuie discutate în absența copilului și adulții trebuie să găsească împreună o soluție.

Părinții trebuie să identifice cauza comportamentului negativ al copilului („De ce copilul nostru lovește, îl împinge sau îi vorbește urât altui copil?”). Apoi să-și învețe copilul să fie tolerant cu caracteristicile altor oameni, să aibă înțelegere și empatie, să ajute și chiar să ia apărarea unui copil agresat. Părintele trebuie să fie un model pozitiv pentru copilul său, prin limbaj și comportament.

De asemenea, părinții copilului agresat trebuie să acorde o atenție deosebită acestuia, să observe la timp dacă cel mic are o problemă și să discute cu acesta și, la nevoie, cu educatoarea, cu părinții agresorului sau cu psihologul.

Dacă totul este lăsat fără control și atenție adecvată, intimidarea și umilirea victimei nu se vor opri, ci doar se vor intensifica. Rezolvarea problemei hărțuirii în stadiile incipiente va proteja psihicul copilului și va avea consecințe minime. Prin urmare, indiferent dacă un copil este în rolul unei victime sau al unui atacator, acest lucru trebuie oprit imediat și problema nu trebuie lăsată să se dezvolte.

Copiii preșcolari nu realizează cât de traumatizante sunt acțiunile lor pentru alții, se gândesc puțin la sentimentele victimei și nu observă suferința și experiențele ei.

Dar un copil agresat poate avea stima de sine afectată, tulburări de somn, de alimentație, dureri de cap și teamă de societate. Va crede că nu merită să fie respectat, să aibă succes, îi va fi frică să se expună sau să ia atitudine.

Când apar situații de agresiune în grădinițe, intervențiile și desfășurarea unor activități adecvate, le pot oferi copiilor abilități sociale și emoționale care îi pot ajuta să evite comportamentele de agresiune și să le formează baza pentru a cultiva relații sociale solide.

Experiența de bullying este un factor de risc serios pentru sănătatea și dezvoltarea copiilor. De aceea, bullying-ul rămâne și trebuie tratat ca o problemă serioasă care necesită intervenție. Un copil care se află într-o situație de agresiune are nevoie de sprijinul unui adult pentru că doar simțindu-se protejată, victima poate rezista hărțuirii.

Bibliografie

1. www.prevnet.ca/bullying/kids/help-i-m-being-bullied;
2. <https://www.didactic.ro/revista-cadrelor-didactice/bullying-cauze-efecte-modalita-i-de-prevenire-1>;
3. <https://iteach.ro/experientedidactice/bullyingul-in-gradinite>;
4. <https://taticool.eu/bullying-ul-la-gradinita-care-sunt-simptomele-si-ce-trebuie-sa-faci/> .

Incluziunea și combaterea bullyingului bazat pe dizabilități și marginalizare

Prof. Elena Florea
Liceul Tehnologic Auto Curtea de Argeș

Integrarea presupune, în sens larg, plasarea/transferul unei persoane dintr-un mediu mai mult sau mai puțin separat, într-un mediu obișnuit, vizând ansamblul de măsuri care se aplică diverselor categorii de populație și are ca scop eliminarea segregării sub toate formele ei. Prin esența integrării se înțelege că i se permite și chiar i se garantează individului/grupului minoritar de a fi, de a se manifesta ca atare, de a rămâne el însuși, unic și diferit printre ceilalți oameni.

Integrarea școlară este procesul de educare a copiilor cu sau fără cerințe speciale în același spațiu și în aceleași condiții, având drept scop final participarea deplină a tuturor copiilor la activitățile școlare și extrașcolare. Prima condiție pentru integrare este acceptarea conștientă de către membrii grupului a fiecărei persoane, aceasta fiind favorizată de o organizare școlară care pune în act o metodologie de intervenție didactică, bazată pe un curriculum flexibil.

Niveluri de integrare:

1. integrare spațială (a fi prezent);
2. integrare socială (a fi împreună cu alți copii);
3. integrare școlară (a învăța împreună cu alți elevi).

Integrarea școlară a copiilor cu cerințe educative speciale (C.E.S.) este fundamentală pentru realizarea finalității educației speciale. O condiție esențială constă în crearea unor servicii de sprijin, specializate în asistență educațională, de care să beneficieze atât copiii/elevii integrați, cât și colectivele didactice din școlile în care are loc integrarea. Unul dintre aceste servicii este realizat de cadrele didactice de sprijin/itinerante.

Domeniile integrării școlare pentru copiii cu cerințe educative speciale sunt:

1. domeniul instituțional – școli pentru toți copiii, reglementări legislative, servicii de sprijin;
2. domeniul curriculumului școlar – delimitări ale curriculumului comun, de bază, diferențiat, adaptat;
3. sistemul unitar de formare a personalului didactic.

Integrarea școlară ca proces este dificil de realizat în cadrul unui sistem de evaluare bazat pe competiție, care valorizează doar nivelurile de achiziții academice ridicate. Chiar dacă, în aparență, copiii parcurg același curriculum, asta nu înseamnă că ei împărtășesc aceleași experiențe și competențe educaționale ca și colegii lor sau că împart aceleași experiențe sociale cu ei. Interacțiunea pozitivă între copiii cu cerințe educaționale speciale și semenii lor nu are loc automat, doar prin plasarea lor în medii presupuse “integrate”/”incluzive”. Integrarea nu se rezumă nici la locul unde sunt plasați copiii, nici la furnizarea/facilitarea accesului la seturi de norme de învățare și comportament, ci presupune ca școlile să poată să aibă grijă de TOȚI copiii lor.

Incluziunea/includerea reprezintă esența unui sistem educațional specific unei societăți care are ca obiective valorizarea și promovarea diversității și egalității în drepturi. **Caracteristici:**

- relații interpersonale deschise, pozitive, bazate pe parteneriat;
- flexibilitatea programelor școlare, a strategiilor educaționale și a serviciilor suport pentru elevii cu dificultăți de învățare;
- promovarea egalității în drepturi și responsabilități, precum și asigurarea accesului la oportunități;
- parteneriat cu părinții/familia;

- implicarea activă a comunității în programele școlii; încurajarea exercitării dreptului la atitudine și cuvânt.

Integrarea	Incluziunea
-este modalitatea de realizare/atingere a normalizării;	-reprezintă esența unui sistem educațional comprehensiv real; -este opusă excluderii; -reprezintă orientarea și concentrarea acțiunilor pe școală ca instituție deschisă pentru toți.
<i>Presupune:</i> - focalizarea pe elev/tânăr; - examinarea elevului de către specialiști; -diagnosticarea rezultatelor; -programe pentru elevi; -plasarea în programe adecvate.	<i>Presupune:</i> -focalizarea pe clasă; -examinarea elevului de către factorii implicați în desfășurarea procesului instructiv-educativ; -colaborare în rezolvarea problemelor; -strategii pentru profesori; -crearea unui mediu adaptativ și a condițiilor de sprijinire a elevilor în clasă.
<i>Pune accentul pe:</i> -nevoile “copiilor speciali”; -recuperarea subiecților; -beneficiile pentru copilul cu nevoi speciale; -expertiza specializată și suportul formal; -intervenția specială.	<i>Pune accentul pe:</i> -drepturile tuturor copiilor; -schimbarea școlii; -beneficii pentru toți copiii; -suportul informal și expertiza cadrelor didactice specializate; -predare-instruire pentru toți.

Incluziunea în educație implică:

1. valorizarea egală a tuturor elevilor și a întregului personal didactic;
2. creșterea gradului de participare a elevilor la activitățile școlare, culturale și comunitare, precum și reducerea gradului de excludere a elevilor de la acestea;
3. restructurarea culturilor, politicilor și practicilor din școli, astfel încât să răspundă diversității elevilor din comunitatea respectivă.
4. reducerea barierelor din calea învățării și participării tuturor elevilor, nu doar a celor cu dizabilități sau care intră în categoria celor cu “cerințe educative speciale”;
5. acumularea de experiență din încercările de depășire a barierelor din calea accesului și participării anumitor elevi, cu scopul de a opera schimbări în beneficiul tuturor elevilor;
6. perceperea diferențelor dintre elevi mai degrabă ca o sursă de sprijin a învățării, decât ca o problemă ce trebuie depășită;
7. recunoașterea dreptului, pe care îl are fiecare elev, la educație în propria sa localitate;
8. îmbunătățirea școlilor, atât pentru personalul didactic, cât și pentru elevi;
9. întărirea rolului pe care îl are școala atât în dezvoltarea comunității și a valorilor, cât și în creșterea performanțelor școlare;
10. promovarea unor relații de ajutor mutual între școli și comunități;
11. recunoașterea faptului că incluziunea în educație este doar un aspect al incluziunii în societate.

Necunoașterea diferențelor existente între cele două concepte – Integrare și Incluziune, însoțită și de aplicarea incorectă a ideii de școală pentru toți, având la bază alte motive decât interesul copilului, poate duce la un proces de falsă integrare școlară (*preudointegrare școlară*).

Aceasta poate însemna:

- includerea copiilor cu cerințe educaționale speciale în programele obișnuite, fără a se recurge la pregătirea și serviciile de suport necesare;
- plasarea claselor speciale în extremitatea clădirii școlii/ în clădiri separate ale aceleiași școli;
- gruparea copiilor cu cerințe speciale foarte diferite în același program;
- ignorarea nevoilor strict individuale ale copilului sau expunerea lui la factori de risc;

Diferențierea presupune individualizarea demersului instructiv-educativ pe baza observațiilor și examinărilor nevoilor specifice ale fiecărui copil, antrenarea capacităților/resurselor personale și de grup ale specialiștilor, pentru a răspunde într-un mod eficient la provocările diversității elevilor dintr-o clasă/școală.

Empatia se învață

Prof. educație timpurie: Florica Mădălina Cristina

Grădinița cu P.P. "SF. ANA", Craiova

Mulți oameni cred că ne naștem empatici, dar empatia este de fapt un comportament învățat. Copiii învață să-și identifice și să-și regleze emoțiile prin interacțiuni cu adulții, în primul rând cu părinții lor. Când adulții răspund la stările emoționale ale copiilor, ei nu numai că creează baza pentru diferențierea de sine, ci și pentru a dezvolta percepția celuilalt. În timp, acea sămânță se transformă în empatie.

S-a constatat că copiii care nu experimentează aceste tipuri de interacțiuni au o percepție redusă despre ei înșiși, suferă de dificultăți în gestionarea și reglarea emoțiilor și manifestă adesea empatie limitată. Când se dezvoltă o formă de atașament evitant, de exemplu, persoana nu se simte confortabilă în contexte intime și are probleme în recunoașterea propriilor emoții și a celor ale altora. Atunci când se dezvoltă o formă de atașament anxios, persoana de multe ori nu are capacitatea de a-și modera emoțiile, deci poate ajunge să fie copleșită de emoțiile altei persoane. Aceasta nu este empatie.

Prin urmare, deși este adevărat că creierul nostru este puternic conectat pentru a simți empatie, este necesar ca această abilitate să se dezvolte de-a lungul vieții, în special în primii ani.

Ce înseamnă a fi empatic? Condițiile de bază ale empatiei

Trebuie să existe anumite condiții de bază pentru ca o persoană să simtă empatie.

1. Imitație motorie și neuronală. Empatia este afectată la persoanele care suferă de modificări neurologice. De fapt, pentru a fi empatici este necesar ca neuronii noștri oglindă să fie activați, să se producă o mimică a corpului și a feței, ceea ce ne ajută să ne punem în pielea celuilalt.
2. Cunoașterea starea interioară a celeilalte persoane, inclusiv gândurile și emoțiile sale. Abia atunci putem fi conștienți de ceea ce gândește sau simte celălalt și să ne identificăm cu punctul lor de vedere, situația și / sau starea emoțională. Această condiție ne permite să creăm o reprezentare mai mult sau mai puțin clară a ceea ce trăiește cealaltă persoană, a situației prin care trece și a stării lor emoționale.
3. Rezonanță emoțională. Pentru a simți empatie afectivă, este necesar ca starea emoțională a celeilalte persoane să rezoneze cu noi. Trebuie să acționăm ca un diapazon, astfel încât problemele și / sau sentimentele celuilalt să răsună în noi.
4. Proiectarea pe sine în celălalt. Pentru a simți empatie, este esențial să putem părăsi poziția noastră pentru un moment pentru a ne identifica cu situația celeilalte persoane. Dacă nu ne putem lăsa coordonatele, cu greu ne putem pune în locul acelei persoane. Odată ce facem acel act de proiecție, putem să ne întoarcem în „eu” și să recreăm în mintea noastră cum ne-am simți dacă ni s-ar întâmpla. De fapt, empatia implică o desfășurare, o întoarcere continuă între celălalt și „eu-l” nostru.
5. Autoreglare emoțională. A rămâne în suferință nu este benefic pentru noi sau pentru persoana care suferă. Este necesar să facem un pas mai departe și să trecem la bunătatea empatică, care constă în a

înțelege că ne simțim rău pentru celălalt, depășind aceste sentimente pentru a-l ajuta. Este vorba despre gestionarea reacțiilor noastre emoționale pentru a ne ajuta reciproc.

Empatia este cu siguranță unul dintre cele mai populare concepte din știință în prezent. Majoritatea oamenilor îl folosesc ca încă un cuvânt în moștenirea lor lingvistică, pentru a defini modul în care alții (sau ei înșiși) tind să se implice emoțional în relațiile lor.

Cu toate acestea, empatia este un fenomen foarte complex, cu rădăcini adânci care intră adânc în istoria filogenetică a ființei umane. Este foarte adevărat că, fără ea, nu am fi ajuns la gradul de dezvoltare socială (și cooperare) care ne-a permis să ajungem aici.

Ce este empatia?

Empatia joacă un rol central în comportamentul uman, în special în ceea ce privește corelațiile sale sociale. Orice legătură strânsă între doi oameni este supusă influenței emoției, care permite menținerea intactă a bazei pe care este construită, în ciuda tuturor inclemențelor conflictului relațional. Într-un mod simplu, s-ar putea spune că prin empatie depășim limitele pielii și intrăm în experiența celuilalt.

Știința a demonstrat că, deja în primele luni de viață, nou-născuții o pot arăta durerii altora. Sau că chiar reacționează empatic la auzul strigătului altor copii. Cu toate acestea, este o abilitate care tinde să fie rafinată de-a lungul anilor, întrucât ne legăm și împărtășim experiențele noastre relevante. Prin urmare, este un rezultat al învățării și al schimbului relațional, deși poate contribui și un factor genetic.

În general, empatia ar putea fi definită ca capacitatea de a reconstrui în noi „stările mentale” ale altora, atât în componentele sale cognitive, cât și pur emoționale. În acest fel, ne-ar fi posibil să facem o imagine precisă a ceea ce simte interlocutorul nostru, mobilizând voința de a-l ajuta sau de a-i prezice comportamentul și / sau motivația. Și altruismul dintre două ființe umane nu poate fi înțeles prin eliminarea empatiei din ecuație.

Tipuri de empatie

În ciuda faptului că ar putea fi contradictoriu într-un fel, ultimele cercetări pe această temă arată că empatia este, de asemenea, un element relevant pentru a înțelege comportamentul antisocial și nu numai din punctul de vedere al unei presupuse absențe a acestuia. Și asta este unele dintre componentele acestei abilități pot fi lipsite de nuanțe emoționale, participând la procese precum simpla identificare a afecțiunilor sau intențiilor în celălalt, dar fără niciun grad de auto-recunoaștere în ele (deci este de obicei folosit ca bază pentru manipulare sau șantaj).

Și empatia implică, cel puțin, trei procese diferite: recunoașterea emoțională, integrarea emoțională și implementarea comportamentelor congruente. Toate se succed într-un mod liniar, în așa fel încât primul este necesar pentru apariția celui de-al doilea, iar al doilea este necesar pentru cel al celui de-al treilea. În ultimii ani, se are în vedere includerea unui al patrulea pas: controlul propriilor reacții emoționale, care urmărește împiedicarea acestui fenomen să revărsese resursele interne și să ajungă la daune.

Fiecare dintre aceste faze a primit propria etichetă, devenind într-o oarecare măsură realități conexe, dar independente. Cu acest articol intenționăm să le explorăm și să detaliăm în ce constau acestea, subliniind astfel caracteristicile a ceea ce au fost denumite în mod popular „tipuri de empatie” (deși ne amintim că în realitate toate fac parte din același proces cognitiv-afectiv).

1. Empatie cognitivă

Empatia cognitivă este numele care a fost atribuit prin consens primei părți a procesului: identificarea stării mentale a interlocutorului nostru. Din conținutul verbal (mărturii, mărturisiri etc.) și conținutul non-verbal (gesturi faciale, de exemplu) pe care celălalt îl emite în timpul interacțiunii, se activează în creierul nostru structuri profunde și foarte primitive care au ca obiectiv codificarea informațiilor de o natură socială, recunoscând în același act (prin inferențe) ceea ce trece prin mintea persoanei din fața noastră.

În acest moment al procesului, elementar pentru ca restul să se desfășoare, este articulată o imagine de ansamblu asupra a ceea ce gândește și simte celălalt; dar încă nu există implicare personală în toate acestea. De aceea a fost foarte des un fenomen echivalat cu teoria minții, o etapă de bază prin care se dobândește capacitatea de a-l recunoaște pe celălalt ca subiect cu propriile experiențe și motivații interne, independente de ale lor. Cu aceasta, începe diferențierea de sine față de ceilalți, care apare în primii ani de viață ca o parte cheie a maturării neurologice.

Analiza informativă a empatiei cognitive se concentrează pe elementele logice / raționale, extragând din ecuație orice corelație afectivă care (logic) ar putea fi prezisă în viitor. Majoritatea oamenilor intră imediat în cântărirea altor nuanțe, inclusiv modul în care toate aceste „impresii” intelectuale rezonază în propria lor viață emoțională, dar în alte cazuri procesul se încheie aici. Această ultimă presupunere este cea care poate fi găsită printre psihopați, pentru a cita un exemplu binecunoscut.

Empatie cognitivă are multe beneficii, de exemplu în domeniul negocierilor de afaceri. Acest lucru se întâmplă deoarece ar permite identificarea nevoilor / așteptărilor fără componentele emoționale ale deciziei, care pot fi utile în contextul care apare. Cu toate acestea, acesta din urmă este foarte important pentru viața de zi cu zi; deoarece există multe dovezi că fără contribuția afectului, problemele tind să fie rezolvate într-un mod mai imprecis și ineficient.

2. Empatia emoțională

Empatia emoțională cere ca noi să fim capabili să „înțelegem” cognitiv experiența celorlalți. Odată realizat acest lucru, se avansează la un al doilea nivel de elaborare, în care dimensiunile emoționale stau ca un far în vastul ocean al vieților interioare. În general vorbind, această formă de empatie ne înzestrează cu capacitatea de a fi sensibili la ceea ce simt alții, esențiale pentru a răspunde în mod adecvat la ceea ce cer în sfera privată.

Este un mod de a împărtăși lumea interioară în mod indirect. Observatorul afectului s-ar sincroniza cu experiența intimă a celui observat și ar experimenta o serie de stări interne foarte asemănătoare (deși niciodată identice) cu cele din urmă. La nivel cerebral, s-a dovedit că girusul supramarginal drept joacă un rol cheie în empatie și chiar în compasiune; o regiune care se află la intersecția lobilor temporali, frontali și parietali.

Această structură este necesară pentru contribuie la distincția dintre afectele care le aparțin și ale altora. În așa fel încât, dacă suferă daune, se manifestă o scădere dramatică a acestei capacități. Pe de altă parte, este esențial să se țină cont de faptul că empatia constructivă necesită o capacitate adecvată de a regla ceea ce simțim, ceva care se conectează direct cu activitatea cortexului prefrontal. Fără o gestionare adecvată a tuturor acestor lucruri, s-ar putea să ajungem copleșiți de durerea celor din jurul nostru.

Și este vorba despre faptul că empatia emoțională nu este echivalentă cu „contagiunea emoțională”, ci mai degrabă capacitatea de a ne cufunda în lumea celuilalt fără a ajunge înghițit inexorabil de aceasta.

3. Simpatie sau preocupare empatică

Cuvântul „simpatie” provine din greacă și ar putea fi tradus ca act de „a simți la fel ca celălalt”. Este despre o preocupare pentru experiența altora, care apare din faptul că este capabil să o identifice și să o simtă pe propria piele, iar asta ar ajunge adesea la comportamente utile (prosociale). Prin urmare, este un pas mai departe în cadrul procesului empatic, din care toate acestea s-ar manifesta pe scena socială printr-un act deliberat de altruism (și chiar predare).

Oamenii care ajung la acest punct al procesului empatic se simt motivați la acțiune; deoarece își contribuie efortul de a ajuta necondiționat, spontan și dezinteresat. Cu toate acestea, trebuie remarcat faptul că uneori întărirea acestor acte este de natură socială (respectarea mediului înconjurător sau ameliorarea sentimentului de vinovăție, de exemplu), deci nu ar fi altruiste, ci mai degrabă prosociale (atunci când sunt efectuate cu scopul de a obține o recompensă).

În ciuda acestui fapt, această dimensiune a empatiei presupune culminarea unui lung proces de analiză cognitiv-emoțională, transformatoare intenția în acte îndreptate spre ameliorarea durerii altora. De asemenea, nuanța este cea care conferă empatiei o valoare adaptativă evidentă, deoarece stimulează sentimentul de colaborare și compasiune pentru cei care aparțin propriului grup (într-o măsură mai mare decât pentru oamenii din afara acestuia).

4. Ecpatia

Ecpatia este probabil cea mai recentă contribuție științifică la domeniul empatiei și compasiunii, deși a fost adesea victima unor interpretări greșite care nu sunt deloc adevărate. Prin ea, oamenii învață să recunoască care dintre emoțiile pe care le simt la un moment dat nu le aparțin cu adevărat. Mai degrabă provin dintr-o sursă externă care i-a „transferat”.

Odată cu utilizarea acesteia, confuzia ar fi oprită, iar aceste conținuturi ar fi abordate într-un mod diferit decât dacă ar fi ale lor, astfel încât propria lor experiență în convulsia internă a celor expuși durerii celorlalți să nu se piardă.

Este, prin urmare, un mecanism prin care este fezabil să se evite „excesele” empatiei, al căror principal risc constă în contagiunea și manipularea emoțională. Astfel, se poate spune că împiedică viața interioară a celuilalt să ne târască în așa fel încât să blocheze capacitatea de a acționa, păstrând totuși posibilitatea de a recunoaște și a simți tot ce li se întâmplă. Presupune posibilitatea de a simți, dar fără a cădea într-o identificare dăunătoare.

PREVENIREA BULLYING-ULUI ÎN ȘCOLI. METODE ȘI TEHNICI DE INTERVENȚIE.

*PROF. FOIT ECATERINA-DANIELA
COLEGIUL ECONOMIC „DIMITRIE CANTEMIR” SUCEAVA*

Bullying-ul este o problemă tot mai frecventă în școli, comunități și mediul online, afectând nu doar victimele, ci și agresorii și martorii implicați.

Pentru a preveni și combate acest fenomen, este esențial să identificăm cauzele, să implementăm strategii eficiente și să promovăm un mediu sigur pentru toți.

Bullying-ul reprezintă un comportament agresiv, intenționat, care implică un dezechilibru de putere și se repetă de-a lungul timpului.

Acesta poate fi fizic, verbal, social sau cibernetic.

Victimele bullying-ului pot suferi consecințe grave asupra stimei de sine, sănătății mentale și performanței academice.

Printre **cauzele bullying-ului** se numără:

- lipsa empatiei și a educației emoționale;
- influența negativă a mediului familial sau social;
- dorința de a obține putere sau control asupra altora;
- presiunea grupului sau imitarea comportamentului observat.

Pentru a reduce bullying-ul în școli, este important să abordăm acești factori determinanți ai bullying-ului prin educație și sprijin.

Ca **metode de prevenire a bullying-ului** în școli, se pot evidenția:

- educația emoțională și socială;
- programele antibullying în școli;
- implicarea comunității și familiei.

În ce privește **educația emoțională și socială** ca metodă de prevenire a bullying-ului în școli, o abordare preventivă esențială este dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la copii și adolescenți.

Acestea includ:

- **empatia** – deoarece, prin predarea empatiei ajutăm elevii să înțeleagă și să respecte sentimentele altora;
- **gestionarea emoțiilor** - prin tehnici precum mindfulness sau meditație - care pot reduce impulsivitatea elevilor;
- **rezolvarea conflictelor** - prin oferirea unor instrumente pentru a rezolva disputele dintre elevi, fără violență.

Școlile joacă un rol crucial în prevenirea bullying-ului.

Dacă ne referim la **programele antibullying în școli** ca metodă de prevenire a bullying-ului, programele structurate includ:

- **campanii de conștientizare** – prin organizarea de ateliere și sesiuni informative despre bullying și efectele acestuia;
- **reguli clare** – prin elaborarea și aplicarea unor politici ferme anti-bullying;
- **grupuri de sprijin** – prin crearea unui spațiu sigur unde elevii pot discuta despre experiențele lor.

O altă metodă de prevenire a bullying-ului în școli, constă în **implicarea comunității și familiei**.

Prin implicarea părinților și a comunității, se poate amplifica efectul celorlalte metode de prevenire a bullying-ului în școli.

De exemplu, putem include:

- participarea părinților la seminarii despre bullying;
- crearea de grupuri de suport pentru victime și familiile acestora;
- implicarea organizațiilor locale în promovarea respectului reciproc.

Când bullying-ul are loc, este esențial să se intervină prompt și eficient.

Ca **tehnici de intervenție care pot ajuta într-o situație de bullying**, putem evidenția:

- intervenția imediată;
- consilierea victimelor și agresorilor;
- medierea conflictelor;
- monitorizarea continuă.

1. Intervenția imediată

Cei care asistă la un act de bullying, fie că sunt profesori, colegi sau părinți, ar trebui să intervină imediat pentru a opri agresiunea. Aceasta include:

- separarea agresorului de victimă;
- documentarea incidentului pentru următoarele acțiuni;
- oferirea de sprijin emoțional victimei.

2. Consilierea victimelor și agresorilor

Atât victimele, cât și agresorii, pot beneficia de consiliere:

- **pentru victime** – terapia poate ajuta la reconstrucția stimei de sine și la depășirea traumei;
- **pentru agresori** – consilierea comportamentală poate ajuta la înțelegerea cauzelor agresivității și la adoptarea unor comportamente pozitive.

3. Medierea conflictelor

Medierea conflictelor este o tehnică utilă pentru rezolvarea conflictelor într-un mod pașnic. Aceasta implică:

- un mediator neutru care să ghideze discuția;
- identificarea cauzelor conflictului;
- găsirea unei soluții comune acceptate de ambele părți.

4. Monitorizarea continuă

După intervenție, este important ca situația să fie monitorizată pentru a preveni recidiva.

Profesorii, consilierii și părinții trebuie să colaboreze pentru a urmări evoluția comportamentului.

Datorită tehnologiei actuale și a comunicării prin Internet, există și o formă de bullying care are loc online, numit **cyberbullying**, și care necesită strategii specifice de prevenție și intervenție, cum ar fi:

- **educația digitală** – prin intermediul căreia elevii trebuie să învețe cum să folosească Internetul în siguranță;
- **raportarea abuzului** – deoarece platformele sociale oferă instrumente pentru raportarea conținutului abuziv;
- **filtrarea conținutului** – prin utilizarea aplicațiilor de control parental pentru a limita accesul la site-uri periculoase.

În concluzie, prevenirea bullying-ului este o responsabilitate colectivă care implică școli, familii și comunități.

Prin educație, conștientizare și intervenție rapidă, putem crea un mediu mai sigur și mai incluziv pentru toți.

De asemenea, este esențial ca fiecare persoană să joace un rol activ în promovarea respectului și empatiei în societate.

Bibliografie și resurse web:

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Wiley-Blackwell.
2. Smith, P. K., & Sharp, S. (1994). *School Bullying: Insights and Perspectives*. Routledge.
3. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2009). *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying*. Corwin Press.
4. American Psychological Association. (2021). "Bullying: What We Know Based on 40 Years Of Research." - from <https://www.apa.org>

CE DESPRE BULLYING ȘI CE PUTEM FACE ÎMPOTRIVA LUI?

Prof. Fuciu Cristina Laura

Școala Gimnazială nr. 1 Remetea

Bullying-ul este cu siguranță unul dintre fenomenele tot mai răspândite în toate structurile societății, însă cu efectele cele mai îngrijorătoare este cel în rândul elevilor. Bullying-ul în școală este un fenomen complex ce implică efecte devastatoare de durată la nivelul psihic și emoțional, afectând considerabil aspectul social al vieții victimelor. Teama, înjosirea și complicitatea impusă contribuie la formarea unui mediu social vulnerabil, în care relațiile dintre persoane sunt compromise.

Educația și conștientizarea sunt fundamentale pentru a preveni bullyingul, deoarece mulți dintre agresori și victime nu înțeleg complet ce reprezintă bullyingul sau cum pot afecta aceste comportamente pe termen lung. Prin *Campanii de conștientizare în școli și comunități* putem face bullyingul mai vizibil și să ajutăm elevii și profesorii să înțeleagă ce este acest fenomen, cum să-l identifice și cum să reacționeze atunci când se întâmplă.

Astfel, pot exista activități ca *Săptămâna anti-bullying* în care să se organizeze evenimente dedicate conștientizării bullyingului, cu activități zilnice (ex: discuții despre empatie, vizionarea unor filme educaționale, sesiuni de grup despre comportamentele agresive). Elevii pot participa la workshopuri și pot discuta despre cum să prevină bullyingul în școlile lor.

Crearea și distribuirea de pliante și afișe educaționale poate fi o altă modalitate care să explice bullyingul, semnele acestuia, dar și modul în care poate fi raportat. Acestea pot fi plasate în locuri vizibile din școli sau comunități.

Prin aceste campanii, se educă întreaga comunitate, nu doar victimele sau agresorii, iar elevii învață să fie mai atenți și să conștientizeze impactul cuvintelor și comportamentelor lor asupra celorlalți. Creșterea gradului de conștientizare poate reduce stigmatizarea victimelor, încurajându-le să raporteze agresiunile și să caute ajutor.

O altă modalitate este instruirea cadrelor didactice și a părinților pentru a recunoaște semnele bullyingului și pentru a înțelege ce metode sunt cele mai eficiente în prevenirea și gestionarea acestuia. Prin *sesiuni de formare pentru profesori*, care să îi învețe despre cum să identifice semnele de bullying (ex: schimbări comportamentale, izolare socială, frica de a merge la școală). De asemenea, aceștia pot învăța cum să creeze un mediu școlar care promovează incluziunea și respectul. *Atelierele pentru părinți*, unde aceștia sunt învățați cum să discute cu copiii lor despre bullying, cum să identifice semnele de abuz emoțional sau fizic și cum să susțină victimele, sunt o altă modalitate de a veni în sprijinul celor care trebuie să ofere "sprijin" la rândul lor.

Aceste sesiuni de formare și ateliere ar fi benefice deoarece ar aduce împreună factorii care devin sprijinul elevilor în prevenirea bullyingului și în susținerea elevilor afectați. Un cadru didactic informat poate interveni rapid și eficient atunci când observă comportamente agresive, iar părinții, având o mai bună înțelegere a bullyingului, vor putea sprijini mai bine copilul în

abordarea acestor situații acasă. În plus, profesorii și părinții pot deveni modele pentru copii, demonstrând prin propriile comportamente cum trebuie să acționeze într-o situație de bullying.

Ceea ce ne dorim de la școala unde învață copiii noștri este ca acest spațiu să devină unul sigur și incluziv. Un mediu educațional sigur și incluziv este esențial pentru prevenirea bullyingului, deoarece elevii care se simt acceptați și respectați sunt mai puțin susceptibili de a deveni victime ale bullyingului sau de a se angaja în comportamente agresive. În ceea ce privește unitățile de învățământ, la nivel național au fost adoptate măsuri prin care este prevenit și combătut acest fenomen. În prezent, se urmărește creșterea nivelului de conștientizare a acestui fenomen și garantarea unui climat școlar favorabil desfășurării activității.

Prin acțiuni de promovare a respectului și a diversității se construiește un climat școlar în care fiecare elev este tratat cu respect și în care diversitatea este apreciată. Aceasta presupune să încurajezi elevii să învețe despre și să accepte diferențele între ei (culturale, de gen, etnice, religioase, etc.).

Astfel de acțiuni sunt și *proiectele educaționale despre diversitate* prin care elevii pot participa la activități care încurajează respectul față de ceilalți, cum ar fi prezentări sau dezbateri pe teme legate de diversitate culturală, religioasă sau etnică. Proiectele pot include și studii de caz despre discriminare și bullying. Deasemenea, în școală se pot organiza *evenimente pentru promovarea incluziunii* care să celebreze diversitatea, cum ar fi „Ziua diversității” sau „Festivalul incluziunii”, unde elevii pot învăța despre alte culturi, tradiții și moduri de viață.

Crearea unui mediu inclusiv contribuie la reducerea stereotipurilor și prejudecăților care pot sta la baza bullyingului. Atunci când elevii înțeleg și respectă diversitatea, sunt mai puțin tentați să se angajeze în comportamente de excludere sau hărțuire.

Promovarea unui climat de acceptare și toleranță poate face elevii să se simtă mai siguri și mai sprijiniți, reducând riscul de bullying.

Un alt aspect important este abordarea și implementarea unor politici clare în școli pentru a preveni bullyingul și pentru a oferi un cadru de acțiune în cazul în care acesta apare. Aceste politici trebuie să fie cunoscute de toți elevii, profesori și părinți. Crearea unui *cod de conduită* care include comportamentele acceptabile și inacceptabile, cu accent pe bullying și hărțuire este una din acțiunile ce pot fi întreprinse la nivel de unitate școlară. Acest cod trebuie să fie prezentat elevilor la începutul fiecărui an școlar și să fie semnat de toți cei implicați (elevi, profesori, părinți). Integrarea în curriculum școlar a lecțiilor despre drepturile și responsabilitățile elevilor, despre importanța respectului reciproc și despre cum să se prevină și să se raporteze bullyingul este o altă acțiune care poate avea succes.

Politicile clare și procedurile stabilite pentru gestionarea bullyingului asigură un răspuns rapid și coerent atunci când se întâmplă o agresiune. Elevii vor ști ce comportamente sunt inacceptabile și care sunt consecințele acestora, iar acest lucru poate descuraja comportamentele de bullying. Crearea unui cadru de încredere în care victimele se simt susținute este esențială pentru a încuraja raportarea cazurilor de bullying și pentru a opri agresorii din a continua comportamentele lor.

Pentru a preveni bullyingul, este crucial să se investească în educația și conștientizarea continuă a tuturor membrilor comunității educaționale și să se creeze un mediu incluziv și sigur, unde diversitatea este respectată, iar fiecare elev se simte valoros. Doar printr-un efort colectiv de educare, intervenție și susținere reciprocă putem reduce semnificativ fenomenul bullyingului și putem construi un mediu mai sănătos pentru toți elevii.

Bibliografie

<https://www.kinderpedia.co/ro/activitati-anti-bullying-in-scoala.html?format=html>

<https://www.smtsol.ro/blog/bullying-in-scoala>

Titlul: Puterea complimentului opus

Autor: Prof. Gabriel Gabor

Instituția școlară: Colegiul Economic „Ion Ghica” Bacău

„Nu vom câștiga niciodată războiul împotriva agresiunii încercând să-i convingem pe oameni să nu mai fie bătauși. Trebuie să învățăm oamenii cum să nu fie victime!”

- Izzy Kalman, pionier al abordării rezilienței la bullying

Izzy Kalman este un psiholog școlar certificat la nivel național, care lucrează în școli și în cabinete private din 1978. El a dezvoltat metode distractive și eficiente care folosesc jocul de rol pentru a preda principiile psihologice de bază pentru rezolvarea problemelor de agresiune și relație. Când masacrul de la Columbine din 1999 a declanșat o cruciadă mondială pentru a scăpa de agresiune, tratând-o ca pe o crimă care nu va fi tolerată, el a recunoscut că abordarea nu ar putea funcționa. El a creat un site web, www.Bullies2Buddies.com, pentru a-i învăța pe oameni cum să se ocupe de agresiunea pe cont propriu, pe baza principiilor psihologice onorate de timp.

Izzy lucrează intens din 2002 cu Cross Country Education, care îi sponsorizează seminariile de o zi întregă. Peste 40.000 de profesioniști și educatori în domeniul sănătății mintale din SUA și Canada au participat până acum. El este director al Bullies to Buddies, Inc., compania pe care el și soția sa au creat-o pentru a produce materiale și a oferi consultanță cu privire la bullying. El este autorul cărții *Bullies to Buddies: How to turn your enemies into friends*, precum și alte publicații și produse pentru tratarea hărțuirii și a problemelor relaționale și creatorul unui program de prevenire a agresiunii pentru întreaga școală, *Victim-Proof Your School*.

Mai jos este prezentată traducerea unui articol publicat de Izzy Kalman pe site-ul <https://www.izzykalman.com>, în data de 25.09.2023, cu titlul „Puterea complimentului opus”.

Puncte cheie:

- Susținătorii anti-bullying sugerează adesea cum ar trebui să răspundă copiii la insulte.
- Unele răspunsuri sugerate în mod obișnuit sunt contraproductive.
- Abordările mai bune implică să-i arăți bătaușului că insulta nu te deranjează.
- Există un tip specific de răspuns care este întruchiparea Regulii de Aur și funcționează ca un farmec.

Să presupunem că suntem copii și că vrei să te distrezi pe cheltuiala mea insultându-mă. Ce pot face să te opresc? Aceasta este una dintre preocupările majore ale consilierilor anti-bullying, deoarece insultele sunt de departe cea mai comună formă de agresiune în rândul copiilor. Și, deși sunt doar cuvinte, ele pot face copiii absolut nefericiți și chiar îi pot conduce la sinucidere.

Există, de fapt, multe răspunsuri care pot avea succes și sunt binecunoscute în literatura populară. Alții funcționează mai puțin bine. Poate cel mai puțin reușit este cel care a fost cel mai promovat. Face parte din abordarea foarte promovată *Talk, Walk and Tell*.

Partea de Talk (discuție) presupune să vă spuneți „Opriți-vă! Nu-mi place asta!” Dar asta este exact ceea ce un bătauș vrea să audă. Este literalmente o invitație pentru ei să continue.

Partea de Walk (mers) implică, fără a fi surprinzător, plecarea. Ar trebui să se elibereze de bătauș. Dar, de asemenea, îi spune bătaușului să știe că insulta m-a supărat și că nu mă pot descurca, așa că probabil că o va spune din nou data viitoare când mă vede.

Partea de Tell (reclamație), care implică informarea autorităților pentru adulți, pecetluiește soarta mea. Bătaușul este furios pe mine pentru că a încercat să-i pun probleme cu autoritățile, așa că se simte îndreptățit să fie și mai rău cu mine ca răzbunare. În plus, există șanse mari să le spună prietenilor săi că sunt un snop și că nu ar trebui să vorbească cu mine. Și s-ar putea să mă trezesc repetând trilogia *Talk, Walk and Tell* pentru tot restul carierei mele școlare.

Răspunsurile mai bune implică să-i spună bătașului că insulta nu mă deranjează. Lista este potențial nesfârșită. Iată câteva exemple bune:

- „Așa?”
- „Și?”
- „Ideea ta este...?”
- „Uneori mă simt așa.”
- „Nu te-am auzit. Poți să o spui mai tare?”
- „Crezi asta?” Dacă răspunsul tău este „Da”, răspunsul meu ulterior este „Dacă vrei să crezi, nu te pot opri”.
- „Nu ești prima persoană care mi-a spus asta.”
- Dacă mă insultați pentru un defect sau o diferență evidentă, vă voi spune „Tocmai ați observat?”

În ultimii ani, există un răspuns care am ajuns să-mi placă mai presus de toate celelalte pentru aproape orice insultă. Necesită gândire minimă și funcționează ca un farmec. Este de fapt întruchiparea Regulii de Aur, care ne îndrumă să fim drăguți cu oamenii chiar și atunci când sunt răi cu noi. Motivul pentru care funcționează atât de bine este că te prinde complet neprevăzut și este cel mai probabil să obțină un răspuns pozitiv instinctiv din partea ta. Eu îl numesc *compliment opus*. Merge în felul următor.

Tu: Ești atât de urât!

Eu: Ei bine, cred că ești arătos!

Tu: Mulțumesc!

Și de obicei se termină acolo. Îți pune un zâmbet pe buze și este mai probabil să fii drăguț cu mine în viitor.

Ceea ce fac este să-mi spun că, dacă mă numești urât, este pentru că vrei să știi că ești arătos. Deci tocmai asta vă spun. Observați că nu sunt de acord că sunt urâtă. Mă contrazic doar cu felul în care mă arăți.

Nu se termină întotdeauna atât de repede. Poate merge astfel:

Tu: Ești atât de urât!

Eu: Ei bine, cred că ești arătos!

Tu: Dar tot ești urât!

Eu: Și încă cred că ești arătos.

Tu: Dar tot ești urâtă.

Eu: Și încă mai arăți.

După câteva repetări, bătașul este obligat să renunțe și poate chiar să aibă probleme în a rezista unui răspuns final de „Mulțumesc”.

Pentru ca complimentul opus să funcționeze, este esențial să îl spui cu sinceritate. Dacă o spun sarcastic, bătașului nu-i va plăcea, iar eu voi fi întâmpinat cu mai multă ostilitate.

Dacă ești sceptic, încearcă. Cereți unui prieten sau rudă să vă insulte. Apoi răspunde cu complimentul opus și vezi reacția lor.

Învățând copilul despre...

Să presupunem că sunteți părinte, profesor sau consilier și un copil vă informează că este insultat. Iată cum vă sugerez să le învățați această tactică. Întrebați dacă doresc ca copiii să înceteze să-i insulte. Cu siguranță vor spune „Da”. Întrebați-i care este cea mai frecventă insultă cu care se confruntă. Să zicem că îți spun că e *urât*. Apoi spune: „O să te învăț cum să-i faci pe copii să nu te mai spună urât. O să joc un joc cu tine. Spune-mă urât și nu mă lăsa să te opresc.” Vei face două runde. O să meargă așa ceva.

Runda întâi

Copil: Ești atât de urâtă!

Tu: Nu, nu sunt!

Copil: Da, esti!

Tu: Nu, nu sunt! Nu mai spune asta!

Copilul: Dar este adevărat!

Tu: Nu, nu sunt! Oprește-te deja!

Copil: Nu! Ești urâtă!

După mai multe runde din cele de mai sus:

Tu: Renunt. Nu te fac să te oprești, nu-i așa?

Copil: Nu.

Tu: Este distractiv?

Copil: Da.

Runda a doua

Tu: Hai să ne jucăm din nou. Spune-mă urât și nu mă lăsa să te opresc.

Copil: Ești atât de urâtă!

Tu: Ei bine, cred că ești arătos!

Copil: Mulțumesc!

Întrerupeți o secundă, apoi continuați:

Tu: Vrei să continui să ma numesti urât de data asta?

Copil: Nu. Vreau să-ți mulțumesc.

Tu: Da, acum chiar mă plăci.

Vezi tu, copiii nu te numesc urât pentru că ești urât, ci pentru că *te superi și încerci să-i oprești* atunci când te numesc urât. Deci, în schimb, spune-le că sunt arătoși. Se vor opri foarte repede și vor fi mai probabil să fie drăguți cu tine în viitor.

În cele din urmă, lăsați copilul să exerseze cu dvs. Informați-i că îi veți insulta și ei trebuie să răspundă cu complimentul opus. Dacă fac o treabă bună cu tine, probabil că vor reuși să o facă cu copiii care i-au luat.

Puteți folosi acest lucru pentru aproape orice insultă. Iată mai multe exemple.

Copilul: Ești atât de prost!

Tu: Ei bine, se întâmplă să cred că ești deștept.

Copil: Nu ai prieteni! Nimeni nu te place!

Tu: Ești unul dintre cei mai populari copii din școală!

Copil: Ești nasol la sport!

Tu: Ești un atlet natural!

Veți descoperi că majoritatea copiilor le place să învețe această clasă de răspuns și să se distreze folosind-o.

Ce să mai zicem de adulți?

Va funcționa dacă un adult te insultă? Situațiile adulților sunt de obicei mai sofisticate decât cele ale copiilor. Dacă un adult te insultă, sunt șanse să nu spere pur și simplu să se distreze și să te supere. În mintea lor, probabil că încearcă să-ți spună ceva important despre tine. Răspunsul cu complimentul opus poate părea ciudat. Deci, în schimb, încercați sincer să aflați care este nemulțumirea lor. Arată-le că îi apreciezi pentru că te-au informat și că iau în considerare ceea ce spun. Sau, dacă te insultă pentru că sunt supărați pe tine pentru că le-ai făcut ceva greșit, întreabă ce este. Discutați problema cu ei și cereți scuze dacă este cazul.

Bibliografie:

1. <https://www.psychologytoday.com/intl/contributors/izzy-kalman>
2. <https://www.izzykalman.com/>
3. <https://www.izzykalman.com/post/the-power-of-the-opposite-compliment>

Impactul bullying-ului în sport - efecte și soluții

**Autori: prof.Galbenu Răzvan Viorel
Liceul Tehnologic DECEBAL, Dr. Tr. Severin
prof.Lupu Răzvan Paul
Colegiul Național "Ghe. Țițeica", Dr. Tr. Severin**

Educația fizică și sportul este disciplina din programa școlară care poate ajuta în diferite moduri la educarea și formarea copiilor, tinerilor și adulților, contribuind astfel la dezvoltarea personală și profesională a acestora.

Educația fizică reprezintă o componentă a educației, exprimată printr-un tip de activitate motrică ce dispune de forme de organizare și reguli de desfășurare, care urmărește optimizarea potențialului biomotric și psihic al copilului, în vederea creșterii calității vieții.

Sportul este în schimb o activitate de întrecere, constituită din ansamblul ramurilor de sport, care are drept obiectiv dezvoltarea condiției fizice și psihice a individului, pentru obținerea de performanțe în competițiile de toate nivelurile. Ce trebuie de reținut e că educația fizică și sportul dezvoltă o arie complexă de interese, trebuințe, motivații. Educă ambiția, curajul, emulația, atenția distributivă, hotărârea, fermitatea, perseverența, calmul, modestia, onestitatea, multiple trăsături de voință și caracter. În același timp, educația fizică și sportul pot fi considerate drept forme speciale de educație prin fizic, care conduc nu doar la finalități biologice, ci și la importante aspecte psihologice și sociale. Educația formală și informală beneficiază de valorile transmise prin educație fizică și sport, cum sunt acumularea de cunoștințe, motivație, aptitudini, dispoziția de a depune eforturi personale, precum și de calitățile sociale, cum sunt munca în echipă, solidaritatea, voluntariatul, toleranța și fair-play-ul, totul într-un context multicultural. Este bine știut că, educația fizică desfășurată în școală îndeplinește un rol deosebit în procesul de formare și dezvoltare a personalității elevului. Prin educația fizică din școală, se asigură formarea de cunoștințe, deprinderi practice și intelectuale, precum și însușirea de valori etice, care contribuie la dezvoltarea capacității de integrare socială a individului.

Cercetările au arătat că exercițiul fizic, practicat pe termen lung, îmbunătățește sănătatea fizică și mentală, având o contribuție pozitivă la procesul de învățare și dezvoltare a personalității, la reducerea riscului apariției afecțiunilor fizice și psihice asociate stilului de viață.

De asemeni și Comisia Europeană subliniază rolul sportului în educație, unde acesta poate inocula tinerilor valorile toleranței și respectului reciproc, ale onestității și respectului pentru corectitudine.

Emoțiile joacă un rol esențial în impactul activităților de învățare și adaptare școlară și socială a elevilor. Cunoașterea emoțiilor și a mecanismelor care stau la baza lor este un obiectiv important al formării continue a cadrelor didactice și manageriale, a psihologilor școlari, dar și a părinților. În situații stresante, copilul începe să plângă, atunci când nu înțelege ceva, se înfurie și țipă. Când e prea vesel nu trece prea mult timp până când face o trăznaie din prea mult entuziasm. Indiferent dacă este vorba de tristețe, furie sau bucurie, majoritatea copiilor întâmpină probleme când vine vorba să își gestioneze emoțiile puternice, iar activitatea sportive îi ajută să treacă mai ușor peste astfel de situații. Mecanismele de gestionare a emoțiilor se formează în timp, iar în cazul celor mici, ei au nevoie să fie ajutați să și le dezvolte. Părinții pot să le modeleze, să îi învețe pe copii cum să se descurce cu propriile lor emoții și cum să le folosească pe toate pentru a se dezvolta.

Exercițiile de respirație îi ajută pe elevii să se calmeze. Pentru a le transforma în activități mai distractive, elevii pot să sufle în baloane de săpun, într-o morișcă sau într-un fulg pe care să îl țină în aer cât mai mult timp.

Cuvintele de încurajare adresate elevilor îi pot ajuta să depășească o situație care îi sperie. Elevul trebuie să înțeleagă puterea cuvintelor pe care și le adresează lui însuși în fiecare zi și felul în care gândurile pe care le avem ne „desenează” realitatea în care trăim..

Săritul cu coarda sau orice altă activitate fizică poate să ajute elevul să își consume excesul de energie activat de furie. În momentul în care corpul depune efort, mintea lucrează și ea. Astfel, atenția va fi disturbată de la probleme, iar calmul se va putea instala.

Exerciții de tensionare și relaxare a mușchilor. Strangerea în mână a unei mingi de cauciuc de exemplu, îi poate ajuta pe elevii să conștientizeze cât de tensionați se simt și felul în care se pot relaxa.

Platon considera că „emoțiile perturbă gândirea”, iar I. Kant le definește ca fiind „maladii ale sufletului”. Darwin le integrează în valoroase comportamente adaptative și evolutive ale speciilor. J.P. Sartre afirma că emoțiile sunt “un mod de existență a conștiinței” ce permite “înțelegerea propriei ființe în lume”. René Descartes releva faptul că „ceea ce este sentiment în privința unui subiect, este întodeauna acțiune în orice altă privință”

Emoția este o reacție internă la o situație reală sau imaginată, care, în cazul în care nu este gestionată, poate distra atenția sportivului de la a se menține la un nivel optim al performanței. Gestionarea emoțiilor implică canalizarea răspunsurilor în mod constructiv. În focul competiției sportive, managementul emoțiilor devine o adevărată capacitate a sportivului, rezultatele pozitive fiind determinate de menținerea răspunsurilor, în urma stimulilor, la un nivel optim.

Emoțiile negative influențează performanța în plan mental și fizic

În primul rând, emoțiile negative determină o încetinire a ritmului. Frustrarea și furia, pe măsură ce se intensifică, generează tensiuni musculare, dificultăți de respirație și afectează capacitatea de coordonare a mișcărilor. De asemenea, cantitatea de energie scade și astfel se instalează mai rapid starea de oboseală. În plan mental, emoțiile negative devin indicatori ai unor credințe care dezarmează, sportivul nemaifiind încrezător în propriile capacități, necesare în atingerea obiectivelor.

Competiția sportivă poate aduce la suprafață ceea ce este mai bun în elev sau, dimpotrivă, slăbiciunile pot prelua controlul

Emoțiile pot fi asociate cu evenimente anterioare, astfel că se transformă în credințe pe care elevul le poate purta cu sine la fiecare competiție, sub formă de bagaj personal. Acesta este momentul în care pot fi puse în aplicare strategiile de control și gestionare a emoțiilor. Chiar și sportivii cu experiență devin nervoși și tensionați înainte de începerea cursei pentru marele titlu, însă atât timp cât emoțiile sunt ținute sub control, se pot transforma în factori motivați. Diferența dintre învingători și învinși poate fi determinată și de capacitatea elevilor de a se adapta.

Importanța acordată pregătirii mentale determină succesul elevului

Unele păreri susțin, în mod eronat, faptul că aspectele mentale sunt înnăscute și de neschimbat, însă, în realitate, formarea mentală sistematică poate avea un impact similar asupra performanței ca și antrenamentul fizic. Setarea minții înaintea competiției este unul dintre cele mai importante aspecte ale performanței de top, iar anticiparea pozitivă reduce reacțiile emoționale specifice stresului pre-performanță. Relația dintre gânduri și emoții funcționează în ambele direcții: chiar dacă emoțiile sunt rezultatul interpretărilor cognitive, ele pot avea, la rândul lor, impact asupra gândurilor. Înainte de începerea meciului, organismul începe să se pregătească eliberând hormoni, dintre care și adrenalina. În plus, apar schimbări în ceea ce privește atenția, elevul devenind din ce în ce mai concentrat pe acțiunea ce va urma, iar mintea devine mai activă. Această creștere a excitației poate fi un bun prieten sau,

dimpotrivă, un dușman. Setarea adecvată a minții constă în analiza acestor schimbări, într-un mod rațional și în orientarea emoțiilor într-o direcție care să favorizeze reușita sportivă.

Unii elevi asociază această stare de excitație crescută cu entuziasmul, cu pregătirea organismului pentru a face față competiției, prin utilizarea strategiilor pre-stabilite, un rol important în acest demers avându-l psihologul sportiv. Interpretarea pozitivă a răspunsului la stimuli, de regulă, conduce la generarea emoțiilor pozitive și implicit, la perspective optimiste. Pe de altă parte, sunt elevi care interpretează schimbările fiziologice, cum ar fi ritmul cardiac crescut, ca anxietate, îngrijorare și teamă, ceea ce îi impactează negativ.

Centrarea atenției pe amintirile reușitelor anterioare și retrăirea emoțiilor asociate acestora, pot fi mecanisme de spargere a rezistențelor

Elevul își poate concentra atenția pe aspectele pe care el le poate controla și mai puțin pe ceea ce nu poate fi controlat. A acorda atenție excesivă pe modul în care se pregătesc adversarii, în detrimentul propriei pregătiri, implică un cost semnificativ de energie. Pregătirea proprie, fizică și mentală, este singurul aspect ce poate fi controlat în totalitate, iar focusarea atenției în această direcție este esențială. În acest mod, incertitudinea se reduce iar șansele ca elevul să fie afectat negativ de factorii externi se reduc considerabil.

Pregătirea mentală poate include și utilizarea repetată a auto-declarațiilor pozitive. Afirmării precum „m-am antrenat din greu și sunt în mare formă”, acționează prin îndreptarea atenției asupra propriei persoane, astfel încât sistemul de credințe să se schimbe în timp și să permită dezvoltarea sentimentelor pozitive cu privire la competiții.

Un exemplu de tehnică de gestionare a emoțiilor, pe care elevul o poate aplica înainte de concursul sportiv este:

Pasul 1: elevul închide ochii, își golește mintea și se concentrează pe respirația profundă, ritmică, inspirând pe nas și expirând pe gură.

Pasul 2: reamintirea sau imaginarea unei victorii anterioare, recrearea și retrăirea sentimentelor specifice acesteia.

Pasul 3: recentrarea atenției pe competiția care urmează să înceapă.

Emoțiile sunt o parte importantă a sportului. Deși unele persoane au latura emoțională mai dezvoltată, preluând controlul mental și punând în aplicare planurile psihologice, elevii pot atinge o stare optimă de pregătire pentru performanță.

Bibliografie:

1. Cârstea, G. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: AN-DA.
2. Crăciun, M. (2009). Psihologia educației fizice. Cluj-Napoca: Risoprint.
3. Crăciun, M. (2008). Psihologia sportului. Cluj-Napoca: Risoprint

Antibullying: Educație pentru empatie

PROF. ÎNV. PRIMAR: GAVRILĂ MARIA – ELENA

UNITATEA: LICEUL CU PROGRAM SPORTIV „AVRAM IANCU”

„Cine seamănă vânt, culege furtună.”

Proverbul menționat anterior conturează ideea că faptele și cuvintele au consecințe, lucru ce face posibil ca noi să atragem aceeași atitudine nu tocmai favorabilă. În schimb, dacă abordarea adoptată este una pozitivă, se pot construi relații mai sănătoase. Totodată, această zicală poate fi interpretată ca un avertisment împotriva comportamentelor agresive, subliniind că răspândirea de ură, răutate sau conflict va duce inevitabil la mai multă suferință, chiar pentru cel care a început.

Bullying-ul este un comportament agresiv, repetitiv și intenționat, care vizează o persoană sau un grup pentru a-i face rău, a-i intimida sau a-i umili. Acest tip de comportament poate apărea în diverse contexte, inclusiv școli, locuri de muncă, online (cyberbullying) și în relațiile personale. Acesta este din ce în ce mai răspândit în zilele noastre, făcând referire la orice acțiune negativă care poate duce la o reacție mai puternică și, de multe ori, mai dăunătoare.

În școlile din România, violența are o incidență din ce în ce mai ridicată. Aceasta se manifestă sub diverse forme, de la bullying și agresiune fizică, până la violență psihologică și verbală. Cauzele sunt multiple și complexe, incluzând factori precum instabilitatea socială, lipsa unui suport adecvat în familie, influențele mediului digital (în special rețelele sociale) și chiar sistemul educațional în sine, care nu reușește să prevină sau să intervină eficient în astfel de cazuri. Pentru a se combate bullying-ul, este important ca autoritățile, școlile și societatea să fie în strânsă legătură. Astfel, în școli, prin educație, prevenție și intervenție eficientă se poate reduce această problemă. Programele de consiliere psihologică, educația pentru dezvoltarea empatiei și a abilităților de rezolvare a conflictelor, dar și implementarea unor măsuri mai stricte de sancționare a comportamentelor violente sunt câteva dintre variantele care ar ajuta la o mai bună educație.

Din punctul meu de vedere, calea potrivită înspre rezolvarea problemelor de acest tip începe prin educarea cu privire la empatie, respect, diversitate și cum să interacționeze într-un mod pozitiv și civilizată. Pe de altă parte, este extrem de necesar să îi învățăm pe cei mici cum să reacționeze în diverse

situații conflictuale, fără a folosi violența. Dezvoltarea acestor abilități poate include și dezvoltarea aptitudinilor de comunicare, ascultare activă și auto-control.

Un alt act imperios necesar e intervenția rapidă și fermă: personalul școlar trebuie să fie instruit să recunoască semnele de bullying, care nu sunt întotdeauna evidente (de exemplu, schimbări de comportament sau scăderea performanțelor școlare). Atunci când acesta este identificat, trebuie aplicate sancțiuni corespunzătoare. În același timp, agresorul trebuie să beneficieze de consiliere pentru a înțelege comportamentul său și a preveni alte astfel de acte de violență.

Nu în ultimul rând, implementarea unor programe de prevenire a bullying-ului, cum ar fi „Ziua anti-bullying” sau activități care implică elevii în discuții și jocuri de rol pe tema respectului și a comportamentului etic. Se pot implementa și activități care promovează înțelegerea și acceptarea diferențelor, cum ar fi diverse culturi, etnii, orientări sexuale, dar și elevi cu nevoi speciale. Astfel, bullying-ul bazat pe diferențe de acest tip poate fi prevenit. Profesorii și autoritățile școlii ar trebui să fie exemple de comportament etic și respectuos, atât în interacțiunile lor cu elevii, cât și în modul în care abordează bullying-ul. Totodată, având în vedere creșterea fenomenului de cyberbullying, este important ca elevii să fie educați în privința utilizării responsabilității internetului. Aceste lecții pot include protecția datelor personale, evitarea expunerii la conținut agresiv și cum să raporteze abuzurile online.

În concluzie, combaterea bullying-ului este un proces continuu, care necesită implicare din partea tuturor actorilor din educație: elevi, profesori, părinți, autorități și comunitate. Prin implementarea unor măsuri educaționale eficiente, intervenții rapide și crearea unui climat de înțelegere și respect, putem construi un sistem educațional mai sigur și mai sprijinitor pentru toți elevii.

Prevenirea bullyingului: metode eficiente pentru un mediu educațional sigur

Prof. înv. Primar Gavrilenco Mihaela Cristina

Școala Gimnazială Nr. 84, București

Bullyingul reprezintă una dintre cele mai mari provocări cu care se confruntă sistemele educaționale din întreaga lume. Este un comportament agresiv, repetitiv, care are ca scop intimidarea, umilirea sau excluderea unei persoane. Pentru a asigura un mediu educațional sigur, incluziv și prietenos, prevenirea bullyingului trebuie să devină o prioritate pentru școli, profesori, părinți și comunitate.

1. Ce este bullyingul și cum se manifestă?

Bullyingul se poate manifesta în diverse forme:

- **Bullying verbal:** insulte, porecle, amenințări, comentarii jignitoare.
- **Bullying fizic:** lovituri, împingeri, agresiuni fizice.
- **Bullying social:** excluderea unei persoane dintr-un grup, răspândirea de zvonuri sau umilirea în public.
- **Cyberbullying:** folosirea mediului online (rețele sociale, mesaje, e-mailuri) pentru a hărțui sau umili o persoană.

Consecințele bullyingului sunt serioase și afectează sănătatea emoțională și psihologică a victimelor, provocând anxietate, depresie, izolare socială și scăderea performanțelor școlare.

2. Metode de prevenire a bullyingului

Prevenirea bullyingului presupune o abordare proactivă și colaborativă, implicând cadrele didactice, părinții și elevii. Iată câteva metode esențiale pentru a combate acest fenomen:

2.1. Crearea unui mediu școlar pozitiv

Promovarea unei culturi a respectului reciproc, a diversității și a incluziunii în școală este esențială. Profesorii și conducerea școlii trebuie să promoveze valorile de acceptare, empatie și respect, astfel încât elevii să înțeleagă importanța bunătății și a relațiilor pozitive. Crearea unui climat pozitiv în clasă presupune promovarea de activități care susțin colaborarea și implicarea activă a tuturor elevilor.

2.2. Educația socio-emoțională

Educația socio-emoțională îi ajută pe elevi să-și recunoască și să-și gestioneze emoțiile, să dezvolte empatia și să gestioneze conflictele în mod constructiv. Această formare poate fi integrată în curriculum prin lecții speciale dedicate comunicării, empatiei și rezolvării pașnice a conflictelor. Activitățile de grup, precum jocurile de rol sau atelierele de dezvoltare personală, contribuie la construirea empatiei și la reducerea atitudinilor agresive.

2.3. Implicarea părinților

Părinții trebuie să fie parteneri activi în prevenirea bullyingului. Școlile pot organiza întâlniri cu părinții pentru a-i informa despre semnele bullyingului și despre cum pot interveni acasă. O comunicare deschisă între părinți și școală permite identificarea rapidă a cazurilor de bullying. De asemenea, părinții trebuie să-și învețe copiii să raporteze cazurile de bullying și să încurajeze comportamentele pozitive în interacțiunea cu colegii.

2.4. Supravegherea activităților școlare

Bullyingul are loc adesea în spații nesupravegheate, cum ar fi curtea școlii, coridoarele sau sălile de clasă în timpul pauzelor. Creșterea nivelului de supraveghere în aceste zone poate preveni incidentele de bullying. Profesorii, asistenții educaționali și personalul auxiliar trebuie să fie vigilenți și să intervină rapid atunci când observă comportamente problematice. Utilizarea camerelor de supraveghere video și a patrulelor de elevi poate contribui la creșterea gradului de siguranță.

2.5. Politici anti-bullying și sancțiuni clare

Școlile trebuie să elaboreze politici anti-bullying clare, care să definească comportamentele de bullying, să stabilească proceduri de raportare și să specifice sancțiunile aplicabile. Aceste politici trebuie comunicate atât elevilor, cât și părinților, astfel încât toți să fie conștienți de consecințele acțiunilor lor. Organizarea unor campanii de conștientizare privind bullyingul ajută la prevenirea acestuia.

2.6. Intervenția rapidă și sprijinul emoțional

Atunci când bullyingul este identificat, intervenția rapidă este esențială. Profesorii, consilierii școlari și personalul specializat trebuie să ofere sprijin atât victimelor, cât și agresorilor, ajutându-i să conștientizeze efectele acțiunilor lor. Intervenția timpurie previne escaladarea situațiilor și reduce impactul emoțional asupra victimelor.

2.7. Utilizarea tehnologiei și educația digitală

Într-o eră digitală, cyberbullyingul devine o problemă tot mai gravă. Prin educația digitală, elevii învață cum să folosească tehnologia în mod responsabil. Profesorii trebuie să discute despre siguranța online, despre cum pot identifica cyberbullyingul și despre metodele de a-l raporta platformelor online.

3. Rolul profesorilor, părinților și elevilor în prevenirea bullyingului

Profesorii joacă un rol esențial în prevenirea bullyingului. Aceștia trebuie să creeze un mediu sigur, să promoveze relații pozitive între elevi și să intervină prompt atunci când observă comportamente de bullying. Prin activități educative, jocuri de rol și discuții tematice, profesorii pot contribui la dezvoltarea empatiei și a spiritului de solidaritate între elevi.

Părinții sunt la fel de importanți în combaterea bullyingului. Ei trebuie să învețe să recunoască semnele de stres emoțional la copii, să le ofere sprijin emoțional și să comunice regulat cu școala. O bună relație între părinți și profesori permite o intervenție mai rapidă și mai eficientă.

Elevii trebuie să fie încurajați să devină „spectatori activi” care intervin atunci când asistă la bullying. Aceștia pot raporta incidentele profesorilor sau pot oferi sprijin colegilor afectați. Împreună, elevii pot construi o cultură a respectului și a susținerii reciproce.

4. Concluzie

Prevenirea bullyingului necesită o abordare complexă și un efort comun din partea profesorilor, părinților, elevilor și autorităților școlare. Prin promovarea valorilor de respect, empatie și incluziune, se poate crea un mediu educațional sigur și prietenos. Politicile clare, supravegherea constantă, implicarea activă a părinților și sprijinul emoțional oferit victimelor sunt esențiale pentru a combate acest fenomen. Doar printr-o colaborare constantă și prin implicarea activă a tuturor actorilor implicați se poate reduce bullyingul și se poate asigura bunăstarea emoțională a elevilor.

Bibliografie

- Olweus, Dan. *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Wiley-Blackwell, 1993.
- Smith, Peter K., & Sharp, Sonia. *School Bullying: Insights and Perspectives*. Routledge, 1994

- Ministerul Educației Naționale. *Ghid de Prevenire a Bullyingului în Școli*. București, 2020
- Școala pentru Toți. *Prevenirea Bullyingului: Ghid pentru Profesori și Părinți*. Asociația pentru Educație Incluzivă, 2021.

BULLYING-UL

REPERCURSIUNE A PROBLEMELOR SUFLETEȘTI

*GEORGIU ALEXANDRU,
COLEGIUL NAȚIONAL LIVIU REBREANU, BISTRIȚA*

Introducere

Bullying-ul reprezintă o manifestare agresivă repetitivă, intenționată, care are scopul de a produce suferință unei persoane. Această lucrare își propune să exploreze bullying-ul nu doar ca pe un comportament social deviant, ci ca pe o expresie a unor probleme sufletești profunde, atât din partea agresorului, cât și a victimei. Se analizează cauzele spirituale, sociale și emoționale ale fenomenului, oferind soluții educative și de intervenție, cu accent pe rolul formării sufletești și morale în prevenirea acestuia.

Bullying-ul a devenit o problemă majoră în societatea contemporană, cu efecte semnificative asupra sănătății mentale și emoționale a celor implicați. Fenomenul este prezent în diverse medii, cum ar fi școli, locuri de muncă și chiar în mediul online. Cu toate acestea, dincolo de simpla catalogare a acestuia drept un act de agresiune, este necesar să ne întrebăm ce se află în spatele unui astfel de comportament. Poate fi bullying-ul un strigăt de ajutor pentru sufletele rănite ale agresorilor și victimelor?

Cauze sufletești și spirituale ale bullying-ului

1. Agresorul

Agresorii sunt adesea persoane care poartă traume emoționale sau suferințe neexprimate. Printre cauze pot fi:

- **Lipsa afecțiunii și a sprijinului familial** – copiii care nu primesc dragoste și validare pot dezvolta frustrări care se manifestă prin agresivitate.
- **Problemele de stimă de sine** – un agresor poate căuta să-și valideze superioritatea prin umilirea altora.
- **Nevoia de control** – sentimentul de neputință în alte aspecte ale vieții poate conduce la dorința de a domina.

2. Victima

Victimele bullying-ului pot avea, la rândul lor, vulnerabilități sufletești care le fac ținte ușoare:

- **Sentimente de inferioritate** – persoanele cu o stimă de sine scăzută sunt mai susceptibile să fie vizate.
- **Izolarea socială** – lipsa sprijinului social accentuează vulnerabilitatea.
- **Sensibilitatea emoțională** – empatia și sensibilitatea excesivă pot fi percepute ca „slăbiciuni” de către agresori.

Repercusiuni asupra sănătății sufletești

Bullying-ul are efecte devastatoare asupra sănătății emoționale și spirituale:

- **La nivelul agresorului** – lipsa unei intervenții adecvate poate duce la consolidarea unui tipar comportamental toxic, manifestat ulterior în relații și societate.
- **La nivelul victimei** – se pot dezvolta anxietatea, depresia, și chiar tendințe suicidare.

Soluții și intervenții educative

1. Formarea sufletească

Educația moral-religioasă poate juca un rol esențial în prevenirea bullying-ului. Încurajarea empatiei, a iertării și a compasiunii poate ajuta copiii să dezvolte relații sănătoase. De exemplu, programele școlare bazate pe valori creștine promovează respectul reciproc și solidaritatea.

2. Intervenții psihologice și spirituale

- **Consilierea individuală și de grup** – atât agresorii, cât și victimele pot beneficia de terapie care să le abordeze nevoile emoționale.
- **Implicarea familiei și comunității** – sprijinul familial și al comunității religioase poate contribui la reabilitarea celor implicați.

Concluzii

Bullying-ul este mai mult decât un act de agresiune; el reflectă adesea suferințele sufletești ale celor implicați. Înțelegerea acestui fenomen dintr-o perspectivă holistică, care include dimensiunea spirituală, poate oferi soluții sustenabile. O educație bazată pe valori morale și o intervenție atentă pot transforma sufletele rănite în oameni empatici și echilibrați.

Bibliografie

1. Baumeister, R. F., *Evil: Inside Human Cruelty and Violence*. New York: Henry Holt, 1997.
2. Olweus, D., *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Wiley-Blackwell, 1993.
3. Goleman, D., *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche, 2008.
4. ***Biblia sau Sfânta Scriptură***, Ediția Sinodală, 2019.
5. Muntean, A., *Psihologia copilului abuzat*. București: Editura Trei, 2014.
6. Popescu, C., „Dimensiunea spirituală a relațiilor interpersonale”, în *Studii Teologice*, vol. 68, 2020.
7. Timiș, V., *Educația moral-religioasă: Fundamente și perspective*. Cluj-Napoca: Editura Renașterea, 2018.

ANTIBULLYING - EDUCAȚIE PENTRU EMPATIE

*GEORGIU ALEXANDRU,
COLEGIUL NAȚIONAL LIVIU REBREANU, BISTRIȚA*

Într-o societate tot mai dinamică și complexă, școala nu este doar un spațiu în care elevii își însușesc cunoștințe academice, ci și un mediu în care aceștia își conturează caracterul, învață să relaționeze și își formează valori care îi vor însoți întreaga viață. Totuși, o problemă persistentă și alarmantă care afectează calitatea acestui mediu este fenomenul bullying-ului. Această formă de agresiune, deseori subtilă și greu de identificat, poate avea consecințe devastatoare asupra dezvoltării emoționale, sociale și intelectuale a celor implicați. În fața acestei realități, educația pentru empatie se afirmă ca o soluție nu doar preventivă, ci și transformatoare, ce poate contribui la crearea unui climat școlar bazat pe respect reciproc, solidaritate și bunăvoință.

Ce reprezintă bullying-ul și de ce este o problemă gravă? Bullying-ul este un comportament intenționat, repetitiv și dezechilibrat de putere, manifestat prin agresiuni verbale, fizice, sociale sau digitale. Acesta nu doar că afectează victimele prin inducerea sentimentului de nesiguranță și diminuarea stimei de sine, ci creează și un mediu toxic pentru toți cei implicați – fie că vorbim de agresori, martori sau comunitatea educațională în ansamblu. Fenomenul poate îmbrăca diverse forme, cum ar fi:

- **Bullying-ul verbal**, care implică insulte, ridiculizare, porecle umilitoare sau amenințări;
- **Bullying-ul fizic**, ce constă în acte de violență precum lovituri, împingeri sau furtul obiectelor personale;
- **Bullying-ul relațional**, care presupune excluderea socială, răspândirea de zvonuri sau manipularea relațiilor interpersonale;
- **Cyberbullying-ul**, o variantă modernă, care utilizează tehnologia pentru a hărțui, insulta sau defăima, oferindu-le agresorilor un anonim iluzoriu.

Consecințele bullying-ului sunt profunde, incluzând anxietate, depresie, scăderea performanțelor școlare, izolarea socială și, în cazuri extreme, chiar abandonul școlar sau gândurile suicidare. Aceste efecte nu se limitează doar la victime, ci pot marca pe termen lung și agresorii, care, în absența unor intervenții corective, sunt predispuși să dezvolte comportamente antisociale în viața adultă.

Educația pentru empatie – o soluție necesară: empatia, definită ca abilitatea de a înțelege și de a împărtăși emoțiile celorlalți, reprezintă fundamentul unei societăți coezive și armonioase. În contextul școlar, dezvoltarea empatiei în rândul elevilor nu doar că ajută la prevenirea bullying-ului, ci contribuie la consolidarea unor relații interpersonale sănătoase, bazate pe respect și colaborare.

Importanța educației pentru empatie în școli - promovarea empatiei ca valoare esențială în școli încurajează elevii să perceapă diferențele dintre oameni nu ca pe niște bariere, ci ca pe oportunități de învățare și dezvoltare personală. De asemenea, cultivarea empatiei reduce tendințele de a răspunde la conflict prin agresivitate și sporește gradul de toleranță și înțelegere.

Într-o lume tot mai digitalizată, unde interacțiunile online sunt frecvente, educația pentru empatie devine cu atât mai importantă. Adolescenții care înțeleg impactul emoțional al acțiunilor lor sunt mai puțin predispuși să se angajeze în comportamente dăunătoare, precum cyberbullying-ul.

Strategii pentru integrarea empatiei în educație:

1. **Introducerea empatiei în curriculum:** activitățile educative care implică povești, jocuri de rol și studii de caz pot ajuta elevii să se pună în pielea celorlalți și să înțeleagă impactul propriilor acțiuni. De exemplu, analizarea unor situații reale sau fictive de bullying îi poate ajuta să identifice consecințele și să exploreze soluții constructive.
2. **Formarea profesorilor ca mentori empatici:** profesorii nu sunt doar furnizori de informații, ci și modele de comportament. Prin manifestarea unei atitudini de înțelegere și sprijin, aceștia pot încuraja elevii să adopte valori similare.
3. **Promovarea culturii școlare pozitive:** crearea unui mediu școlar care recompensează comportamentele pozitive, precum cooperarea și altruismul, descurajează bullying-ul și încurajează elevii să se sprijine reciproc.
4. **Implicarea familiei:** parteneriatul dintre școală și familie este crucial. Părinții pot fi instruiți să discute deschis cu copiii despre emoții, empatie și efectele bullying-ului, consolidând astfel mesajele transmise la școală.
5. **Educația digitală:** elevii trebuie să fie conștienți de responsabilitatea pe care o au în mediul online. Prin sesiuni dedicate, aceștia pot învăța cum să navigheze etic în spațiul virtual și cum să recunoască și să raporteze comportamentele inadecvate.

Impactul empatiei asupra comunității școlare - integrarea educației pentru empatie într-un mod sistematic și constant poate transforma nu doar relațiile dintre elevi, ci și întreaga dinamică a comunității școlare. În locul competiției toxice sau al marginalizării, școala devine un spațiu în care fiecare individ este valorizat și susținut. În plus, empatia îi ajută pe elevi să devină mai conștienți de nevoile celor din jur, contribuind la formarea unor generații responsabile și implicate civic.

Concluzie - Bullying-ul, deși o realitate dureroasă a multor școli, nu este o problemă fără soluție. Educația pentru empatie oferă o cale prin care elevii pot învăța să-și depășească prejudecățile, să își controleze impulsurile agresive și să construiască relații bazate pe respect și solidaritate. Printr-un efort comun al profesorilor, părinților și elevilor, putem crea un mediu educațional sigur, în care fiecare copil are șansa de a se dezvolta armonios, fără teama de a fi judecat sau marginalizat. Educația pentru empatie nu este doar o măsură de prevenire, ci o investiție esențială în viitorul unei societăți mai bune.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche.
2. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell Publishing.
3. Rigby, K. (2007). *Bullying in Schools: How Successful Can Interventions Be?* Cambridge: Cambridge University Press.
4. Salmivalli, C. (2010). *Bullying and the Peer Group: A Review*. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112-120.
5. Șerban, M. (2018). *Educația pentru empatie în mediul școlar*. *Revista de Psihologie Educațională*, 14(1), 45-52.

Dezvoltarea empatiei și a abilităților socio-emoționale pentru prevenirea bullyingului

Profesor Gheorghe Maria-Cornelia, Liceul Tehnologic,, Tănase Constantin”, Izvoarele, Olt

Prevenirea bullyingului presupune un set de metode și tehnici menite să reducă incidența acestui fenomen și să promoveze un mediu sigur și respectuos, fie în școală, comunitate sau mediul online.

Mai jos redau câteva dintre cele mai utilizate metode și tehnici:

Educație și sensibilizare:

Campanii de informare: Organizarea de sesiuni educaționale pentru elevi, părinți și profesori despre ce este bullyingul, tipurile acestuia și efectele asupra victimelor.

Incluziunea în curriculum: Introducerea unor lecții despre empatie, respect, gestionarea conflictelor și diversitate în programele școlare.

Materiale informative: Crearea și distribuirea de afișe, broșuri și videoclipuri care explică impactul bullyingului și metodele de combatere.

Dezvoltarea empatiei și a abilităților socio-emoționale

Programe de dezvoltare personală: Activități care ajută copiii să înțeleagă emoțiile proprii și pe ale celorlalți.

Jocuri de rol: Simulări care arată consecințele bullyingului și cum pot interveni elevii ca martori.

Tehnici de rezolvare a conflictelor: Predarea unor strategii eficiente de comunicare și negociere.

Reglementări clare și aplicare fermă

Politici anti-bullying: Crearea unor reguli clare în școală și în alte instituții pentru prevenirea și sancționarea comportamentelor de bullying.

Mecanisme de raportare: Stabilirea unor proceduri confidențiale prin care victimele sau martorii pot raporta cazuri de bullying.

Supraveghere activă: Creșterea prezenței adulților în zonele vulnerabile (coridoare, curtea școlii, mediul online).

Implicarea întregii comunități

Colaborare cu părinții: Organizarea de sesiuni de informare și workshopuri pentru a-i ajuta să recunoască semnele de bullying.

Colaborare cu specialiști: Implicarea psihologilor, consilierilor școlari sau a organizațiilor anti-bullying pentru a oferi suport copiilor afectați.

Programe pentru martori: Încurajarea martorilor să ia atitudine și să sprijine victimele în mod constructiv.

Intervenții specifice

Consiliere individuală: Oferirea de sprijin psihologic atât victimelor, cât și agresorilor pentru a înțelege cauzele și a schimba comportamentele.

Grupuri de sprijin: Crearea unor grupuri în care victimele să își împărtășească experiențele și să învețe să se protejeze.

Mediere: Implicarea unui adult neutru pentru a rezolva conflictele dintre agresori și victime, dacă este cazul.

Crearea unui mediu pozitiv

Promovarea valorilor pozitive: Organizarea de activități care încurajează colaborarea, prietenia și spiritul de echipă.

Premierea comportamentelor pozitive: Recunoașterea și recompensarea copiilor care dau dovadă de respect și bunătate.

Toate aceste metode funcționează cel mai bine când sunt aplicate în mod consecvent și adaptate nevoilor specifice ale grupului țintă. Prevenirea bullyingului este un efort colectiv care necesită implicarea tuturor actorilor: școală, familie și comunitate.

Prevenirea bullyingului în rândul copiilor și adolescenților este o provocare majoră, iar dezvoltarea empatiei și a abilităților socio-emoționale reprezintă un pas esențial în această direcție. Iată câteva aspecte și strategii importante:

▪ *Dezvoltarea empatiei*

Empatia este capacitatea de a înțelege și de a simți ceea ce simte o altă persoană. Aceasta poate fi dezvoltată prin educație emoțională, oferirea de contexte în care copiii să învețe să recunoască și să înțeleagă emoțiile proprii și ale celorlalți. Empatia se poate dezvolta și prin povești și exemple, lectura unor povești sau vizionarea unor materiale educative care ilustrează diverse perspective. O altă metodă de dezvoltare a empatiei este rolul și jocul de grup, activități de tip „schimb de roluri”, în care participanții învață să privească lucrurile din perspectiva altora. Discuții despre diversitate, explorarea diferențelor culturale, emoționale și sociale, încurajând respectul și toleranța sunt alte tehnici prin care putem dezvolta empatia și preveni bullyingul.

▪ *Dezvoltarea abilităților socio-emoționale*

Aceste abilități includ gestionarea emoțiilor, rezolvarea conflictelor și comunicarea eficientă. Controlul emoțional, predarea tehnicilor de relaxare, cum ar fi respirația profundă sau mindfulness, pentru a gestiona furia sau frustrarea este o metodă de dezvoltare a abilităților socio-emoționale. Alte tehnici și metode sunt: comunicare asertivă, încurajarea exprimării clare și respectuoase a nevoilor și opiniilor, rezolvarea conflictelor, jocuri și exerciții care le arată copiilor cum să rezolve conflictele fără violență sau agresivitate.

▪ *Programe educaționale*

În ultima perioada se organizează ateliere și traininguri, activități organizate în școli care abordează teme precum empatia, colaborarea și prevenirea bullyingului și se încearcă incluziunea părinților și profesorilor, formarea adulților pentru a recunoaște și interveni în situații de bullying și pentru a sprijini dezvoltarea empatiei la copii. Activitățile de grup, proiectele de echipă care promovează cooperarea și creează legături pozitive între elevi sunt alte metode de prevenire a bullyingului .

- *Intervenții practice*

Medierea conflictelor, crearea unor roluri, precum „mediatori între colegi”, în care elevii instruiți ajută la rezolvarea disputelor, promovarea comportamentului pozitiv, recunoașterea și recompensarea elevilor care demonstrează empatie sau un comportament incluziv, campanii anti-bullying, organizarea de evenimente și campanii tematice sunt alte tehnici și metode pentru conștientizarea efectelor negative ale bullyingului și prevenirea lui.

- *Crearea unui mediu sigur*

Un mediu bazat pe respect, siguranță și incluziune ajută la prevenirea bullyingului. Profesorii și elevii pot lucra împreună pentru a stabili reguli clare împotriva agresiunii și pentru a încuraja sprijinul reciproc.

Aceste strategii, integrate în viața școlară și familială, pot contribui semnificativ la reducerea bullyingului, promovând un climat pozitiv și relații interpersonale sănătoase.

Bullying- prevenire si interventie

Prof. Ghinea Micu Carmen Mirela

Liceul Tehnologic „Victor Frunză”, Râmnicu Sărat, Buzău

Bullying înseamnă folosirea unei forțe superioare pentru a influența sau intimida pe cineva. Este un comportament repetat și intenționat prin care agresorul își persecută, rănește, intimidează victima verbal, relațional și/sau fizic. Comportamentul poate fi învățat în familie sau în alte medii și este favorizat de diferențele sociale, de etnie, religie, gen, comportament, putere, caracteristici fizice etc. Efectele asupra victimei sunt adesea devastatoare din punct de vedere emoțional și comportamental. Cel mai eficient mod de a combate și preveni fenomenul bullying este să oferim elevilor „înțelepciunea” de a ști cum să reacționeze față de agresori cu sau fără ajutorul unui adult. Astfel, fenomenul bullying va dispărea repede, copiii vor fi mai fericiți și mai încrezători în ei înșiși.

Scriitorul Isaac Asimov afirma că „Violența este ultimul refugiu al incompetenței”... și mare dreptate avea! Unul dintre clasicii moderni ai literaturii science-fiction, Isaac Asimov, probabil cel mai prolific scriitor din istoria literaturii, a înțeles perfect raportul de forțe din societatea contemporană. Violența sau celebrul “bullying” își face din ce în ce mai mult simțită prezența printre noi.

Fenomenul “bullying” a depășit, de multă vreme, granițele acceptabile, fiind din ce în ce mai prezent în societatea românească, în general, și în mediu școlar, în special. Această latură negativă a mediului educațional se regăsește în numeroase și diferite mijloace de manifestare. Dar, să pornim în demersul nostru de la explicațiile terminologice ale fenomenului.

Rădăcinile etimologice ale cuvântului “bullying” se pot regăsi în secolul XVI, când “my bully” însemna “dragul meu”, “iubitul meu”, venind din cuvântul danez “boele”. Un secol mai târziu a apărut pentru prima dată cu sensul actual, dar abia în secolul XX acest cuvânt a dobândit definițiile academice folosite astăzi. Ca verb, “to bully” înseamnă: a intimida, a speria, a domina. „Bully” este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe (Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016).

Prof. Dr. Dan Olweus, un profesor cercetător în psihologie din Norvegia, este considerat pionier pe tema bullying-ului, pe baza a aproape 40 de ani de cercetare, implementare și evaluare a programelor de prevenire (Hazelden Foundation, 2016). Definiția sa este următoarea: „Un elev este agresat atunci când el/ea este expus, în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi.... O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat, sau intenționează să provoace, durere fizică sau discomfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri.” (Olweus, 1993).

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil/ de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Deseori un copil este tachinat, batjocorit de către colegi, care îl etichetează într-un

anumit fel (se face astfel referire la aspectul său fizic sau la situația sa medicală sau familială). Uneori aceste tachinări se pot transforma în adevărate îmbrânceli sau în atacuri mult mai violente la integritatea fizică a copilului.

Bullying reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are trei caracteristici:

Intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva;

Repetat – aceeași persoană este rănită mereu;

Dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima cea mai vulnerabilă, slabă, din punctul lui de vedere și care nu se poate apăra singură.

Fenomenul „bullying” este mult mai prezent în mediu școlar decât ne dorim. Acesta se regăsește, în multiple forme, pe coridoarele școlii, în curte, pe străzi și, din păcate, și în sălile de clasă. Nedepistat la timp, bullying-ul poate lăsa traume și poate cauza repercusiuni ireversibile asupra gradului de adaptabilitate a copilului în societate.

Conform precizărilor profesorului Olweus, au fost identificate trei forme de comportament tip bullying:

- fizic: lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celui alt elev prin contact fizic;
- verbal: amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni;
- emoțional sau psihologic: excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau activitate, manipulare, ridiculare.

Totuși, în era vitezei, există și un alt tip de bullying: cyber-bullying sau bullying cybernetic. Aceasta pare a fi cea mai răspândită formă de bullying, ținând cont de puterea pe care social media o deține în ultimii ani. Prin intermediul rețelelor de socializare, bullyingul devine mai rapid, mai cunoscut și mai puternic. Manipularea, controlul, intimidarea, umilirea și stricarea imaginii publice sunt doar câteva dintre scopurile cyberbullying-ului. Spre deosebire de bullying-ul tradițional, o trăsătură specifică a celui din urmă este anonimatul frecvent al agresorilor cibernetici. Mediile electronice, precum internetul, telefoanele inteligente, email-urile, Facebook-ul și alte rețele de socializare, pot genera, cu ușurință, acțiuni denigratoare pentru elevi și nu numai. Aceste acțiuni pot include mesaje de intimidare, insulte, hărțuire sexuală sau ridiculare și ocară.

Comportamentul de bullying este o cale prin care unii copii au învățat să primească atenție, chiar dacă într-un mod negativ. Numeroși copii se manifestă astfel pentru a se simți puternici (când ceilalți se tem de ei). Pentru alți copii, comportamentul de bullying reprezintă o cale ușoară de a fi percepuți de ceilalți ca fiind „cool”. Dorința de a fi “la modă” derivă din nevoia de integrare în diferite cercuri de amici. Deseori, copiii se comportă astfel pentru a fi acceptați de cei cu o popularitate mai mare. Există și situații când copiii imită modelele învățate – ei acționează în același mod în care au fost tratați și ei în contextele lor de viață. Și mai există și categoria copiilor care interpretează greșit diferențele culturale și etnice.

De-a lungul timpului au fost efectuate mai multe sondaje în cadrul elevilor și adolescenților pe această temă. Astfel, în perioada octombrie 2011 – octombrie 2013, Asociația Telefonul Copilului a înregistrat un număr de 2.907 de cazuri de bullying în România. Conform informațiilor

obținute prin intermediul Telefonului Copilului (116 111), fenomenul bullying este asociat următoarelor forme:

bullying fizic – 45,72%,

bullying verbal – 22,86%,

bullying emoțional – 15,24%,

bullying relațional – 14,28%

bullying online – 1,90%.

Printre efectele fenomenului bullying, s-au înregistrat:

depresii și tulburări de comportament (33,15%),

excludere și dificultate în relaționare (29,78%),

gânduri suicidale (15,17%),

frică și anxietate (12,92%),

criză de identitate (4,49%),

criză de singurătate (4,49%).

Victimele fenomenului de bullying au fost astfel identificate: adolescenți (fete 12 – 17 ani – 28.58%, băieți 12 – 17 ani – 57.14%), dar și preadolescenți (fete 8 – 11 ani – 6.67%, băieți 8 – 11 ani – 7.61%). Deci, în mediul școlar, aceste grupe de vârstă sunt predispuse să sufere din cauza acestui flagel social, care a devenit viral în comunitățile școlare.

Deși a dobândit o amploare internațională, comportamentul de bullying poate fi combătut prin strategii bine alese în mediul școlar, dar și în viața de zi cu zi. Primul pas îl reprezintă convingerea elevilor de a comunica orice acțiune violentă fizic sau verbal exercitată asupra lor. Adulții, respectiv cadrele didactice, vor cunoaște astfel situația cu care se confruntă și vor acționa în consecință. Cu toate acestea, copiii pot avea multe motive care îi împiedică să le spună adulților despre situațiile de bullying:

le este rușine că au fost agresați;

se tem de răzbunare;

nu cred că adulții îi pot ajuta;

au fost abuzați de adulți și cred că este ceva normal să fii abuzat;

nu vor să fie etichetați ca „turnători” sau „trădători”.

În aceste situații, adulții trebuie să intervină, pentru că multe dintre cazurile de bullying pot degenera în evenimente care nu mai pot fi gestionate și este nevoie de intervenția specialiștilor. O problemă nerezolvată poate conduce la un lanț de probleme din ce în ce mai greu

de gestionat sau la gesturi extreme. Pentru a învăța cum să facă față experiențelor neplăcute, elevii au nevoie de o îndrumare corectă și clară din partea profesorilor și părinților.

În lipsa acestor îndrumări, consecințele bullying-ului pot fi majore, precum:

echimoze, excoriații și alte traumatisme inexplicabile;

obiecte personale sau vestimentare pierdute sau distruse;

dureri prefăcute de cap sau de stomac, frecvente înainte de a merge la școală;

schimbări în tabieturile alimentare, cum ar fi mâncatul în exces sau săritul peste mese (copiii pot veni flămânzi de la școală pentru că nu și-au mâncat pachetul);

coșmaruri frecvente;

scăderea interesului pentru școală, fobie școlară;

pierderea prietenilor sau evitarea situațiilor sociale;

sentimente de neajutorare și scăderea stimei de sine;

fuga de acasă, auto-mutilare sau preocupare legată de suicid.

Majoritatea strategiilor anti-bullying presupun existența a două principii pentru combaterea fenomenului:

1. Elevii trebuie să informeze profesorii atunci când au loc situații de bullying.
2. Pedepsirea agresorilor.

Măsurile anti-bullying din cadrul tuturor unităților școlare ar trebui să vizeze următoarele aspecte și este indicat să fie prevăzute în R.O.I.

1. Nu îi vom agresa pe colegii noștri.
2. Vom încerca să-i ajutăm pe elevii care sunt agresați.
3. Vom încerca să-i includem pe elevii care sunt excluși.
4. Dacă știm că cineva este agresat, îi vom spune unui adult din școală și unui adult de acasă.

Prevenirea fenomenului “bullying” în mediul școlar trebuie să se refere la o serie de măsuri la nivelul școlii, dar și la nivelul clasei de elevi. Astfel, în primul caz – la nivelul școlii, putem identifica câteva strategii:

crearea unui sistem integrat de supraveghere a elevilor în școală;

întâlniri periodice între cadre didactice, pentru dezvoltarea unor proceduri de intervenție în situații de bullying;

crearea unei rețele de instituții suport;

realizarea unor materiale de prevenire a fenomenului bullying;

întâlniri periodice conducerea școlii – părinții reprezentanți ai claselor.

La nivelul clasei de elevi, pot fi identificate alte măsuri, precum:

întâlniri periodice cadru didactic / diriginte – părinți – elevi;

reguli împotriva fenomenului bullying – inserate în “regulile clasei”;

activități / discuții despre bullying la ora de dirigințe;

identificarea potențialelor victime și a potențialilor agresori.

După cum se poate constata, rolul profesorului – diriginte este unul major în prevenirea, identificarea, soluționarea situațiilor conflictuale din clasa de elevi. Colaborarea între cadrele didactice ale școlii și părinți poate “ține în frâu” acest flagel de anvergură internațională. Unul dintre cele mai eficiente moduri de a combate și preveni fenomenul bullying este să oferim elevilor „înțelepciunea” de a cunoaște cum să reacționeze față de agresori.

Astfel, colaborarea profesori – elevi se dovedește vitală în acest demers. În consecință, fenomenul bullying va dispărea repede, iar copiii vor fi mai fericiți și mai încrezători în ei înșiși, Scandalurile legate de agresivitatea din mediul școlar sunt niște exemple grăitoare despre cum acest fenomen poate ajunge la niște extreme. Este de datoria noastră, fie profesori, fie părinți, să gestionăm astfel de episoade violente și să reușim să reinstaurăm climatul de liniște și pace în mediul școlar, dar și în familie.

Bibliografie:

Beldean-Galea, I.E., Studiul calităților psihometrice ale unui chestionar de evaluare a fenomenului “bullying” la elevi în Revista de Psihologie Aplicată, 12(1), pp.15-20, București, 2010.

Neamțu, C., Devianța școlară – Ghid de intervenție în cazul problemelor de comportament ale elevilor, Ed.Polirom, Iași, 2003.

Olweus, Dan, Bullying at School: What We Know and What We Can Do, Wiley – Blackwell, New-York, U.S.A., 1993.

Roșan, A., Comportamentul violent – screening și strategii de intervenție, Ed. Alma Mater, Cluj – Napoca, 2009.

www.desfiintatirecreatiile.ro/efectele-bullying-ului

Antibullying: Educație pentru Empatie

Prof. Giuchici Minodora-Simona
Colegiul Tehnic „Emanuil Ungureanu” Timișoara

Fenomenul bullying-ului reprezintă o problemă socială complexă, care afectează în mod semnificativ dezvoltarea emoțională și psihologică a copiilor și adolescenților. Conform studiilor recente, bullying-ul nu este doar o manifestare a agresivității, ci un fenomen care se propagă într-un mediu în care empatia și înțelegerea emoțiilor celuilalt lipsesc. Prin urmare, soluționarea acestei probleme necesită un demers educațional axat pe dezvoltarea empatiei, care să contribuie la prevenirea și reducerea comportamentelor de bullying.

Bullying-ul este definit ca un comportament agresiv, repetitiv, care are scopul de a produce suferință fizică, emoțională sau socială unei persoane percepute ca fiind vulnerabilă. Acesta se manifestă sub mai multe forme: fizică, verbală, relațională și cibernetică. Implicațiile pe termen lung ale bullying-ului includ depresie, anxietate, scăderea stimei de sine și chiar tendințe suicidare.

Empatia, pe de altă parte, este abilitatea de a înțelege și de a împărtăși emoțiile altor persoane. Ea este un element esențial în construcția relațiilor sociale sănătoase, contribuind la reducerea comportamentelor agresive prin promovarea compasiunii și respectului reciproc.

Bullying-ul reprezintă o problemă semnificativă în școlile din România, afectând un număr considerabil de elevi. Conform datelor disponibile:

- **Incidența bullying-ului în școli:** Un studiu realizat de Organizația Salvați Copiii România în 2022 a relevat că 82% dintre elevi au fost martori ai situațiilor de bullying în școala unde învață, iar 73% au asistat la astfel de situații în propria clasă.¹
- **Victime și agresori:** Aproape jumătate dintre respondenți (49%) au declarat că au fost victime ale bullying-ului, în timp ce peste un sfert (27%) au recunoscut că au fost autori ai unor astfel de acte.
- **Creșterea numărului de cazuri:** Datele oficiale ale Ministerului Educației indică o creștere semnificativă a cazurilor de bullying raportate în anul școlar 2021-2022, ajungând la 10.971 de situații, comparativ cu 7.715 în anul școlar anterior.

¹ https://www.salvaticopiii.ro/sites/ro/files/2023-11/studiu-pest-un-sfert-dintre-copii-au-fost-agresori-jumatate-spun-ca-au-fost-victime-ale-bullying-ului.pdf?utm_source=chatgpt.com

- **Tipuri de bullying:** Conform unui raport al Fundației World Vision România, formele de bullying întâlnite includ agresiunea fizică, verbală (insulte, amenințări, glume, porecle), socială (excludere din grup sau jocuri, răspândirea de zvonuri) și electronică (mesaje sau imagini amenințătoare trimise online).²



Fig. 1 Raport: Bullying-ul în școală³

Importanța educației pentru empatie în prevenirea bullying-ului

Un factor comun în comportamentele de bullying este lipsa abilității agresorilor de a înțelege impactul emoțional al acțiunilor lor asupra victimelor. Educația pentru empatie joacă un rol crucial în dezvoltarea inteligenței emoționale, contribuind la crearea unui mediu școlar sigur și incluziv.

Programele educaționale axate pe empatie implică:

1. **Activități de jocuri de rol (role-play):** Elevii sunt puși în situația de a-și imagina cum ar fi să fie în locul unei victime sau al unui martor.

² https://worldvision.ro/wp-content/uploads/2021/06/Raport-Bullying-in-scoala.pdf?utm_source=chatgpt.com

³ https://worldvision.ro/wp-content/uploads/2021/06/Raport-Bullying-in-scoala.pdf?utm_source=chatgpt.com

2. **Lectura de povești cu conținut emoțional:** Literatura poate servi ca instrument pentru explorarea sentimentelor și situațiilor sociale.
3. **Exerciții de ascultare activă:** Acestea dezvoltă capacitatea elevilor de a înțelege și de a valida emoțiile celorlalți.
4. **Programe de mentorat între elevi:** Crearea unor relații pozitive între colegi ajută la prevenirea excluziunii sociale.

Rolul profesorilor și al părinților

Profesorii și părinții joacă un rol esențial în implementarea educației pentru empatie. Aceștia trebuie să fie modele de comportament empatic, să încurajeze discuțiile despre emoții și să ofere soluții constructive la conflicte. Programele de formare a cadrelor didactice și sesiunile de consiliere parentală sunt esențiale pentru a susține o abordare coerentă între școală și familie.

Rezultatele programelor bazate pe empatie

Studiile arată că școlile care implementează programe antibullying axate pe educația pentru empatie observă o reducere semnificativă a incidentelor de agresiune și o îmbunătățire a relațiilor interpersonale între elevi. În plus, elevii își dezvoltă abilități sociale mai bune, precum toleranța, colaborarea și capacitatea de a rezolva conflicte fără violență.

Educația pentru empatie nu este doar o soluție pentru prevenirea bullying-ului, ci și o modalitate de a crea o societate mai incluzivă și mai armonioasă. Prin cultivarea empatiei în rândul elevilor, contribuim la dezvoltarea unor generații viitoare mai conștiente de importanța respectului reciproc și a solidarității umane. Este responsabilitatea noastră, ca societate, să investim în aceste inițiative educaționale pentru a reduce suferința și pentru a încuraja o cultură a bunăvoinței.

Bibliografie:

1. **Organizația Salvați Copiii România.** (2022). *Studiu privind incidența fenomenului de bullying în școlile din România.*
2. **World Vision România.** (2021). *Raport: Bullying-ul în școală – Frecvență și impact asupra elevilor din România.*
3. **Olweus, D.** (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do.* Wiley-Blackwell.
4. **Smith, P. K., Cowie, H., & Blades, M.** (2015). *Understanding Children's Development* (6th ed.). Wiley.
5. **Ștefan, C. A., & Avram, E.** (2018). *Psihologia copilului și adolescentului.* Editura Polirom.

DESPRE BULLYING

Prof. ing. Cornelia-Ionela Gomboș

Liceul Tehnologic „Țara Moșilor” Albac

Dintotdeauna a existat agresiune și agresor, dar în ultimii ani am auzit tot mai des de bullying, fie că este vorba de școala la care învață copilul, fie că este vorba de știri în mass media. În acest context, o discuție cu copilul despre acest subiect devine absolut necesară în orice familie, fiind esențială pentru sănătatea emoțională a copiilor noștri.

Bullying-ul este un fenomen îngrijorător cu impact negativ asupra dezvoltării copilului pe termen scurt și lung. Bullying-ul poate provoca copiilor probleme de ordin emoțional, social și chiar fizic, conducând la depresie, anxietate, probleme cu somnul, tulburări de alimentație (creștere sau scădere în greutate), uneori la gânduri de sinucidere. Totodata bullying-ul afectează performanțele școlare ale copilului. Un copil hărțuit tinde să absenteze de la școală, să nu se implice în activitățile extracuriculare sau are dorința de a renunța la școală ca formă de protecție în fața agresivității cu care trebuie să se confrunte acolo.

Cu toate că în spațiul public se discută și despre bullying la locul de muncă spre exemplu, în general, cei mici și adolescenții sunt mai expusi acestor tipuri de comportamente agresive și repetitive. Ei se afla într-o perioadă de dezvoltare fizică, emoțională și psihică. Sunt în plin proces de învățare despre cum se construiesc relațiile sociale și cum se gestionează emoțiile, nu au la îndemna instrumentele adulților de a se apăra, ceea ce îi face mai vulnerabili în fața acțiunilor de bullying.

Explicat într-un mod cât mai simplu, bullyingul are loc atunci când o persoană sau un grup se comportă intenționat și repetat astfel încât să facă pe cineva să se simtă rănit, înfricoșat sau jenat.

Psihologii definesc bullyingul ca fiind acțiunile sau amenințările repetate, inițiate de către una sau mai multe persoane, care au sau sunt percepute a avea mai multă putere sau statut decât ținta lor, pentru a provoca frică, suferință sau rău. Bullyingul poate fi fizic, verbal, psihologic sau orice combinație a acestor trei.

Bullyingul fizic include acțiuni precum: lovirea, împingerea, împiedicarea, furtul bunurilor și agresiunea sexuală.

Bullying-ul verbal include: tachinări, porecle cu conotație negativă, comentarii sexuale inadecvate și batjocură.

Bullyingul social include: răspândirea de zvonuri sau excluderea cuiva dintr-un grup.

Cyber-bullyingul combină practici ale bullyingului social și verbal, însă în mediul digital, în special prin intermediul rețelelor de socializare.

Cea mai evidentă formă de bullying (fără a se limita însă la acest aspect) în cadrul comunităților de copii, indiferent de cele trei tipuri prezentate anterior, este legată de caracteristici care fac parte din identitatea unei persoane sau a grupului din care aceasta face parte, cum ar fi rasa, religia, dizabilitatea, statutul de imigrare, orientarea sexuală, sau aspectul fizic. Bullyingul este interpretat deseori de părinți sau profesori ca o formă de a glumi între copii, fără a lua în calcul faptul că pe copilul vizat, porecle precum „ochelariș”, „slăbănog” sau „tuciuriu”, îi afectează emoțional și pot resimți cu repercusiuni chiar și în viața de adult.

De altfel una dintre caracteristicile distinctive, care evidențiază existența unei forme de bullying este faptul că persoana țintă este deranjată și nu amuzată, de comportamentul așa-zis de tachinare.

Putem depista cu ușurință o situație de bullying dacă sunt îndeplinite una sau mai multe dintre aceste condiții: acțiunea este nedorită și agresivă, poate sau se repetă în timp, și există un dezechilibru de putere- victima se simte neputincioasă să facă ceva împotriva agresorului. Iată și câteva exemple de situații care NU pot fi considerate bullying:

-Dacă un copil nu este invitat la petrecerea aniversară a altui copil – bullyingul apare doar atunci când copilul este exclus și marginalizat în mod repetat, și nimeni nu vrea să se joace niciodată cu el

-Dacă există loviri accidentale între copii – bullyingul apare abia atunci când violența este intenționată și repetată.

-Dacă glumele despre alți copii se repetă, cu o țintă precisă, chiar dacă copilul respectiv spune clar că este deranjat și și ar dori ca aceste glume să înceteze.

Ca părinți, atunci când observăm sau bănuim un comportament de bullying, metoda recomandată de intervenție, este discuția deschisă cu copilul, fie că este victimă, agresor, sau spectator. Este important ca noi, ca adulți, să ne informăm corect pentru a putea îndrepta copilul către un comportament adecvat, care nu favorizează atitudini de tipul „răspunde-i și tu la fel.

Câteva întrebări pe care le putem adresa pentru a iniția o discuție sunt:

- Știi ce înseamnă bullying?
- Știi cum să îți dai seama dacă cineva e doar răutăcios cu tine sau este un bully?
- Te-a făcut cineva la școală să te simți slab, neputincios sau urât?
- Ți se întâmplă să fii răutăcios cu alții copii doar pentru distracție?
- Ai râs, împreună cu alți copii, de cineva mai mic sau mai slab? Cum te-ai simțit atunci?
- Te simți în siguranță când mergi la școală?
- În grupul tău de prieteni, obișnuieți să folosiți porecle? Există cineva care se simte jignit de porecla pe care i-ați pus-o?

Este important ca părinții să conștientizeze faptul că fenomenul de bullying este unul ce ține de dinamica grupului, de interacțiunile din interiorul grupului. Mai mult decât atât, nu ar trebui să așteptăm ca bullyingul să se întâmple (sau să bănuim că se întâmplă), ci ar trebui să adresăm aceste întrebări ca parte a discuțiilor obișnuite pe care le avem cu copiii despre ce li se întâmplă la școală. Întrucât școala nu este importantă doar pentru că asigură succesul academic al copilului, ci și pentru echilibrul lui emoțional, fără de care succesul academic nu este posibil.

Rolul nostru este să îi ajuta pe cei mici să înțeleagă că bullyingul este un fenomen răspândit și că nu este normal să fie făcuți să se simtă inferiori, lipsiți de merite sau de calitate, și nici ei la rândul lor nu au dreptul de a îi face pe alți copii să se simtă astfel.

Antibullying: Educație pentru Empatie

Prof. Gomboș Diana
Colegiul Național Mihai Vitezul, București

Introducere

Bullying-ul, cunoscut și sub denumirea de hărțuire sau agresiune școlară, reprezintă o problemă majoră în multe școli din întreaga lume. Se manifestă sub forme fizice, verbale, emoționale și cibernetice, afectând elevii din diverse medii și categorii sociale. Deși bullying-ul a fost o problemă persistentă în școlile din întreaga lume, recunoașterea și abordarea sa rămân esențiale pentru protejarea sănătății emoționale și fizice a tinerelor generații. În acest context, educația pentru empatie devine o componentă fundamentală în prevenirea bullying-ului și în dezvoltarea unor comportamente prosociale care pot combate agresivitatea și intoleranța în rândul elevilor.

Ce este bullying-ul?

Bullying-ul este definit ca un comportament agresiv și intenționat, care se repetă în timp și care vizează o persoană sau un grup de persoane mai vulnerabile. Acesta poate fi manifestat în diferite forme: agresiune fizică (lovituri, împingeri), agresiune verbală (insulte, tachinări), agresiune emoțională (excludere socială, umilire publică) și cibernetică (mesaje online dăunătoare, distribuirea de imagini sau informații compromițătoare).

Un aspect crucial al bullying-ului este dezechilibrul de putere dintre agresor și victimă. În majoritatea cazurilor, victimele sunt persoane care nu pot să se apere sau care sunt percepute de agresori ca fiind diferite într-un anumit mod – fie din punct de vedere fizic, social sau emoțional. În acest sens, bullying-ul poate avea consecințe grave asupra dezvoltării victimei, ducând la scăderea stimei de sine, depresie, anxietate, izolare socială și chiar comportamente autodistructive.

Antibullying: Educația pentru Empatie

Pentru a combate bullying-ul în școlile din întreaga lume, este esențial să dezvoltăm o abordare educațională bazată pe empatie. Empatia este abilitatea de a înțelege și a simți ceea ce trăiesc alții, punându-se în locul lor și reacționând cu compasiune. Educarea pentru empatie în școli poate contribui semnificativ la prevenirea bullying-ului, deoarece aceasta ajută elevii să dezvolte înțelegere față de colegii lor, să recunoască durerea și suferința altora și să fie motivați să adopte comportamente care nu numai că evită agresiunea, dar și sprijină și protejează victimele.

Importanța educației pentru empatie în combaterea bullying-ului

1. Înțelegerea diferențelor și promovarea respectului reciproc

Educația pentru empatie presupune înțelegerea diferențelor între oameni și acceptarea lor. Într-o clasă diversă, elevii vin din medii familiale și culturale variate, iar înțelegerea acestora este esențială pentru construirea unui climat școlar pozitiv. Educația pentru empatie îi ajută pe elevi să

fie conștienți de aceste diferențe și să respecte valorile și perspectivele diferite. Prin activități educaționale care promovează diversitatea și înțelegerea altora, elevii sunt învățați să aprecieze individualitatea și să evite stereotipurile și discriminarea.

2. Promovarea comportamentelor prosociale

Educația pentru empatie încurajează comportamente prosociale, adică acele comportamente care sunt benefice pentru ceilalți, cum ar fi ajutorul, sprijinul și cooperarea. Aceste comportamente pot reduce conflictele și agresivitatea, stimulând interacțiunile pozitive între elevi. De exemplu, activitățile de grup care încurajează colaborarea și soluționarea problemelor în comun pot ajuta elevii să învețe să își exprime sentimentele într-un mod adecvat și să colaboreze cu ceilalți pentru a rezolva conflictele pașnic.

3. Crearea unui mediu școlar sigur și incluziv

Un aspect esențial al educației pentru empatie este crearea unui mediu școlar sigur, unde toți elevii se simt respectați și incluși. În acest tip de mediu, bullying-ul nu are loc, deoarece elevii sunt învățați să aprecieze unicitatea fiecărei persoane și să se ajute reciproc. Proiectele educaționale care promovează respectul, compasiunea și solidaritatea pot contribui la dezvoltarea unui climat pozitiv, care protejează elevii vulnerabili și previne apariția comportamentelor agresive.

Strategii de implementare a educației pentru empatie

1. Activități de grup și învățare colaborativă

Pentru a dezvolta empatia în rândul elevilor, școlile pot organiza activități de grup care încurajează colaborarea și înțelegerea reciprocă. De exemplu, proiectele de grup sau jocurile educaționale care promovează cooperarea sunt modalități excelente de a ajuta elevii să dezvolte abilități sociale și empatice. Activitățile de învățare prin experiență, cum ar fi vizionarea unor filme educaționale despre bullying și discuțiile de grup despre impactul acestuia, pot ajuta elevii să înțeleagă profund ce înseamnă agresiunea și cum pot contribui la prevenirea acesteia.

2. Programe educaționale pentru empatie

Programele educaționale care se concentrează pe dezvoltarea empatiei sunt esențiale în combaterea bullying-ului. Aceste programe pot include sesiuni de formare pentru profesori și elevi, care îi învață pe aceștia cum să recunoască semnele de bullying, cum să intervină atunci când sunt martori la astfel de comportamente și cum să aplice strategii de conflict rezolvare. De asemenea, activitățile care încurajează înțelegerea și acceptarea diferențelor culturale, etnice și sociale joacă un rol important în reducerea comportamentelor discriminatorii și violente.

3. Implicarea părinților și comunității

În plus față de intervențiile școlare, implicarea părinților și a comunității este esențială în prevenirea bullying-ului. Părinții trebuie să fie conștienți de comportamentele agresive ale copiilor lor și să participe activ la crearea unui mediu pozitiv în familie și în comunitate. Implicarea

părinților în programele de educație pentru empatie poate contribui la întărirea valorilor pozitive și la crearea unui sistem de sprijin solid pentru elevi.

Exemple de bune practici și studii de caz

1. Programul Olweus de prevenire a bullying-ului

Un exemplu de succes în implementarea educației pentru empatie este *Olweus Bullying Prevention Program*, care a fost implementat în școli din întreaga lume. Programul include sesiuni de formare pentru profesori, elevi și părinți și promovează intervenția timpurie în cazurile de bullying. Studiile au arătat că acest program reduce semnificativ cazurile de bullying și îmbunătățește climatul școlar, creând un mediu mai sigur pentru elevi.

2. Programul de Practici Restaurative

Un alt exemplu de bună practică este programul *Restorative Practices*, care pune accent pe reconcilierea victimelor și agresorilor prin dialog și înțelegere mutuală. În loc de sancțiuni disciplinare, acest program promovează responsabilitatea și reconstrucția relațiilor între elevi, contribuind la prevenirea recidivei bullying-ului și la crearea unui climat de respect și încredere.

Concluzie

Educația pentru empatie reprezintă o componentă esențială în prevenirea și combaterea bullying-ului în școlile din întreaga lume. Prin promovarea înțelegerii, respectului și solidarității între elevi, școlile pot contribui la dezvoltarea unor comportamente prosociale și la crearea unui mediu educațional mai sigur și mai incluziv. Implicarea cadrelor didactice, părinților și a comunității este crucială în acest proces, iar prin implementarea unor strategii educaționale eficiente, putem reduce semnificativ incidența bullying-ului și putem încuraja dezvoltarea empatiei în rândul tinerelor generații.

Bibliografie

1. Olweus, D. (1993). **Bullying at School: What We Know and What We Can Do**, Wiley-Blackwell.
2. Curelaru, M. (2013), **Violența în școală. Repere pentru analiză și intervenție**, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași;
3. Salavastru, D. (2003), **Violența în mediul școlar**, în Ferreol, G., Neculau, A. (coord.), **Violența – Aspecte psihosociale**, Editura Polirom, Iași;

EDUCAȚIA ÎN CONTEXTUL SCHIMBĂRII

Prof. dr. Marcela Grațianu, Colegiul Național „Octav Onicescu“, București

Zilele noastre stau în continuare sub semnul incertitudinii radicale și al schimbării continue.

Astăzi prea mulți profesori pun accentul pe acumularea de informații, deși acestea sunt la un clic distanță. Când informațiile erau puține și circulau cu greutate, pomparea de date în mintea elevului parcă avea un sens. Dar acum suntem asaltați de un volum uriaș de informații, iar noi avem nevoie să interpretăm și să folosim această informație. Profesorii sunt fixați pe a le oferi elevilor un set de abilități prestabilite, neluând în calcul că, în viitorul nu prea depărtat, inteligența artificială poate va face lucrurile mult mai bine decât noi.

Experții în pedagogie susțin că școlile ar trebui să predea „cei patru C” – gândire critică, comunicare, colaborare și creativitate. Școlile ar trebui să fie mai puțin interesate de acumularea de informații și de importanța abilităților tehnice și, în schimb, ar putea să promoveze abilitățile necesare în viață, în general – abilitatea de a face față schimbării, de a învăța lucruri noi, de a-ți păstra echilibrul mintal în situații neobișnuite, de a te reinventa ori de câte ori este nevoie. Mulți dintre noi, adolescenți și adulți, am traversa mai ușor această perioadă dacă am fi fost școliști astfel.

Am cunoscut foarte puțini profesori care să aibă această flexibilitate mentală, această abilitate de a face față schimbării și de a se reinventa. Ei înșiși sunt produsul vechiului sistem educațional. E dificil să ieși din zona de confort și să te simți în largul tău în necunoscut. E și mai dificil să-l înveți pe elev să facă acest lucru. După o anumită vârstă, oamenilor nu le mai place să se schimbe, vor stabilitate, certitudine, siguranță. Chiar dacă timpurile sunt instabile, incerte, în continuă transformare. Și mai e și creierul ăsta al adultului mai puțin maleabil decât al unui adolescent, deși este mai flexibil și mai versatil...

Însă în ultimii ani, poate mai mult decât înainte, am înțeles cu toții că există o singură cale de ieșire din această transformare fără precedent a lumii: să renunțăm de multe ori la ceea ce știm foarte bine să facem și să învățăm să facem lucruri noi, să lasăm certul pentru incert, să ajungem să ne cunoaștem propriile sisteme de operare, să ne revizuim structurile profunde ale identității și personalității, de fapt, să ne cunoaștem pe noi înșine. În câțiva ani, lumea s-ar putea confrunta cu alte pandemii, cu cataclisme climatice cauzate de om, multe slujbe ar putea fi preluate de inteligența artificială, corpul uman ar putea trece printr-o revoluție fără precedent, ar putea apărea noi experiențe senzoriale generate de implanturi cibernetice, mașini superinteligente, corpuri proiectate, algoritmi care ne pot manipula emoțiile cu o precizie supranaturală.

În anul 399 a. Chr., Socrate este condamnat la moarte, una dintre acuzații fiind coruperea tineretului. „Căci nu fac nimic altceva decât să colind orașul încercând mereu să vă conving, și pe tineri, și pe bătrâni, să nu vă îngrijiți de trup și de bani nici mai mult, nici deopotrivă ca de suflet, spre a-l face să fie cât mai bun, spunându-vă că nu virtutea se naște din avere, ci din virtute vin și averea, și toate celelalte bunuri, pentru fiecare om în parte, ca și pentru cetate. [...] Dați-mi drumul sau nu-mi dați drumul, eu nu voi face altceva nici dacă trebuie să mor de nenumărate ori.“, răspunde Socrate acuzației. Și tot Socrate este cel care i-a îndemnat pe atenieni să se cunoască pe ei înșiși.

METODE DE PREVENIRE ȘI COMBATERE A BULLYINGULUI

Prof. dr. Marcela Grațianu, Colegiul Național „Octav Onicescu“, București

Profesorul și cercetătorul norvegian Dan Olweus a elaborat și a testat în mii de școli, la nivel mondial, un program de prevenire a bullyingului, ale cărui obiective principale sunt reducerea comportamentelor de bullying existente în rândul elevilor și prevenirea noilor comportamente de bullying prin construirea unor relații mai bune între elevi în școală. Acestea sunt atinse prin restructurarea mediului social al copilului din școală și inducerea unui sentiment de comunitate în rândul elevilor și adulților. Programul lui Olweus propune patru reguli care să ghideze zilnic conduita socială a elevilor în spațiul școlii: 1. Nu îi vom agresa pe colegii noștri. 2. Vom încerca să-i ajutăm pe elevii care sunt agresați. 3. Vom încerca să-i includem pe elevii care sunt excluși. 4. Dacă știm că cineva este agresat, îi vom spune unui adult din școală și unui adult de acasă.

Cercetările și experiența arată însă că eforturile comprehensive care implică profesori și alți angajați ai școlii, elevi, părinți și membri ai comunității sunt mai eficiente decât abordările bazate pe activități doar în școală. Metodele de prevenire a bullyingului se pot extinde astfel de la nivel individual la nivel de clasă, școală, familie, până la nivelul comunității, al întregii societăți.

La nivel individual, putem identifica și asista elevii implicați, precum și cauzele care au generat un astfel de comportament, prin consultarea elevilor, a cadrelor didactice, a consilierului psihopedagog și a părinților; responsabilizarea elevilor care se comportă violent prin aplicarea măsurilor de intervenție cu potențial educațional și formativ și încurajarea unui comportament nonviolent; pot fi dezvoltate și implementate programe individualizate de asistență în situații de bullying în rândul elevilor (autori sau victime), elevii pot fi implicați în programe de asistență derulate în parteneriat cu alte instituții de specialitate: Poliție, Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului (DGASPC), alte organizații specializate.

La nivelul clasei se pot stabili reguli de comportament, elaborate de elevi împreună cu profesorii, reguli care să definească comportamentul acestora cu toleranță zero față de bullying; orele de dirigenție și lecțiile de educație socială să fie orientate spre promovarea unui comportament pozitiv, prietenos, deschis, cu activități, discuții sau jocuri de rol legate de prevenirea și contracararea bullyingului și a altor forme de violență în rândul elevilor.

La nivelul școlii se impune asigurarea unui mediu școlar sigur prin serviciul de pază, supraveghere audio-video, activități de formare centrate pe problematica bullyingului a cadrelor didactice și a celorlalți angajați ai școlii, elaborarea și aplicarea Regulamentului de organizare și funcționare a instituției astfel încât acesta să fie un mijloc eficient de prevenire a bullyingului, activitatea susținută a Comisiei pentru prevenirea și combaterea violenței, a faptelor de corupție și discriminării în mediul școlar și promovarea interculturalității, dezvoltarea activităților de consolidare a comportamentului prosocial și implementarea programelor antibullying, dezbateră, în timpul orelor de consiliere și orientare, a unor situații de bullying observate în

școală sau în vecinătatea acesteia și încurajarea exprimării opiniei elevilor privind aceste cazuri, cu posibile modalități de soluționare, dezbateri care să genereze din partea elevilor conștientizarea și dezvoltarea unei atitudini critice față de problematica violenței școlare, organizarea de activități informale elevi – cadre didactice – părinți și implicarea celor din urmă în activitățile școlare și extrașcolare care au ca temă prevenirea și combaterea bullyingului.

La nivelul familiei, printre metodele de prevenire a bullyingului se pot enumera educarea copiilor în spiritul îmbunătățirii imaginii de sine și a încrederii în sine, dezvoltarea autonomiei, dobândirea autocontrolului și a capacității de autoanaliză, promovarea unui comportament proactiv, tolerant, asertiv.

Participarea întregii comunități este necesară pentru a atinge obiectivele comune în vederea asigurării siguranței și protecției copiilor, iar aceasta se poate realiza printr-o cooperare socială largă: prin implicarea membrilor comunității în activități antibullying (de la reprezentanții primarului și ai Consiliului local în Consiliul de administrație la alți lideri ai comunității), a organizațiilor profesionale și civile, a grupurilor de interese și a companiilor care sprijină școala și elevii, inclusiv instituțiile sociale și organizațiile specializate.

Prevenirea și combaterea bullyingului este un proces continuu, de colaborare, de soluționare a problemelor, parte esențială a creării unor medii de învățare sigure. Acest proces nu poate avea succes decât prin asumarea de către fiecare individ, a școlii și a întregii societăți a unor valori precum nonviolența, compasiunea, suportul reciproc.

BULLYNGUL ÎN ȘCOALĂ – TIPURI ȘI PREVENIRE

Grigore Cornel, Școala Gimnazială Rotunda, Județul Olt

Bullying-ul a ajuns să fie un termen foarte popular și vehiculat în societatea de astăzi. Însă este foarte important să avem informații cât mai clare despre acest fenomen, pentru a-l stopa și gestiona astfel încât să scadă rata incidentelor. În prezent, statistica și cercetările ne spun că unul din cinci copii suferă de bullying în școală, existând bineînțeles efecte pe termen lung.

Un aspect foarte important este acela că bullying-ul poate avea loc între copii de aceeași vârstă, cu vârste diferite sau între adulți și copii sau adulți cu adulți. De regulă, termenul ne duce cu gândul la copii și școală, însă există numeroase cazuri de hărțuire și abuz între adulți la locul de muncă sau în alte medii sociale.

Unul dintre factorii pentru care persoanele ajung să fie implicate în bullying, fie ca agresor fie ca victimă a hărțuirii, este că au un istoric care le predispune la astfel de situații. În cele mai multe cazuri, tinerii care devin agresori au fost agresați la rândul lor în școală sau provin din familii unde există violență și agresivitate. În cazul tinerilor victimă, de asemenea există un istoric în care au existat abuzuri: fizice, emoționale sau verbale.

Diferența între victimă și agresor este modalitatea de reacție la situație. Pentru anumite persoane, abuzul ca și experiență traumatică a condus la mecanismul de apărare de tip luptă, ajungând să agreseze persoane vulnerabile pentru a se asigura că nu vor mai fi rănite și pentru a recăpăta controlul.

Pentru alte persoane, experiența traumatică a condus la înghețul reacției, neputând răspunde agresiunii altei persoane, ajung în situație de a încasa ce vine din exterior, simțind că nu au putere să se apere. Mecanismul de apărare fiind de îngheț.

Așadar ambele persoane implicate au o bază emoțională fragilă și au nevoie de ajutorul celor din jur pentru a se schimba situația.

În 2014, Centers for Disease Control and Department of Education, a lansat prima definiție legală a bullying-ului. Aceasta include trei elemente esențiale pentru a identifica acest fenomen:

- **Comportament agresiv nedorit**
- **Dezechilibru de putere între persoane**

- **Probabilitate mare de repetare a comportamentelor de intimidare**

Este important de știut că acest fenomen are loc între mai multe persoane și are un efect negativ asupra tuturor celor implicați. Atât asupra celui care este hărțuit (victima) cât și asupra celui care hărțuiește (agresor) și asupra celor care asistă (observatori).

Tipuri de bullying:

Bullying fizic – este cel mai ușor de observat și i se dă cea mai mare atenție în școală. Are loc atunci când copiii vor să obțină putere și control asupra altei persoane folosind forța fizică. Exemple pentru acesta sunt: loviturile, bătăile, împinsul, plesnitul, pus piedică și orice alt comportament de atac fizic.

Bullying verbal – Autorii agresiunii verbale folosesc cuvinte, afirmații și porecle pentru a câștiga putere și control asupra unei ținte. De obicei, agresorii verbali vor folosi insulte neîncetate pentru a micșora, a înjosi și a răni o altă persoană. Își aleg țintele în funcție de modul în care arată, acționează sau se comportă. De asemenea, este obișnuit ca agresorii verbali să vizeze copiii cu nevoi speciale.

Hărțuirea verbală este adesea foarte dificil de identificat, deoarece atacurile apar aproape întotdeauna când adulții nu sunt în jur. Drept urmare, avem deseori parte de situația în care cuvântul unei persoane este împotriva cuvântului celeilalte persoane. În plus, mulți adulți consideră că lucrurile pe care le spun copiii nu afectează în mod semnificativ pe ceilalți. Drept urmare, ei spun de obicei victimei agresiunii să „o ignore”. Dar agresiunea verbală ar trebui luată în serios.

Bullying relațional – acest tip de hărțuire trece de regulă neobservată de părinți și profesori. Denumită uneori agresiune emoțională, acest tip de hărțuire este o manipulare socială în care tinerii și adolescenții încearcă să își rănească colegii sau să le saboteze poziția socială. Acest efect are loc prin răspândirea zvonurilor, manipularea situațiilor și transmiterea de informații intime despre persoana hărțuită. Scopul unui agresor relațional este să își stabilească o poziție socială agresând altă persoană. În general, fetele tind să folosească acest tip de bullying mai mult decât băieții, în special în perioada de gimnaziu.

Cyberbullying – este atunci când un copil sau un adolescent folosește tehnologia pentru a hărțui, amenința, jena o altă persoană. Printre exemple de hărțuire cibernetică sunt: postare de imagini dăunătoare, mesaje amenințătoare, promovarea unor informații personale, jigniri realizate în mediul online. În prezent, acest tip de hărțuire este în creștere, motivul fiind folosirea pentru un timp îndelungat a device-urilor și riscul mai mic de a exista consecințe. Agresorul spune sau face lucruri pe care nu avea curaj să le facă față în față, în schimb tehnologia îl face să se simtă acoperit, anonim și mai în siguranță.

Hărțuirea sexuală – constă în acțiune repetată, dăunătoare și umilitoare care vizează o persoană din punct de vedere sexual. Exemplele includ: apeluri sexuale, comentarii grosolane, gesturi vulgare, atingeri neinvitate, propuneri sexuale și materiale pornografice.

Ce putem face pentru a preveni bullying-ul?

- **În primul rând, este necesar suportul oferit tuturor tinerilor implicați (agresor, victimă și observatori).**
- **Informarea despre acest fenomen pentru a acorda atenția necesară situației**
- **Colaborarea întregii comunității în vederea realizării unui plan de acțiune (școală, părinți, elevi)**
- **Discutarea în cadrul orelor de la școală despre acest fenomen**
- **Implicarea părinților înainte ca o situație să degereze**
- **Stabilirea unor consecințe menite să susțină elevii (consiliere psihologică, discuții, manifestarea empatiei, încurajarea grupului la atitudini de acceptare, susținere și respect)**
- **Stabilirea unor reguli și limite clare valabile pentru toate persoanele implicate în școală**
- **Implicarea activă a elevilor în combaterea bullying-ului**

În urma unor cercetări, elevii au raportat că cele mai utile lucruri pe care le pot face profesorii sunt: „ascuțați-l pe elev, verificați ulterior pentru a vedea dacă agresiunea s-a oprit și oferiți empatie și suport elevului”.

Elevii au raportat că cele mai dăunătoare lucruri pe care le pot face profesorii sunt: „spuneți elevului să rezolve singuri problema, spuneți elevului că agresiunea nu s-ar întâmpla dacă ar acționa diferit, ar ignora ce se întâmplă sau spuneți-i să înceteze agresiunea”.

Încurajarea este ca indiferent de vârstă și rol, să fim atenți la propria persoană și la cei din jur și să nu rămânem spectatori atunci când noi sau altcineva este parte dintr-un abuz. Evitarea și menținerea hărțuirii are efecte puternice asupra întregii noastre vieți.

Bullyingul în școli – de ce se întâmplă și cum putem avea un mediu educațional sigur

**Prof. ing. Gabi Antoanela Grosu
Colegiul Tehnic „Haralamb Vasiliu” Podu Iloaiei**

Una dintre cele mai mari provocări ale sistemului educațional modern îl constituie bullyingul, iar drept urmare copii și adolescenți din întreaga lume trec prin experiențe care le pot afecta stima de sine, sănătatea mentală și parcursul educațional.

Din păcate, acest fenomen este prezent și în școlile din țara noastră, adesea trecând neobservat sau fiind minimalizat.

Potrivit unui raport realizat de UNICEF, unul din trei elevi la nivel global a fost victimă a bullyingului cel puțin o dată. În România, un studiu realizat de Salvați Copiii arată că trei din zece elevi sunt hărțuiți frecvent la școală, iar bullyingul cibernetic este un fenomen în creștere. Conștientizarea prezenței acestui fenomen în școli este esențial și oferă soluții pentru a-l combate. Fiecare copil are dreptul la un mediu școlar sigur și empatic, iar implicarea comunității (profesori, părinți și colegi) este factorul care poate pune capăt acestor suferințe inutile.

Bullyingul este definit ca un comportament agresiv, repetitiv, care implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă. De cele mai multe ori, bullyingul se manifestă prin:

- agresiune fizică: lovituri, împingeri, distrugerea bunurilor personale ale victimei;
- agresiune verbală: insulte, porecle, amenințări;
- excludere socială: răspândirea de zvonuri, izolarea victimei din grupul de colegi;
- bullying cibernetic: hărțuire online, mesaje jignitoare, distribuirea de imagini compromițătoare.

Deși aceste comportamente pot părea evidente, multe cazuri rămân ascunse, deoarece victimele sunt deseori prea speriate sau rușinate pentru a cere ajutor.

Fenomenul bullyingului are rădăcini complexe, iar unele dintre acestea sunt:

- Copiii care trăiesc în medii violente sau care nu primesc suficient sprijin emoțional acasă și drept urmare, pot deveni agresori.
- Dorința unora dintre copii de a câștiga popularitate sau de a demonstra putere în fața grupului de colegi poate încuraja comportamentele de bullying.
- Mulți copii și adolescenți nu sunt învățați să își gestioneze emoțiile sau să empatizeze cu ceilalți.
- În unele școli, bullyingul este perceput ca „o etapă normală” a copilăriei, ceea ce permite perpetuarea acestui fenomen.

Bullyingul are consecințe devastatoare pentru victime dar și pentru agresori:

- Victimele își pot pierde încrederea în colegi, evită interacțiunile sociale, prezintă anxietate, depresie și, în cazuri grave, tendințe de suicid. De asemenea, stresul și frica pot afecta concentrarea și motivația pentru a învăța.
- Agresorii riscă să dezvolte tendințe antisociale și să continue comportamentele violente și la maturitate, manifestă lipsa empatiei și a abilităților de comunicare, care pe termen lung duc la relații toxice.

Pentru prevenirea și gestionarea acestui fenomen este nevoie de implicarea tuturor actorilor din sistemul educațional: profesori, părinți și elevi. Este necesar ca instrumente precum telefonul copilului (116111 – linie gratuită pentru copii și adolescenți) și platforma de suport pentru bullying Salvați Copiii România să fie cunoscute în toate școlile, pentru a putea fi folosite.

Profesorii trebuie să fie atenți la schimbările de comportament ale elevilor care debutează cu izolare sau semne de frică. Intervenția rapidă și neutră a profesorilor și a părinților poate preveni escaladarea situațiilor de bullying.

Rezultate foarte bune se înregistrează prin organizarea de workshop-uri despre empatie, respect și gestionarea conflictelor. Ele se pot organiza ca eveniment comun (părinți și elevi). Părinții

trebuie să petreacă timp de calitate cu copiii, să întrebe regulat despre experiențele lor la școală, prin acest lucru ei se simt susținuți acasă și sunt mai puțin vulnerabili în fața bullyingului. Implicarea părinților în rezolvarea cazurilor de bullying este esențială.

Colegii elevilor care au fost victime ale acestui fenomen sunt cei care trebuie încurajați să ia atitudine împotriva agresorilor, fapt care poate descuraja comportamentele de bullying.

Pentru crearea unui mediu școlar empatic, elevii trebuie încurajați să-și susțină colegii și să-i includă în grup.

Bullyingul nu este o problemă care poate fi ignorată iar impactul său asupra sănătății mintale și emoționale a copiilor este real și profund.

Pentru a putea aplica câteva dintre soluțiile identificate, este nevoie de implicare constantă din partea comunității școlare și a părinților.

Fiecare dintre acești parteneri în educație poate contribui la crearea unui mediu educațional sigur și prietenos, în care copiii să se simtă respectați și încurajați să-și atingă potențialul.

Consecințele pe termen lung ale bullying-ului sunt dramatice, incluzând traume emoționale atât pentru victime, cât și pentru agresori sau martorii tăcuți. Experții subliniază că bullying-ul creează un mediu școlar nesigur, afectând relațiile sociale și sănătatea mintală a elevilor.

Statisticile sunt din ce în ce mai îngrijorătoare privind fenomenul de bullying și demonstrează importanța discutării și implementării de soluții practice, cum ar fi crearea de grupuri de acțiune antibullying în școli și implicarea mai activă a părinților, profesorilor și consilierilor școlari.

Prin educație, empatie și intervenții proactive, putem reduce bullyingul și putem să transformăm școlile în spații de învățare și sprijin, unde fiecare copil să fie valorizat și încurajat să își atingă potențialul.

Bibliografie:

1. Organizația Salvați Copiii – „Raport privind bullying-ul în școlile din România”. Accesibil online: <https://www.salvaticopiii.ro>.
2. Organizația Mondială a Sănătății – „Raport despre sănătatea și comportamentul copiilor la nivel global”. Disponibil pe platformele OMS.
3. UNICEF – „Studii și resurse privind bullying-ul și drepturile copilului”. Accesibil pe <https://www.unicef.org>.
4. Jurnalul.ro – „Epidemie de bullying în școlile din România”. Accesat online: <https://www.jurnalul.ro>.
5. Edupedu.ro – „Bullying-ul în școli: statistică și soluții”. Accesat online: <https://www.edupedu.ro>.

METODE ANTI BULLYING

Prof. GRUMAJEL Gina
Școala Gimnazială "Mircea Eliade",-Craiova

Bullying-ul este un comportament agresiv intenționat și repetat, care implică un dezechilibru de putere și are ca scop rănirea sau dominarea unei alte persoane. Acest comportament poate fi fizic, verbal, social sau cibernetic și afectează negativ victimele, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung.

Caracteristici:

1. Intenționalitate:
 - Bullying-ul este un act deliberat, cu intenția clară de a face rău sau de a intimida pe cineva.
2. Dezechilibru de Putere:
 - Implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă, care poate fi fizic, social sau psihologic. Agresorul folosește această putere pentru a domina și controla victima.
3. Repetitivitate:
 - Comportamentul de bullying nu este un act izolat, ci unul repetat în timp, ceea ce agravează impactul asupra victimei.
4. Forme Multiple:
 - Fizic: Loviri, împingeri, bătăi sau alte forme de violență fizică.
 - Verbal: Insulte, tachinări, amenințări sau comentarii jignitoare.
 - Social: Excluderea din grupuri, răspândirea de zvonuri sau manipularea relațiilor sociale.
 - Cibernetic: Hărțuire online prin mesaje, emailuri, rețele sociale sau alte platforme digitale.
5. Impact Negativ:
 - Bullying-ul poate provoca probleme emoționale și psihologice severe, cum ar fi anxietatea, depresia, scăderea stimei de sine și chiar gânduri suicidare.
6. Victime și Agresori:
 - Oricine poate deveni victima bullying-ului, indiferent de vârstă, sex, rasă sau statut social. De asemenea, agresorii pot avea diverse motive, cum ar fi probleme personale, dorința de putere sau influența negativă a anturajului.

Metode antibullying

1. Educația și Conștientizarea:
 - Ateliere și Seminarii: sesiuni educaționale pentru elevi, profesori și părinți despre bullying, efectele acestuia și modalități de prevenire.
 - Campanii de Informare: afișe, broșuri și videoclipuri pentru a educa comunitatea despre importanța combaterii bullying-ului.
2. Programele de Mentorat:
 - Mentorat Elev-Elev: se grupează elevii mai mari cu cei mai mici pentru a oferi sprijin și ghidare. Mentorii pot servi drept modele pozitive de comportament.
 - Consilieri Școlari: Asigură accesul la consilieri școlari care pot oferi sprijin emoțional și strategii de gestionare a conflictelor.
3. Crearea unui Mediu Sigur și Incluziv:
 - Reguli Clare și Proceduri de Raportare: reguli clare împotriva bullying-ului și proceduri sigure de raportare pentru victime și martori.
 - Zone de Siguranță: creează spații sigure în școli unde elevii pot merge pentru a se simți protejați și ascultați.

4. Intervenția și Suportul:
 - Intervenție Rapidă: personalul școlar este pregătit să intervină imediat în cazurile de bullying. Aplicarea promptă a consecințelor este esențială.
 - Suport pentru victime: consiliere și suport pentru victimele bullying-ului pentru a le ajuta să își recâștige încrederea și stima de sine.
5. Implicarea Familiei și Comunității:
 - Colaborare cu Părinții: informarea părinților despre semnele bullying-ului și cum să sprijine copiii acasă, colaborare pentru a crea un front comun împotriva bullying-ului.
 - Parteneriate cu comunitatea: colaborare cu organizații locale pentru a oferi resurse și suport suplimentar în combaterea bullying-ului.
6. Activități Extracurriculare:
 - Activități de Grup: promovarea de activități extracurriculare care încurajează munca în echipă și colaborarea. Aceste activități pot ajuta elevii să dezvolte relații pozitive și să își dezvolte abilitățile sociale.

Metodele antibullying sunt esențiale pentru a crea un mediu sigur și sănătos în școli și comunități deoarece au rol în:

- Protejarea sănătății mentale și emoționale
- Îmbunătățirea performanței academice
- Promovarea relațiilor pozitive
- Consolidarea comunității școlare:
- Reducerea comportamentelor agresive
- Promovarea egalității și incluziunii
- Prevenirea violenței pe termen lung

Metodele antibullying nu doar protejează victimele potențiale de suferință, dar contribuie și la dezvoltarea unor relații pozitive, îmbunătățirea performanței academice și promovarea egalității și respectului.

Bibliografie:

1. Popescu Cristian, "Combaterea și prevenirea bullying-ului în școală"
2. Tzvetina Arsova Netzelmann, Elfriede Stefan, Marina Angelova, "Strategii pentru o clasă fără bullying"
3. Elena Angela Bularcă, "Exemple de bune practici pentru prevenirea și combaterea bullying-ului în școală"

SĂ FIM EMPATICI, SĂ FIM ANTI-BULLYING!

**Prof. GUGEANU LAURA DANIELA
GR. CU P.P. DUMBRAVA MINUNATĂ REȘIȚA**

Într-o lume tot mai diversificată și interconectată, relațiile interumane devin din ce în ce mai importante. Empatia și respectul față de ceilalți sunt piloni fundamentali ai unei societăți sănătoase și armonioase. Totuși, fenomenul bullying-ului continuă să fie o problemă gravă, care afectează sănătatea mintală și fizică a milioane de oameni, în special a copiilor și adolescenților.

Empatia reprezintă abilitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele celorlalți. Ea implică o conectare profundă cu emoțiile altor persoane, fie că acestea trăiesc bucurii, fie că se confruntă cu dificultăți. Spre deosebire de simpatie, care presupune doar compasiune, empatia necesită un efort conștient de a înțelege perspectiva celuilalt.

Psihologul Carl Rogers definea empatia ca fiind „capacitatea de a te pune în pielea altcuiva și de a înțelege lumea din perspectiva acelei persoane”. Dezvoltarea empatiei este crucială pentru prevenirea conflictelor, construirea relațiilor sănătoase și crearea unui mediu incluziv.

La polul opus, bullying-ul este definit ca un comportament agresiv, repetat, intenționat să rănească, intimideze sau controleze o altă persoană.

Acesta poate fi:

- Verbal- prin insulte, amenințări, porecle jignitoare,
- Fizic- prin lovituri, îmbrânceli sau alte acte violente,
- Social- prin excluderea din grupuri, răspândirea zvonurilor sau umilirea în public
- Cybernetic- prin utilizarea rețelelor sociale sau a tehnologiei pentru a hărțui sau intimida.

Statisticile arată că bullying-ul afectează nu doar victimele, ci și agresorii și martorii. Consecințele includ anxietate, depresie, scăderea stimei de sine și chiar riscul de suicid.

Empatia joacă un rol esențial în combaterea bullying-ului. Studiile arată că persoanele empatică sunt mai puțin predispuse să devină agresori și mai dispuse să intervină pentru a proteja victimele. De asemenea, educația empatică poate reduce atitudinile negative și stereotipurile care alimentează comportamentele de bullying.

Exemple de intervenții bazate pe empatie:

1. Programele educaționale în școli: Activitățile de dezvoltare a empatiei, precum jocurile de rol, discuțiile deschise și exercițiile de colaborare, pot sensibiliza elevii față de efectele bullying-ului.

2. Medierea conflictelor: Prin antrenarea empatiei, elevii sunt încurajați să înțeleagă perspectivele celorlalți și să rezolve conflictele pe cale pașnică.

3. Campaniile de conștientizare: Mesajele care promovează empatia pot schimba atitudinile și comportamentele la nivel de comunitate.

Dezvoltarea empatiei necesită o combinație de educație, practică și introspecție. Iată câteva metode practice:

1. Ascultarea activă: Atunci când cineva își exprimă sentimentele, este important să ascultăm cu atenție, fără să întrerupem sau să judecăm.

2. Exercițiile de reflecție: Întrebările precum „Cum m-aș simți eu dacă aș fi în locul lui/ei?” ajută la cultivarea empatiei.

3. Lectura și arta: Cărțile și filmele care prezintă diverse perspective asupra vieții pot extinde înțelegerea asupra altor experiențe umane.

4. Exemple pozitive: Părinții, profesorii și liderii comunității joacă un rol important în modelarea comportamentului empatic.

Școala este unul dintre cele mai importante medii unde poate fi promovată empatia. Profesorii și consilierii școlari pot implementa programe de prevenire a bullying-ului, bazate pe:

- Activități interactive: Simulări de situații de bullying, urmate de discuții despre sentimentele implicate.
- Colaborarea cu părinții: Organizarea de ateliere despre educația emoțională.
- Reguli clare anti-bullying: Crearea unui mediu sigur, în care orice comportament agresiv este descurajat.

Pentru a combate bullying-ul și a promova empatia, fiecare persoană poate contribui prin gesturi mici, dar semnificative:

- Intervenția în cazuri de bullying: Martorii pot face o diferență enormă prin susținerea victimelor și raportarea comportamentului agresiv.
- Sprijinul emoțional: O simplă întrebare precum „Ești bine?” poate oferi confort unei persoane care suferă.
- Promovarea diversității și incluziunii: Acceptarea diferențelor culturale, sociale și individuale contribuie la crearea unei comunități unite.

Să fim empatici și să fim antibullying nu este doar un slogan, ci o chemare la acțiune. Prin dezvoltarea empatiei, putem reduce conflictele și crea un mediu sigur și armonios pentru toți. Fie că suntem elevi, profesori, părinți sau membri ai comunității, responsabilitatea de a promova aceste valori ne revine fiecăruia.

Lupta împotriva bullying-ului nu este ușoară, dar prin eforturi comune și prin cultivarea empatiei, putem transforma lumea într-un loc mai bun.

BIBLIOGRAFIE:

1. Rogers, Carl. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961, pag. 284-290.
2. Olweus, Dan. *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Wiley-Blackwell, 1993, pag. 19-34.
3. Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books, 1995, pag. 95-112.
4. UNESCO. „Bullying in Schools: Global Status Report.” Paris, 2020, pag. 7-15.
5. Salmivalli, Christina. „Bullying and the Peer Group: A Review.” *Aggression and Violent Behavior*, Vol. 15, 2010, pag. 112-120.

Bullying-ul este cu siguranță unul dintre fenomenele tot mai răspândite în toate structurile societății, însă cu efectele cele mai îngrijorătoare este cel în rândul elevilor. Potrivit unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății, România ocupă locul 3 la nivel european privind bullying-ul în școală.

O statistică la fel de gravă este cea oferită de ONG-ul Salvați Copiii. Într-un [studiu](#) realizat la nivel național s-a arătat faptul că jumătate dintre elevii din gimnaziu și liceu au fost, la un moment dat, supuși bullying-ului.

Cu toate acestea, statisticile efectuate nu reflectă întreaga realitate. Bullying-ul în școală este un fenomen complex ce implică efecte devastatoare de durată la nivelul psihic și emoțional, afectând considerabil aspectul social al vieții victimelor. Teama, înjosirea și complicitatea impusă contribuie la formarea unui mediu social vulnerabil, în care relațiile dintre persoane sunt compromise.

Ce este bullying-ul în școală?

O definiție din punct de vedere legal asupra bullying-ului nu există, însă acesta implică un comportament ostil intenționat, fiind implicat un dezechilibru de putere. Vorbim despre bullying în contextul în care o persoană hărțuiește, intimidează în mod constant altă persoană. Scopul acestui comportament constă în rănirea fizică sau emoțională a unui om.

Bullying-ul în școală poate să apară atât în instituțiile de învățământ, cât și în afara lor, dar bullying-ul întotdeauna este generat pe fondul relațiilor create în acest mediu.

Ce tipuri de bullying în școală există?

Cu certitudine, acest fenomen poate lua diferite forme, printre care:

- *Bullying verbal* - acesta se manifestă prin vorbe, uneori și în formă scrisă, fiind vorba de tachinări, injurii, porecle, comentarii de natură sexuală, amenințări, umilire etc.
- *Bullying fizic* - în acest caz vorbim de intimidare fizică, vătămare, atac asupra unei persoane într-un grup, invadarea spațiului personal, hărțuire sexuală, furtul obiectelor etc.
- *Bullying social* - acesta are efecte devastatoare la nivel emoțional, fiind vorba despre latura socială a unei persoane. Bullying-ul social presupune distrugerea reputației și în principal a legăturilor sociale pe care le creează o persoană. Mai precis, poate să însemne: înlăturarea și izolarea voită dintr-un grup, implicarea elevului în situații neplăcute în public, sarcasm dus la extrem, compromiterea stării de bine și a fericirii acestuia etc.
- *Cyberbullying* - pe fondul dezvoltării tehnologiei a apărut o nouă formă de bullying, fiind implicate rețelele de socializare și alte aplicații ale mediului digital. În acest caz, sunt asociate acțiuni specifice bullying-ului verbal și social, ele desfășurându-se în mediul online. În cele mai multe situații este vorba de imagini compromițătoare ale unui elev pe social media, propagarea unor informații false despre acesta, furtul de identitate și realizarea unor acțiuni în numele lui etc.

Care sunt motivațiile pentru bullying-ul în școală și cine poate să devină victimă?

Rejudecata stă la baza acestei forme de agresiune. De multe ori, această hărțuire este legată de particularitățile fizice ale unei persoane. Din păcate, foarte mulți copii devin o victimă a bullying-ului prin prisma religiei, etniei lor, statutului social, necesităților sau dizabilităților pe care le prezintă.

De asemenea, un copil poate fi supus unei astfel de agresiuni, dacă este sesizată:

- O stimă de sine scăzută;
- Tendința de a sta retras;
- Starea de anxietate;
- Lipsa capacității de a se apăra;
- Absența prietenilor etc.

Efectele la nivel psihic și emoțional pot fi copleșitoare în rândul copiilor ajunși în situația de a fi victimele bullying-ului. Supuși constant la astfel de agresiuni, indiferent de natura bullying-ului, victimele ajung să se confrunte cu depresie, stimă de sine scăzută, izolare socială și chiar gânduri suicidare.

Din acest motiv, prioritatea principală a părinților și a cadrelor didactice este să acorde atenție factorilor care pot semnaliza bullying-ul. Din nefericire, numeroși elevi ce sunt agresați la școală nu comunică acest lucru părinților și suportă tacit suferința.

Care sunt principalele semne ale unui elev aflat în bullying-ul în școală?

- Îmbrăcăminte ruptă sau obiecte deteriorate (cărți, telefon etc.);
- Răni sau leziuni ce nu pot fi explicate;
- Ezitare în privința mersului la școală;
- Scăderea apetitului sau schimbări drastice în privința alimentației;
- Insomnii, coșmaruri dese;
- Tendința de a sta retras, refuzând comunicarea;
- Performanțe școlare scăzute;
- Autovătămarea etc.

Recunoașterea acestor semne de către părinți este esențială pentru adoptarea măsurilor împotriva acestei agresiuni. Bullying-ul în școală generează consecințe grave la nivelul sănătății copiilor, producând efecte de durată și la nivelul familiilor lor. De aceea, este fundamental ca adulții să conștientizeze și să înțeleagă în profunzime impactul traumatizant al bullying-ului.

Ce măsuri pot adopta părinții pentru protecția copiilor lor?

Legat de acest fenomen prezent în școli, atât părinții, cât și cadrele didactice și autoritățile trebuie să colaboreze pentru a preveni și diminua formele de agresiune, aplicând **măsuri de protecție și siguranță**.

Prioritar pentru părinți este să acorde o atenție deosebită comportamentului adoptat de copilul lor. *Discuția sinceră și deschisă* cu acesta este primul pas, părinții oferind empatie, susținere și înțelegere necondiționată. Este important ca părinții să:

- mențină comunicarea transparentă cu copilul, discutând despre consecințele pe care le poate avea bullying-ul;
- discute strategii asertive pentru a răspunde la bullying (spre exemplu, să solicite susținerea cadrelor didactice pentru a soluționa posibilele conflicte);
- încurajeze copilului în privința acționării raționale și corecte în situațiile de agresiune în vederea descurajării agresorului;
- îi comunice copilului ce calități deosebite deține, făcându-l să se simtă valoros.

În ceea ce privește unitățile de învățământ, la nivel național au fost adoptate măsuri prin care este prevenit și combătut acest fenomen. În prezent, se urmărește creșterea nivelului de conștientizare a acestui fenomen și garantarea unui climat școlar favorabil desfășurării activității. La nivel școlar, sunt implementate **măsuri anti-bullying**, printre cele mai importante menționăm:

- Dezvoltarea unor programele de informare cu privire la cauzele, consecințele, prevenția bullying-ului și maniera de gestionare a cazurilor de bullying etc.;
- Crearea unor proceduri de intervenție în bullying-ul în școală;
- Monitorizarea în permanență a spațiului cu risc ridicat de bullying (curtea școlii, holuri, teren de sport etc.) cu ajutorul unor [sisteme de supraveghere video](#), prevenind astfel cazurile de agresiune;
- Implicarea părinților în sesiuni de informare și luarea unor măsuri de comun acord în vederea protecției și securității copiilor;
- Identificarea și sprijinirea psihologică a elevilor ce ajung să devină victime ale bullying-ului;
- Corectitudinea evaluării performanțelor elevilor, în vederea reducerii tensiunilor ce determină cazurile de bullying.

Concluzii

Bullying-ul în școală este un fenomen real, fiind tot mai prezent în rândul elevilor. Pe fondul agresiunii, indiferent de tipul acestora, elevii întâmpină probleme emoționale pe care greu le gestionează, unele dintre ele având repercusiuni și în viața de adult.

Pentru aceștia, școala nu reprezintă doar mediul în care se depun eforturi pentru a obține performanțe academice, ci este și cadrul ideal pentru învățarea socio-emoțională a elevilor. Din acest motiv, este o prioritate națională asigurarea climatului educațional prielnic învățării și promovarea relațiilor sociale pozitive între elevi.

Prevenirea bullying-ului în școli: Abordări educaționale pentru un mediu sigur și armonios

**Prof. Hațiegan Ioana Maria
Colegiul Național „Diaconovici Tietz”, Reșița**

Bullying-ul în școli reprezintă un fenomen complex, care afectează mii de elevi din întreaga lume și are consecințe negative atât asupra celor care îl practică, cât și asupra celor care sunt victimele acestuia. În ciuda eforturilor de a reduce bullying-ul în școli, acesta continuă să reprezinte o problemă majoră, care necesită o abordare integrată și continuă. Definiția bullying-ului include comportamente agresive și repetitive, de tip fizic, verbal, social sau online, care se manifestă de obicei între elevi și care au un impact semnificativ asupra dezvoltării psihologice și emoționale a victimelor. Acest referat își propune să analizeze principalele strategii educaționale care pot contribui la crearea unui mediu școlar sigur și incluziv, în care bullying-ul este prevenit și combătut eficient.

Definiția și formele de bullying

Bullying-ul poate fi descris ca orice comportament intenționat și repetat care urmărește să rănească, intimideze sau izoleze o persoană, prin abuzuri verbale, fizice sau emoționale. Acest comportament poate fi manifestat sub formele:

Bullying-ul fizic: Împingerea, lovirea, sau orice alt act de agresiune fizică.

Bullying-ul verbal: Insulte, porecle, jigniri sau comentarii degradante.

Bullying-ul social: Excluderea din grupuri, răspândirea de zvonuri sau manipularea relațiilor de prietenie.

Cyberbullying-ul: Agresiunea care se desfășoară online sau prin alte platforme digitale, prin mesaje, postări sau distribuirea de imagini și videoclipuri jignitoare.

Impactul bullying-ului asupra elevilor

Efectele bullying-ului sunt devastatoare și pot avea consecințe pe termen lung asupra victimelor. Printre acestea se numără:

Probleme emoționale și psihologice: Elevii care sunt victime ale bullying-ului pot dezvolta anxietate, depresie, și o stimă de sine scăzută. De asemenea, aceștia pot manifesta comportamente auto-vătămătoare sau pot ajunge la idei suicidare în cazuri extreme.

Impactul asupra performanței școlare: Victimele bullying-ului pot întâmpina dificultăți în concentrare și învățare, având un comportament evaziv față de școală și evitând activitățile educaționale.

Izolarea socială: Bullying-ul poate duce la izolare socială, elevii vizati având dificultăți în formarea de relații sănătoase și de încredere cu colegii lor.

Dezvoltarea comportamentelor violente: În unele cazuri, agresorii care practică bullying-ul pot deveni mai violenți, iar victimele pot ajunge la rândul lor să dezvolte comportamente agresive ca o formă de autoapărare.

Strategii educaționale pentru prevenirea bullying-ului

1. Promovarea unui climat școlar pozitiv și incluziv

Una dintre cele mai eficiente modalități de prevenire a bullying-ului este crearea unui climat școlar pozitiv, în care toți elevii se simt în siguranță, acceptați și respectați. Pentru aceasta, este esențial ca școala să adopte valori fundamentale precum respectul, responsabilitatea și empatia. Iată câteva activități care pot sprijini acest obiectiv:

Proiecte educaționale și activități extracurriculare: Organizarea de evenimente care promovează respectul și incluziunea, cum ar fi săptămâni de promovare a diversității sau campanii împotriva discriminării.

Abordarea conflictelor prin dialog: Crearea unui spațiu în care elevii pot discuta despre conflictele lor și pot învăța să aplice soluții non-violente. În acest sens, implementarea unui program de educație socio-emoțională poate fi deosebit de benefică.

2. Formarea și educarea personalului școlar

Pentru ca strategiile educaționale să fie eficiente, este esențial ca întregul personal școlar (profesori, consilieri, directori) să fie instruit să identifice și să răspundă adecvat la bullying. Aceste măsuri includ:

Programe de formare continuă: Cadrele didactice și personalul administrativ trebuie să participe la sesiuni de formare care le permit să recunoască semnele de bullying și să aplice intervenții eficiente.

Sesiuni de dezvoltare personală: Educarea profesorilor pentru a promova o cultură a empatiei și respectului, oferindu-le tehnici de gestionare a comportamentelor agresive din partea elevilor.

3. Intervenție și măsuri disciplinare

Atunci când bullying-ul este identificat, intervenția rapidă este crucială. Școala trebuie să aibă un protocol clar de intervenție, care să includă:

Măsuri disciplinare clare și corective: Atunci când un elev este prins că bully-ește un altul, trebuie aplicate sancțiuni care să reflecte gravitatea comportamentului, dar care să nu ducă la escaladarea conflictului.

Consiliere pentru agresori: Agresorii pot beneficia de sesiuni de consiliere pentru a înțelege cauzele comportamentului lor și pentru a dezvolta abilități de auto-control și empatie.

Sprijin pentru victime: Victimele trebuie să primească ajutor psihologic pentru a depăși trauma suferită și pentru a învăța cum să își gestioneze emoțiile și conflictele într-un mod sănătos.

4. Implicarea părinților și comunității

Pentru a preveni bullying-ul, este esențial ca părinții să fie activ implicați în viața școlară a copiilor lor. Colaborarea între profesori, părinți și elevi poate avea un impact semnificativ în reducerea bullying-ului:

Comunicarea deschisă între școală și părinți: Organizarea de întâlniri periodice în care părinții pot discuta despre comportamentele copiilor lor și pot învăța cum să reacționeze dacă observă semne de bullying.

Campanii de sensibilizare: În comunitate, este necesar să se deruleze campanii educaționale despre pericolele bullying-ului, despre importanța respectului și despre modul în care fiecare individ poate contribui la prevenirea acestui fenomen.

5. Crearea unor politici școlare clare împotriva bullying-ului

Școlile trebuie să adopte politici clare și ferme pentru a combate bullying-ul. Acestea trebuie să includă:

Un cod de conduită: Toți elevii și personalul școlii trebuie să fie familiarizați cu regulile privind comportamentele acceptabile și consecințele pentru comportamentele de bullying.

Un sistem de raportare confidențială: Elevii trebuie să știe că pot raporta cazurile de bullying într-un mod confidențial și că școala va lua măsuri corespunzătoare pentru a proteja victimele.

Concluzie

Bullying-ul rămâne o problemă majoră în școlile din întreaga lume, cu efecte devastatoare asupra victimelor. Cu toate acestea, prin implementarea unor strategii educaționale eficiente și prin crearea unui mediu școlar care promovează respectul și empatia, putem reduce semnificativ fenomenul bullying-ului. Implicarea activă a întregii comunități școlare — profesori, elevi, părinți și autorități — este esențială pentru succesul acestor strategii. În cele din urmă, un mediu școlar sigur și fără bullying nu este doar un obiectiv, ci o necesitate pentru dezvoltarea armonioasă a tuturor elevilor.

Bibliografie

1. **Olweus, D.** (1993). *Bullying în școli: Ce știm și ce putem face*. Blackwell.
2. **Rigby, K.** (2002). *Noi perspective asupra bullying-ului*. Editura Jessica Kingsley.
3. **Smith, P. K., & Sharp, S.** (1994). *Bullying în școli: Perspective și analize*. Routledge.
4. **Steiner, M.** (2008). *Prevenirea bullying-ului în școli: Un ghid practic pentru profesori și alți profesioniști*. Editura Jessica Kingsley.
5. **Vlachou, A., & Skourti, M.** (2016). *Programele de prevenire a bullying-ului în școli: O revizuire sistematică*. *Educational Review*, 68(3), 287-310.
<https://doi.org/10.1080/00131911.2016.1161151>

PROVOCĂRI ÎN GESTIONAREA BULLYINGULUI ȘI EDUCAȚIA PENTRU EMPATIE

Prof. Maria-Cristina Hetriuc
Colegiul Național „Mihai Eminescu” Suceava

În calitate de profesori, ne confruntăm zilnic cu gestionarea conflictelor apărute în urma situațiilor de bullying, în cadrul colectivelor de elevi. Alegerea este duală, fie ne prefacem că nu observăm și continuăm să predăm conținuturile disciplinei, fie intervenim și punem stop situației care cauzează disconfort anumitor elevi. Din fericire, în școala unde predau, bullyingul este doar verbal, nefiind un fenomen răspândit. Avem la dispoziție două atitudini, dar în calitate de adulți responsabili, vom acționa întotdeauna pentru a opri conflictele și a ajuta elevii în dificultate.

Orice profesor poate interveni punctual atunci când observă derapaje, dar profesorul diriginte are un rol important în educarea elevilor pe tema antibullying, educație pentru empatie. În toate colectivele, apar tensiuni și este important să le rezolvi în mod deschis, pentru a da șansa părților implicate să fie văzute și ascultate. Scopul este dezvoltarea la elevi a unei atitudini empatice naturale.

Profesorul diriginte are la dispoziție resurse deschise, care se găsesc pe internet și care, până la un anumit punct sunt gratuite. Voi prezenta două resurse la care am avut acces gratuit și pe care le-am folosit cu succes la orele de consiliere pentru a reduce bullyingul, sentimentul, la anumiți elevi, că sunt persecutați de colegi sau pentru conștientizarea atitudinii de bullying de către elevii acuzați.

Prima resursă despre care voi vorbi este platforma pusă la dispoziția profesorilor și elevilor de către asociația HoltIS și UNICEF în România. Proiectul este amplu și abordează subiecte diverse, de interes pentru mediul școlar. Tematica unei lecții folositoare pentru mine, în calitate de dirigintă, a fost „Prevenirea bullyingului în mediul școlar”.

Datorită acestei lecții, elevii au putut să identifice formele de bullying și cyberbullying, precum și efectele negative ale acestor fenomene, să promoveze un mediu școlar sigur și prietenos, să dezvolte empatie și comunicare sănătoasă între colegi pentru a preveni și gestiona situațiile de bullying, să identifice modalitățile de intervenție și sprijin disponibile pentru cei afectați de bullying și cyberbullying.

Alte resurse pe care le-am folosit cu succes au fost cele puse la dispoziție, în videoclipuri și podcasturi de către psihologului Simona Ciff, unul din membrii grupului de lucru care a gândit Legea de prevenire a bullyingului în școli.

În privința schimbării mentalității actuale cu privire la bullying și la abuzurile profesorilor față de elevi, Simona Ciff consideră că acest lucru e posibil prin stabilirea unor proceduri clare (așa cum s-a făcut prin normele de aplicare a legii bullyingului) și a unui regulament cu toleranță zero la violență (atât față de cadrele didactice, cât și față de elev). În plus, e de dorit practicarea în mod repetat a comportamentelor pozitive, oferindu-le copiilor aprecieri și recompense pozitive.

Educația antibullying și educația pentru empatie este un moment-cheie în actul educativ, cu efecte benefice asupra întregii societăți.

Bibliografie:

- 1.<https://www.itsybity.ro/bullying-ul-pe-intelesul-tuturor-ce-urmeaza-dupa-adoptarea-normelor-de-aplicare>
- 2.<https://simonaciff.ro/>
- 3.Lecția națională „Prevenirea bullyingului în mediul școlar”.

CYBER-BULLYING - O PROBLEMĂ ONLINE, DAR REALĂ

Prof.înv.primar Hojda Ioana Mihaela

Școala Profesională Specială Câmpulung Moldovenesc, Suceava

Peisajul Internetului în societatea contemporană a devenit mai complex și mai generalizat, noi forme de comunicare și de apartenență fiind create într-un ritm alert, transformând în mod dramatic felul în care tinerii (copiii și adolescenții) interacționează.

Comportamentul de cyberbullying sau cyber-bullying (comportament agresiv, de hărțuire online) poate fi definit în mod simplu ca activitate ce implică utilizarea comunicării mediate de calculator pentru a hărțui, agresa, amenința, umili alți tineri în mod intenționat și repetat. Hărțuirea pe internet este un fenomen complex, având mai multe forme de manifestare. Conform site-ului inițiat de Kaspersky pentru siguranța copiilor pe internet, „Kids safety by Kasperskyll, există zece tipuri de cyberbullying, și anume:

1. Gossip (bârfa) – presupune emiterea în mediul online a unor declarații publice speculative, ce pot denigra o anumită persoană sau instiga alte persoane în a adopta un comportament restrictiv;
2. Exclusion (excluderea) – excluderea din grupuri sau activități online a anumitor persoane; de exemplu, excluderea din grupul de messenger al clasei a unui coleg, din motiv că nu este considerat suficient de bun pentru a face parte din același grup cu alții;
3. Harassment (hărțuire, cicăleală) – a insulta constant și deliberat o persoană, de exemplu prin postarea de poze sau mesaje ce pot afecta integritatea psihică a individului;
4. Cyber stalking (urmărire online) – comportament de hărțuire intimidant, cu scopul de a aduce conflictul în viața reală; se manifestă atunci când necunoscuții solicită întâlniri față în față copiilor/adolescenților cunoscuți pe internet, amenințându-i fizic;
5. Trolling (iritare) – provocarea unor persoane să acționeze agresiv, prin insultarea implicită;
6. Comments (comentarii) – postarea de răspunsuri negative, denigrante la adresa unor fotografii, clipuri video sau mesaje lansate de o anumită persoană pe internet;
7. Dissing (insistență abuzivă) – postări sau trimiteri permanente de mesaje către anumite persoane, în pofida refuzului lor de a comunica;
8. Fake profiles (profiluri false) – profiluri create de către agresorii pe internet ce împrumută identitatea altor persoane, spre a facilita comunicarea cu victimele lor; sub protecția anonimatului, agresorii își amenință victimele sau, alteleori, își însușesc identitatea victimei în discuțiile cu alte persoane;
9. Trickery (dezvăluire) – folosirea de trucuri pentru a obține informațiile personale ale victimei, pe care agresorul urmează să le facă publice;
10. Fraping (sabotarea, atacarea) – actul de a schimba toate detaliile de pe pagina personală a cuiva atunci când persoana respectivă uită să restricționeze accesul; include și comunicarea în numele victimei. Pe lângă cele 10 tipuri de hărțuire online, profesorul de psihologie Robin Kowalski de la Universitatea Clemson identifică alte două modalități de manifestare a cyberbullying-ului;

11. Happy slapping (înregistrarea video a atacurilor) – presupune ca agresorul să filmeze victima în timpul atacului și să distribuie clipul video altor persoane, pentru a-l vizualiza și comenta, în acest fel sporind gradul de umilință la care este supusă victima;

12. Sexting – distribuirea de materiale pornografice minorilor utilizând mijloace electronice de comunicație.

Cyber-bullying implică folosirea tehnologiilor informației și comunicațiilor, cum ar fi e-mail-ul, telefoanele mobile, pager-ele, siteurile web defăimătoare, blog-urile (există persoane agresive care crează până și blog-uri), cu scopul de a ataca în mod deliberat, repetat și ostil un individ sau un grup de indivizi. Hărțuirea cibernetică poate fi simplă în contextul în care se continuă trimiterea de email-uri unei persoane care a spus că nu vrea să mai comunice cu expeditorul, email-uri care pot conține amenințări, remarci sexuale, incitări la ură, maltratări ale victimelor făcând din acestea subiecte ridicole pe forumuri, precum și afișarea oricăror declarații false care au ca scop umilirea.

Agresorii ciberneticii pot divulga date reale, cu caracter personal, despre victimele lor pe site-uri și forumuri sau pot publica materiale în numele lor cu scopul de a le defaima și/sau ridiculiza. De asemenea, unii agresori pot trimite și email-uri de amenințare și hărțuire, în timp ce alții publică bârfe și instigă alte persoane la răutate împotriva victimelor. Cu toate acestea, remarci sexuale și amenințări sunt uneori prezente în cyber-bullying, dar nu reprezintă același lucru cu hărțuirea sexuală și nu implică neapărat „prădătorii” sexuali. Cyber-bullying este termenul folosit pentru a defini diverse forme de abuz psihologic, asemănător cu hărțuirea convențională, dar comunicată prin internet. Cyberbullying-ul poate include:

- insulta repetată a unei persoane;
- trimiterea de mesaje text obscene prin intermediul internetului;
- trimiterea de conținut obscen și ofensator prin intermediul mesageriei web pentru a intimida pe cineva;
- folosirea de conținut obscen în timpul convorbirilor online;
- ridiculizarea cuiva prin crearea unui profil sau a unui blog fals, conținând informații umilitoare;
- trimiterea de amenințări;
- publicarea online a unor videoclipuri sau poze personale fără acordul persoanei în cauză.

Cyberbullying-ul apare de obicei în contextul folosirii aplicațiilor de mesagerie instantanee cum ar fi Yahoo Messenger, Skype, Facebook Messenger, WhatsApp, Viber etc. El poate lua proporții și mai mari devenind public atunci când are loc pe blog-uri sau rețele sociale cum ar fi MySpace, Facebook, Odnoklassniki sau web situri de hostare cum ar fi Youtube.

Semne de avertizare și strategii de prevenire. Indicatorii care arată că o persoană are o înclinație către a calomnia alte persoane online pot fi de multe ori la fel ca și cei ai agresiunii tradiționale. Cu toate acestea, următoarele semne sunt specifice calomniei online:

- Ușor amenințat, recurge rapid la discuții și certuri cu frații și colegii, și este rapid în a da vina pe alții;
- De multe ori denigrează, își bate joc, necăjește sau denigrează atunci când se referă la colegi;
- Petrece mult timp pe internet;

- Utilizează mai multe conturi online sau conturi cu un nume fals;
- Utilizează computerul sau dispozitivele mobile târziu în timpul nopții sau atunci când el sau ea este nesupravegheat(ă);
- Foarte defensiv sau secretos cu privire la activitățile online. Poate reacționa cu furie atunci când un părinte intră în cameră sau poate închide pagina web sau calculatorul;
- Devine extrem de supărat/defensiv dacă privilegiile de calculator sunt revocate;
- Arată extreme ale emoției - de la ilaritate la ostilitate - atunci când este online, fie singur, fie cu un grup de prieteni;
- Petrece mai mult timp cu un nou grup de prieteni, sau s-ar putea să nu mai interacționeze în mod public cu un prieten vechi;
- Privește calomnierea online ca pe o distracție și nu poate înțelege ce îi deranjează pe ceilalți cu privire la acest aspect (Eaton, S.E, 2013; Lupold Bair, A., 2013; O'Moore, 2014).

În ultimii ani, au fost elaborate numeroase studii privind influența cyberbullying-ului asupra societății actuale, prin care să se determine atât factorii ce stau la baza fenomenului, cât, mai ales, efectele devastatoare ale acestuia și măsurile ce trebuie luate pentru a preveni manifestările abuzive ale utilizatorilor de internet.

Consecințele manifestării cyberbullying-ului pot fi încadrate în 3 categorii:

- Efecte la nivel social:

- diminuarea dorinței de a comunica și socializa, atât în mediul online, cât și în viața reală, motiv pentru care unele victime pot alege să se izoleze de societate;
- comportament necorespunzător în societate, victimele putând acționa agresiv sau prezenta complexe a căror manifestare inhibă socializarea;
- absenteismul – copiii sau adolescenții agresați în mediul virtual refuză să meargă la școală/activitate pentru a evita întâlnirea cu unii colegi, care au vizualizat sau citit mesaje denigrante distribuite pe internet de agresor.

- Efecte la nivel emoțional:

- comportament agresiv sau depresie, cauzate de reacțiile celor din jur la postările agresorului cu privire la victimă;
- frică și anxietate, determinată de impresia victimei că este urmărită permanent de agresor sau că urmează un nou atac la adresa sa;
- îmbufnare – adolescentul este mereu nemulțumit și supărat, refuzând să participe la activități de grup sau cu caracter social.

- Efecte la nivel fizic:

- rănirea fizică pricinuită de agresorul cu care victima s-a întâlnit ulterior față în față;
- sinuciderea – în anumite cazuri extreme, victima, izolată și refuzând să ceară ajutor din exterior, recurge la a-și lua viața, fie din convingerea că este singura modalitate de a opri agresorul, fie pentru că nu mai poate să îndure tratamentul abuziv al agresorului sau reacțiile celor din jur.

Cu toate că se aseamănă cu hărțuirea propriu-zisă, hărțuirea în mediul online poate înregistra o gravitate mai mare, din cauza faptului că agresorul se află sub protecția anonimatului, săvârșind acțiuni pe care altfel nu le-ar fi comis. Astfel, victima devine mai ușor de exploatat, informațiile online persistând suficient de mult timp încât să își atingă scopul. Abuzul este invaziv, periclitând viața personală a victimei în toate mediile în care aceasta se manifestă: acasă, la școală, online sau offline. Agresorul subestimează uneori efectele acțiunilor sale, considerând totul o simplă distracție. Totuși, pentru victimă agresiunea se poate dovedi fatală.

Cyber-bullying este cea mai des întâlnită problemă care ține de siguranța online. Acest tip de hărțuire este mai des întâlnit în țările unde hărțuirea este mai obișnuită decât în țările unde internetul are o mai largă răspândire. Acest lucru sugerează că hărțuirea online derivă din hărțuirea obișnuită. În Europa, 5% dintre copii cu vârsta între 9 și 16 ani au primit mesaje răutăcioase sau care i-au supărat online, iar 3% au trimis astfel de mesaje altora. Două treimi dintre cei care au primit astfel de mesaje de hărțuire au fost destul de sau foarte supărați. Majoritatea copiilor care au primit mesaje răutăcioase sau dăunătoare au apelat la o forma de ajutor și doar o cincime nu au spus nimănui. Aproape jumătate au folosit diverse strategii online – ștergerea mesajelor răutăcioase sau blocarea hărțuitorului; aceasta din urmă este văzută de copii ca fiind eficientă.

Tehnologia determină că agresiunea să nu fie limitată la școală sau colțuri de stradă. Cyberbullying poate apărea oriunde, chiar și la domiciliu, prin e-mail, texte, telefoane mobile, și site-uri web de social media 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămână, cu potențial de sute de oameni implicați. Pentru cei care suferă cyberbullying, efectele pot fi devastatoare, dar nici un tip de agresiune nu trebuie să fie vreodată tolerat.

În contextul societății actuale, puternic informatizate, cyberbullying-ul a devenit un fenomen larg răspândit și cu un impact major asupra integrității psihice și fizice a victimelor, care sunt cu precădere copii sau adolescenți. Pe lângă toate acestea, un rol foarte important în prevenirea cyberbullying-ului îl au părinții, întrucât aceștia pot limita accesul copiilor în mediul online și desigur, pot influența comportamentul acestora în relațiile cu cei din jur. Cyberbullying-ul nu este o problemă de ignorat, ci, dimpotrivă, trebuie să învățăm să ne apărăm de astfel de pericole, mai ales în contextul în care utilizarea internetului a devenit o rutină. Nu trebuie să rămânem pasivi în fața acestui fenomen, aparent inofensiv, întrucât consecințele sunt mult mai grave și doar prin implicarea părinților, școlilor, autorităților și organizațiilor de profil, putem lupta împotriva cyberbullying-ului. Desigur, un cadru legislativ riguros, alături de alte măsuri sociale nu vor conduce la eliminarea completă a cyberbullying-ului, dar cu siguranță, în timp, va determina o ameliorare a acestui fenomen specific societății informaționale.

Bibliografie:

1. Calvete, E., Orue, I., Estévez, A., Villardón, L., & Padilla, P. Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1128-1135. 8p. DOI: 10.1016/j.chb.2010.03.017, 2010.
2. Feinberg, T. & Robey, N., *Cyberbullying: Intervention and Prevention Strategies*. National Association of School Psychologists, 2010.
3. Kowalski, R. M., & Whittaker, E., *Cyberbullying: Prevalence, causes, and consequences*. In L. D. Rosen, L. M. Carrier, & N. A. Cheever (Eds.), *The handbook of psychology, technology, and society*. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell, 2015.

4. Lupold Bair, A., Could Your Child Be a Cyberbully? Warning Signs and Prevention Tactics. My Good Parenting, 2013

Puterea empatiei

Bullying-ul reprezintă una dintre cele mai frecvente probleme cu care se confruntă copiii și adolescenții, având consecințe devastatoare asupra stimei de sine, dezvoltării emoționale și relațiilor interpersonale. Bullying-ul se manifestă prin comportamente agresive, intenționate și repetate, având scopul de a răni sau de a intimida o persoană. Aceste comportamente pot fi de natură fizică (lovituri, împingeri), verbală (insulte, amenințări), socială (excludere, răspândirea zvonurilor) sau cibernetică (hărțuirea pe rețele de socializare). Victimele bullying-ului experimentează adesea sentimente de izolare, anxietate și depresie.

Educația pentru empatie este una dintre cele mai eficiente metode de prevenire și combatere a acestui fenomen, punând accent pe cultivarea respectului și a compasiunii între indivizi. Este procesul prin care indivizii sunt învățați să se pună în locul altora, să înțeleagă emoțiile și perspectiva celorlalți. Aceasta nu doar că reduce incidența bullying-ului, dar contribuie la dezvoltarea unor comunități mai armonioase și incluzive. Când copiii sunt învățați să fie empatici, aceștia devin mai conștienți de impactul acțiunilor lor asupra altora și sunt mai puțin predispuși să adopte comportamente agresive. Empatia stimulează cooperarea, solidaritatea și respectul reciproc, toate acestea fiind elemente-cheie în prevenirea conflictelor. Empatia poate fi promovată prin diverse tipuri de activități: **activități de grup, lectura și povestirea, implicarea familiei.**

Organizarea de activități care implică colaborarea și comunicarea poate ajuta copiii să înțeleagă și să respecte diversitatea. Jocurile de rol, de exemplu, le permit să experimenteze perspective diferite și să simtă cum este să fie în locul altcuiva.

Cărțile care abordează teme legate de bullying sau empatie pot fi instrumente puternice de învățare. Prin identificarea cu personajele, copiii pot înțelege mai bine consecințele acțiunilor negative și importanța sprijinului reciproc. Implementarea unor programe de educație emoțională în școli poate ajuta la crearea unui mediu sigur și incluziv. Este o metodă care ajută copiii să înțeleagă și să gestioneze propriile emoții, să dezvolte empatia și să construiască relații pozitive. Astfel de programe includ sesiuni despre recunoașterea emoțiilor, rezolvarea conflictelor și comunicarea non-violentă.

Părinții joacă un rol crucial în modelarea empatiei. Discuțiile deschise despre emoții și despre importanța respectului față de ceilalți pot avea un impact pozitiv asupra comportamentului copiilor.

Alături de părinți și profesorii au un rol extrem de important. Profesorii și părinții sunt modele de urmat pentru copii. Este esențial ca aceștia să promoveze prin exemplu valorile empatiei și respectului. Reacțiile la comportamentele de bullying trebuie să fie ferme, dar și educative, explicând de ce astfel de acțiuni sunt inacceptabile. Crearea unui mediu sigur și incluziv în școli și în familie este o responsabilitate comună. Identificarea timpurie a situațiilor de bullying și intervenția promptă pot preveni escaladarea acestora.

Educația pentru empatie reprezintă un pas esențial în prevenirea bullying-ului și în construirea unei societăți mai unite. Prin promovarea empatiei și a valorilor pozitive, putem contribui la dezvoltarea unor generații mai tolerante, care să prețuiască diversitatea și să respecte demnitatea fiecărui individ.

Este responsabilitatea noastră, ca părinți, profesori și membri ai comunității, să creăm un mediu în care empatia să devină fundamentul relațiilor interumane. Doar astfel putem elimina bullying-ul și putem oferi copiilor o copilărie fericită și lipsită de frică. Pentru a atinge acest obiectiv, este necesară o implicare activă a tuturor factorilor educaționali și sociali. Acțiunile de prevenire trebuie să includă nu doar educația emoțională, ci și dezvoltarea unor strategii de intervenție adecvate pentru cazurile de bullying, astfel încât victimele să fie sprijinite, iar agresorii să fie ajutați să adopte comportamente mai constructive.

Diaconu-Holban Daniela

Școala Gimnazială Nr. 1 Hârșova

PREVENIREA BULLYING-ULUI ÎN MEDIUL ȘCOLAR

Profesor Hrehorciuc Maria, Școala Gimnazială "Samson Bodnărescu"

Gălănești, Județul Suceava

Școala joacă un rol important în viața cotidiană a copiilor, de la care se așteaptă să îi învețe să gestioneze sentimentele, experiențele negative și să facă față agresiunii și bullying-ului. Școala este soluția pentru dezvoltarea cognitivă și sănătatea mintală și emoțională a elevilor.

Școala este o instituție a societății care ne crește, educă și formează copiii pe o perioadă lungă a vieții lor. În timp, școlile, ca instituții obligatorii, se dezvoltă constant, se transformă, lucru care este perceput și judecat diferit de elevi, profesori, părinți. În prezent școlile sunt considerate atât „un spațiu educațional și pentru dezvoltare personală, transfer și conservare de cunoștințe” cât și o „instituție educațională, un mediu protejat, un spațiu de viață, un tărâm al experienței, o autoritate de socializare, un instrument de selectare și o instituție de reproducere a societății” (Blomeke S & Herzig B, 2009).

Când devin elevi, copiii se confruntă cu sarcina de a-și găsi locul în noua lume a instituției școlare, cu toate structurile și regulile sale. Ei trebuie să învețe cum să construiască relații și cum să-și formeze un simț al apartenenței la spațiul său intern și la conviețuirea în comunitate, în diferite grupuri și diverse persoane.

Odată cu debutul vieții școlare a copiilor părinții se confruntă și ei cu provocări noi. Părinții trebuie să fie capabili să-și sprijine emoțional copiii, să aprecieze perspectivele copilului, experiențele lor personale, să-și controleze presiunea internă de a performa transferată asupra copiilor.

Pe de altă parte, sarcina profesorilor este de a implementa programa școlară și planurile de lecție, dar și să facă față cerințelor sociale ale școlii într-o manieră care să ofere înțelegere, promovare și corectitudine.

Bullying-ul este una dintre cele mai complexe forme de comportament agresiv și violent. Bullying-ul este o formă de comportament agresiv în care cineva agresează, hărțuiește, persecută sau intimidează în mod intenționat și repetat o altă persoană. Bullying-ul poate fi fizic, verbal sau sub forma unor acțiuni mai subtile. Implică un dezechilibru al puterii între două persoane, cel mai adesea copii. Persoana agresată este percepută ca vulnerabilă și are de obicei probleme în a se apăra singură, deși nu face ceva anume pentru a „provoca” agresiunea. Bullying-ul poate avea urmări periculoase asupra dezvoltării normale, atât a persoanei agresate, cât și a agresorului. Bullying-ul apare atunci când un elev este tachinat în mod repetat într-un mod care nu-i place. Dar nu este bullying atunci când doi elevi de autoritate similară se ceartă sau se bat. Nu este bullying atunci când un elev este tachinat într-un mod prietenos și glumeț.

Pentru a fi considerat bullying, comportamentul trebuie să fie agresiv și să includă:

- Intenția: agresorul are ca intenție să rănească pe altcineva

- Un dezechilibru al puterii: copiii care-i agrează pe alții își folosesc puterea, cum ar fi forța fizică, accesul la informații stânenitoare sau popularitatea – pentru a controla sau a face rău altora. Agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.
- Repetiția: aceeași persoană este rănită mereu și mereu.

Bullying-ul include acțiuni precum amenințarea, răspândirea zvonurilor, atacarea fizică sau verbală și excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup. De multe ori începe ca un joc, însă se transforma într-un abuz care poate avea efecte foarte grave. Fenomenul bullying poate avea loc oriunde – la școală, la locul de joacă, în cercul de prieteni, în familie, la locul de muncă, pe internet.

Există 4 tipuri de bullying:

1. Verbal: amenințări, tachinare, insulte, porecle, bătaie de joc, șantaj, comentarii sexuale neadecvate, răspândirea de zvonuri și minciuni
2. Fizic: lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea prin contact fizic, distrugerea lucrurilor celui alt elev
3. Social: excluderea și izolarea intenționată dintr-un grup, manipularea, ridiculizare
4. Cyberbullying: postarea unor fotografii jenante ale cuiva pe rețelele de socializare, transmiterea de mesaje de intimidare sau amenințare

Bullying-ul este un proces în care apare un dezechilibru de putere, astfel putem distinge cinci faze:

1. Conflictul zilnic
2. Începutul bullying-ului (faza de explorare)
3. Escaladarea (faza de consolidare)
4. Excluderea (faza de manifestare)
5. Ieșirea (faza finală)

Programul de prevenție a bullying-ului Olweus- obiectivul general al acestui program fiind că școala trebuie să fie un mediu sigur și pozitiv de învățare. Principalele obiective urmărite sunt: reducerea comportamentelor bullying existente în rândul elevilor, prevenirea noilor comportamente de bullying și realizarea unor mai bune relații între semeni în școală. Modelul de prevenire a bullying-ului ce implică întreaga școală se bazează pe patru principii cheie care ar trebui respectate de către toți adulții:

- Arată căldură și interes pozitiv și implicare în viețile elevilor;
- Stabilirea unor limite ferme pentru comportamentul inacceptabil;
- Folosirea în mod consecvent consecințe negative nefizice, neostile atunci când sunt încălcate regulile;
- Acționarea ca autorități și modele pozitive.

Folosirea a patru reguli simple dar foarte specifice pentru a ghida activitatea întregii școli, afișate peste tot în clădire și în fiecare clasă, discutate cu elevii și părinții, implementate prin referințe pozitive și negative constante:

1. Nu îi vom agresa pe colegii noștri

2. Vom încerca să-i ajutăm pe elevii care sunt agresați
3. Vom încerca să-i includem pe elevii care sunt excluși
4. Dacă știm că cineva este agresat, îi vom spune unui adult din școală și unui adult de acasă

Acest model pare, la prima vedere, că necesită mult timp și eforturi intense. Studiarea atentă a comportamentelor la fiecare nivel nu este să te concentrezi pe o singură persoană sau metodă, ci mai degrabă pe adunarea și interconectarea eforturilor tuturor celor implicați, ca o responsabilitate comună.

Instrumente pentru prevenirea bullying-ului în clasă:

Activitățile interactive ajută elevii:

- Să-și consolideze conștiința de sine, conștiința față de ceilalți din grup și să-și dezvolte empatia;
- Să identifice tipurile de bullying, să distingă între rolurile și dinamica bullying-ului într-o situație;
- Să identifice impactul potențial al bullying-ului;
- Să stabilească reacții eficiente și sănătoase la bullying, cu atenție pe rolul important al spectatorilor observatori;
- Să utilizeze deprinderi de cerere de ajutor, prevenire și intervenție pentru a gestiona bullying-ul;
- Să reducă incidentele de absenteism și bullying;
- Să sprijine și să lucreze în vederea creerii unui climat neviolent, favorabil incluziunii și pozitiv la nivelul întregii școli.

La fel cum fenomenul de bullying apare ca un model în cadrul școlii, climatul social al grupului poate fi eficient în înlocuirea bullying-ului cu o dinamică pozitivă și cu clădirea unor relații. Munca elevilor în grup nu doar încurajează majoritatea pasivă să-și înceteze atitudinea de acceptare tacită a fenomenului de bullying, ci și să susțină victimele în mod activ și să reducă efectele violenței.

Activitate: Cuvinte care rănesc

Obiective:

- Să aibă sensibilitate și să înțeleagă impactul emoțional al cuvintelor
- Să experimenteze puterea cuvintelor

Pregătire:

- Frânghie sau bandă adezivă, bilețele care se lipesc/Post-it-uri, pixuri

Pas cu pas:

- Dați foi care se lipesc și pixuri fiecărui elev.
- Cereți-i fiecăruia să scrie comentariile abuzive și nepoliticoase sau poreclele ofensatoare pe care le-au auzit despre alți elevi pe foile care se lipesc (fără a indica nume).

- Puneți banda adezivă pe podea în clasă, marcând o grilă-scară.
- Cereți-le elevilor să lipească foile lor pe scară, luând în considerare cel mai adecvat loc după părerea lor. Cereți-le să nu vorbească unul cu altul și să nu comenteze foile în timp ce fac acest lucru.
- Lăsați-i pe toți să se uite mai bine la scară. De obicei sunt cuvinte care se repetă, de obicei plasate în poziții diferite pe scară de diferiți elevi.

De reflectat!

Atunci când toți elevii s-au așezat la loc, întrebați-i ce au observat la scară, în timp ce ghidați analiza lor și discuția cu următoarele întrebări:

1. Ați văzut anumite cuvinte în mai multe locuri pe scară?
2. De ce credeți că unii dintre voi au decis că un anumit cuvânt este mai puțin/nu este ofensator, în timp ce alții îl consideră dureros sau umilitor?
3. Contează modul în care cuvântul a fost utilizat sau de către cine?
4. De ce folosesc oamenii astfel de cuvinte?
5. A provoca durere altora folosind astfel de cuvinte este o formă de bullying sau nu? De ce?
6. Întrebați-i pe toți dacă pot vedea vreo similitudine între cuvintele de pe foi. Există, spre exemplu, cuvinte legate de aspectul fizic, abilitățile mentale, etnie, sex, etc.
7. Există cuvinte care sunt folosite doar pentru fete și alte cuvinte doar pentru băieți?
8. În care grup sau temă se află cele mai ofensatoare cuvinte?
9. Ce categorie/temă a primit cele mai multe foi? Cum explicați acest lucru?

Sfaturi:

Este important să se ia în considerare nu doar cuvintele, ci și modul în care sunt exprimate, intenția cu care este spus un cuvânt; tonul cu care este pronunțat; expresia feței- toate acestea influențează modul în care un anumit cuvânt va fi perceput ca pozitiv sau negativ (bun sau rău).

Sursă:

Adaptat după „Programul de prevenire a bullyingului în școală”, Sofia, 2011, Gender Education, Research and Technologies Foundation (GERT).

Bibliografie:

Abuzul și neglijarea copilului, Salvați copiii, București, 2013

Agabrian Mircea, Analiza de conținut, Editura Polirom, București, 2006

Programul de prevenire a bullying-ului în școală, editura Sofia, 2011

Construirea încrederii și empatiei la copiii victime ale bullying-ului

Hudrea Daniela Maria Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională/ C.T.INFOEL
Bistrița

Bullyingul din școli reprezintă o problemă socială de actualitate, care afectează profund dezvoltarea emoțională, socială și academică a elevilor. Fenomenul este prezent în majoritatea sistemelor educaționale și ia forme variate, de la agresiune verbală și fizică, până la excluderea socială sau hărțuitul online.

Crearea unui mediu educațional sigur, securizant și lipsit de bullying reprezintă o prioritate pentru orice școală care dorește să promoveze dezvoltarea armonioasă a elevilor. Iată câteva strategii care pot contribui la atingerea acestui obiectiv:

Cauzele bullyingului: bullyingul este rezultatul unui cumul de factori, atât personali, cât și sociali. Printre cauzele principale se numără:

1. Lipsa educației emoționale – Mulți copii nu sunt învățați să gestioneze emoțiile negative sau conflictele, ceea ce duce la manifestări agresive.
2. Influența mediului familial – Familiile disfuncționale sau lipsa afecțiunii pot genera comportamente agresive la copii.
3. Presiunea grupului – Dorința de a se integra într-un grup poate determina elevii să se comporte agresiv față de alți pentru a câștiga respectul colegilor.
4. Lipsa intervenției adulte – Uneori, cadrele didactice sau părinții nu intervin prompt sau nu recunosc semnele bullyingului, ceea ce perpetuează problema.

Formele de bullying. Bullyingul poate fi clasificat în mai multe forme, fiecare având un impact negativ asupra victimelor:

1. Bullyingul verbal-insulte, tachinări, porecle sau remarci umilitoare.
2. Bullyingul fizic-loviri, împingeri sau alte forme de violență fizică.
3. Bullyingul social-excluderea din grupuri, răspândirea zvonurilor sau izolarea intenționată.
4. Cyberbullyingul-hărțuitul în mediul online, prin mesaje, comentarii sau imagini defăimătoare.

Efectele bullyingului asupra elevilor. Victimele bullyingului se confruntă adesea cu efecte pe termen lung asupra stării lor emoționale și fizice. Printre consecințele frecvente se numără:

1. Probleme emoționale – Anxietate, depresie și scăderea stimei de sine.
2. Performanțe academice scăzute – Victimele pot avea dificultăți de concentrare sau pot evita școala din cauza fricii.
3. Izolare socială – Lipsa prietenilor sau a sprijinului social poate agrava sentimentul de singurătate.
4. Probleme fizice – Stresul cauzat de bullying poate duce la dureri de cap, insomnie sau alte probleme de sănătate.

Cum putem combate bullyingul? Pentru a reduce fenomenul bullyingului, este necesară o abordare complexă, care implică elevii, profesorii, părinții și comunitatea. Iată câteva soluții:

1. Educația emoțională – Introducerea unor programe care să învețe copiii cum să gestioneze conflictele și să manifeste empatie.
2. Intervenția promptă a adulților – Profesorii și părinții trebuie să fie atenți la semnele de bullying și să intervină imediat.
3. Crearea unui mediu sigur – Promovarea unui climat de respect și toleranță în cadrul școlii.
4. Campanii de conștientizare – Organizarea de activități care să informeze elevii despre efectele negative ale bullyingului.

Bullyingul din școli este o problemă complexă, dar care poate fi combătută prin eforturi susținute din partea tuturor factorilor implicați. Prin educație, sprijin emoțional și intervenții adecvate, putem crea un mediu sigur și prietenos în care fiecare elev să se dezvolte armonios.

Activitatea 1: „Scutul Siguranței”

Scop: Activitatea simbolizează creșterea unei relații bazate pe respect și sprijin reciproc.

Obiectiv: Crearea unui sentiment de siguranță și încredere în sine.

Materiale necesare:

- Foi de hârtie (format A4).
- Creioane, markere, culori.

Instrucțiuni:

1. Fiecare copil desenează un scut mare pe foaie.
2. Împărțiți scutul în patru secțiuni. În fiecare secțiune, copiii vor scrie sau desena:
 - O calitate pozitivă despre ei înșiși.
 - O persoană sau un loc unde se simt în siguranță.
 - O abilitate sau un talent pe care îl au.
 - O experiență pozitivă sau fericită din viața lor.
3. După ce termină, fiecare copil își prezintă scutul (doar dacă dorește).

Scop: Activitatea îi ajută să își amintească de lucrurile pozitive despre ei înșiși și să găsească sprijin emoțional.

Activitatea 2: „Ghiveciul Prieteniei”

Obiectiv: Promovarea empatiei și a relațiilor pozitive.

Materiale necesare:

- Ghivece mici (sau pahare de plastic).
- Pământ și semințe (sau flori mici deja plantate).
- Hârtii colorate și pixuri.

Instrucțiuni:

1. Fiecare copil primește un ghiveci și îl personalizează (desenează sau scrie pe el mesaje pozitive).
2. Copiii scriu pe hârtiuțe mesaje de încurajare sau complimente pentru ceilalți colegi.

3. Fiecare copil plantează o sămânță sau o floare și pune bilețelele în ghiveciul altui coleg, fără să dezvăluie cine a scris mesajul.
4. Pe măsură ce floarea crește, copiii sunt încurajați să reflecteze la prietenie și sprijin.

Bibliografie:

<https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/bullying-ul-si-efectele-unui-fenomen-distruator>

<https://www.medicover.ro/despre-sanatate/bullying-un-fenomen-ingrijorator-cu-impact-negativ-asupra-copiilor,1187,n,292>

www.unicef.org

Anti-bullying-ul

Prof. Iacob Meda Elena, Liceul Voltaire Craiova

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. Am participat la un proiect organizat de Terre des hommes. Acest program oferă informații actualizate, activități specifice și resurse, o varietate de instrumente care ne pot ajuta să privim și să înțelegem bullying-ul din perspectiva celor implicați, ajutându-ne pas cu pas să sprijinim 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. Împreună cu elevii, am realizat diferite activități în acest sens, am studiat diferite situații de bullying și am încercat să găsim cele mai bune soluții.

De când cu pandemia și cu toate măsurile restrictive, a crescut accesul la internet și la rețelele de socializare prin intermediul telefoanelor mobile și al dispozitivelor personale, iar aceasta a dus la un mediu în care hărțuirea a devenit norma firească, adulții nerealizând întotdeauna ce drame se ascund în spatele unui emoji sau al unui zâmbet din viață reală. Generația copiilor noștri se lovește din ce în ce mai des de o stimă de sine scăzută, de anxietate și depresie.

În Europa, sunt deja mulți ani de când se desfășoară Campania de conștientizare a fenomenului de bullying în școli, în rândul familiilor și al cadrelor didactice. Campania presupune utilizarea de informații de care au nevoie tinerii pentru a identifica situațiile de bullying, de a interveni, de a le opri, de a face o schimbare în societate începând chiar cu ei înșiși. De la imagini video, la exprimare prin mișcare sau teatru, desene, grafică, arhitectură de jocuri sau de cursuri de instruire, interviuri luate sau date, tinerii noștri elevi încearcă să găsească soluții anti-bullying, dorind o schimbare în acest sens, ei chiar fiind o generație a schimbării. Ei au speranța că vor depăși momentul, că lumea se va întoarce la cum a fost

înainte, speranță că firescul vieților noastre va cuprinde și joacă, și atingere, și aer curat, și excursii.

Bullying-ul este un fenomen îngrijorător cu impact negativ asupra dezvoltării copilului pe termen scurt și lung. Bullying-ul poate provoca copiilor probleme de ordin emoțional, social și chiar fizic, conducând la depresie, anxietate, probleme cu somnul, tulburări de alimentație (creștere sau scădere în greutate), uneori la gânduri de sinucidere. Totodată, bullying-ul afectează performanțele școlare ale copilului. Un copil hărțuit tinde să absenteze de la școală, să nu se implice în activitățile extracuriculare sau are dorința de a renunța la școală ca formă de protecție în fața agresivității cu care trebuie să se confrunte acolo.

La nivel școlar, sunt implementate măsuri anti-bullying, printre cele mai importante sunt:

- Dezvoltarea unor programele de informare cu privire la cauzele, consecințele, prevenția bullying-ului și maniera de gestionare a cazurilor de bullying etc.;
- Crearea unor proceduri de intervenție în bullying-ul în școală;
- Monitorizarea în permanență a spațiului cu risc ridicat de bullying (curtea școlii, holuri, teren de sport etc.) cu ajutorul unor sisteme de supraveghere video, prevenind astfel cazurile de agresiune;
- Implicarea părinților în sesiuni de informare și luarea unor măsuri de comun acord în vederea protecției și securității copiilor;
- Identificarea și sprijinirea psihologică a elevilor ce ajung să devină victime ale bullying-ului;
- Corectitudinea evaluării performanțelor elevilor, în vederea reducerii tensiunilor ce determină cazurile de bullying.

Așadar, copiii care se simt susținuți de familie, prieteni și profesori sunt mai puțin predispuși să fie victimele bullying-ului. Familia, comunitatea școlară și prietenii pot oferi sprijin copiilor prin oferirea unor oportunități de a se angaja în activități pozitive, prin promovarea toleranței și respectului și prin intervenția promptă în cazul oricăror incidente de bullying.

Webografie

www.smtsol.ro

www.medicover.ro

Combaterea Bullying-ului în școlile din mediul rural

Ianculescu Filip Raul, Lic. Teh. de Industrie Alimentară, Timișoara

Bullying-ul reprezintă o problemă serioasă în toate mediile educaționale, dar efectele sale sunt adesea amplificate în școlile din mediul rural. În aceste comunități, numărul limitat de elevi, precum și interacțiunile frecvente între aceștia pot facilita perpetuarea comportamentelor agresive. Este imperativ să se adopte măsuri eficiente pentru combaterea acestui fenomen, care nu doar că afectează integritatea fizică și emoțională a elevilor, dar are și un impact negativ asupra întregii comunități.

Identificarea Problemei

Bullying-ul în mediul rural poate lua diverse forme, inclusiv hărțuire verbală, agresiune fizică sau excludere socială. Conform unui studiu realizat de organizația Save the Children, 30% dintre copiii din mediul rural au raportat că au fost victime ale bullying-ului, iar majoritatea acestora nu au avut curajul să vorbească despre experiențele lor din cauza stigmatizării și a lipsei de confidențialitate. În plus, în comunitățile mici, cu resurse limitate, elevii sunt adesea reticenți să participe la activități extracurriculare din cauza teama de a fi excluși sau hărțuiți.

Măsuri Concrete de Combatere a Bullying-ului

*1. Programe de Conștientizare și Educație**

Implementarea unor programe educaționale care să abordeze atât victimele, cât și agresorii este esențială. De exemplu, școlile din comuna Pitești au organizat o serie de workshop-uri între elevi, părinți și cadre didactice, unde s-au discutat efectele bullying-ului și strategii de prevenire. Aceste întâlniri au fost urmate de sesiuni de formare pentru profesori, astfel încât aceștia să recunoască semnele de bullying și să intervină prompt.

*2. Campanii Peer-to-Peer**

Crearea unei culturi de sprijin prin intermediul mentoratului poate duce la o reducere semnificativă a bullying-ului. Proiectul "Vorbim deschis" inițiat în școlile din județul Suceava a fost un exemplu de succes, unde elevii mai mari au fost instruiți să ajute colegii mai mici în situații de bullying. Această abordare a dus la o reducere a cazurilor de hărțuire și la formarea unor relații solide între elevi.

3. Implicarea Comunității

Colaborarea cu organizații locale, cum ar fi centrele de tineret și asociațiile părinților, este vitală. În orașul Cluj-Napoca, au avut loc întâlniri lunare între părinți, profesori și reprezentanți ai comunității pentru a discuta despre modalitățile de a sprijini elevii afectați de bullying. Acest tip de dialog deschis contribuie la creșterea gradului de conștientizare în rândul părinților și la prioritizarea problemei bullying-ului în comunitate.

4. Resurse și Suport Psihologic

Accesul la consiliere psihologică este crucial pentru elevii afectați de bullying. În multe școli din mediul rural, lipsa specialiștilor în sănătatea mintală este o barieră. Totuși, proiectul "Consiliere pentru toți", implementat în 10 școli din județul Maramureș, a adus psihologi în comunitate cu ajutorul finanțării din partea unor organizații non-guvernamentale, oferind suport atât victimelor, cât și agresorilor.

Concluzie

Combaterea bullying-ului în școlile din mediul rural este o provocare complexă, dar nu imposibilă. Prin implementarea unor măsuri concrete, cum ar fi educația și conștientizarea, campaniile peer-to-peer, implicarea comunității și accesul la resurse de suport psihologic, se poate construi un mediu mai sigur și mai sprijinitor pentru toți elevii. Este esențial ca toți actorii implicați în educație — profesori, părinți și comunități — să colaboreze pentru a asigura un viitor mai bun copiilor, unde bullying-ul să nu mai aibă loc.

Bibliografie

1. Save the Children. (2021). "*Raport anual despre bullying în mediul rural.*"
2. Ministerul Educației Naționale. (2022). "*Strategia Națională pentru prevenirea bullying-ului în școli.*"
3. Asociația Copiilor și Tinerilor cu Dizabilități. (2020). "*Evaluarea impactului bullying-ului asupra tinerilor din mediul rural.*"
4. Proiectul "*Vorbim deschis*". (2023). Raport de activitate.



Ce este cyberbullying-ul?

Cyberbullying-ul reprezintă hărțuirea prin intermediul tehnologiilor digitale. Acesta poate avea loc pe rețelele de socializare, pe platformele de mesagerie, pe platformele de jocuri și pe telefoanele mobile.

Se manifestă printr-un comportament repetat cu intenția de a intimida, enerva sau umili victimele.

Cyberbullying-ul poate avea efecte profunde și variate asupra victimelor. Victimele pot experimenta stres emoțional intens, inclusiv anxietate și depresie.

De asemenea, poate duce la scăderea stimei de sine și a încrederii în sine, afectând negativ relațiile personale și performanțele academice sau profesionale. În cazuri severe, cyberbullying-ul poate provoca izolarea socială și poate crește riscul de auto-vătămare sau suicid.

Impactul este adesea amplificat de permanența și răspândirea rapidă a informațiilor online. Pe termen lung, victimele pot dezvolta probleme psihologice persistente și dificultăți în a se integra în comunități online și offline.



Forme de Cyberbullying

- ✚ Mesaje de ură, răutăcioase
- ✚ Excludere socială online
- ✚ Publicarea de informații private
- ✚ Răspândirea de zvonuri false
- ✚ Amenințări și intimidări

Cum se recunoaste cyberbullying-ul?

Izolare socială: Retragerea din activitățile sociale obișnuite și evitarea interacțiunilor cu prietenii și familia.

Schimbări în comportament și emoții: Semne de anxietate, depresie, iritabilitate sau alte schimbări emoționale.

Scăderea performanțelor școlare sau profesionale: Scăderea notelor sau a productivității la muncă.

Cum te poți proteja de Cyberbullyng?

- 📌 Vorbește cu un adult de încredere despre orice experiențe neplăcute online.
- 📌 Nu răspunde la mesajele răutăcioase și nu distribui informații personale.
- 📌 Blochează sau raportează persoane care te hărțuiesc online.
- 📌 Folosește parole puternice și nu le distribui altora.
- 📌 Nu parteja informații personale sau fotografii cu persoane necunoscute.
- 📌 Fii atent la comportamentul online al celor din jur și raportează orice comportament suspect

Masuri de Protecție

- 📌 Setări de confidențialitate stricte pe rețelele sociale
- 📌 Blocarea și raportarea agresorilor
- 📌 Păstrarea dovezilor (capturi de ecran)
- 📌 Rețele de sprijin (prieteni, familie, profesori)

ROLUL EDUCAȚIEI IN EVITAREA CYBERBULLYNG

Dezvoltarea abilităților digitale: Prin educație, tinerii dobândesc abilități de utilizare responsabilă și sigură a tehnologiei. Învăță cum să-și protejeze informațiile personale și cum să navigheze în siguranță pe internet.

Empatie și respect: Programele educaționale pot promova valori precum empatia și respectul pentru ceilalți. Înțelegerea impactului negativ al cyberbullyingului poate descuraja comportamentele agresive și poate încuraja un comportament online pozitiv.

Conștientizarea: Educația ajută la creșterea conștientizării despre ce este cyberbullying-ul, cum arată și care sunt consecințele sale. Elevii, părinții și profesorii învață să recunoască semnele acestui comportament negativ.



Ce pot face dacă sunt una din victime?

- 📌 Nu răspunde la mesajele abuzive sau provocatoare. Răspunsul poate încuraja agresorul să continue.

- Salvează toate mesajele, comentariile, email-urile și capturile de ecran ale incidentelor de cyberbullying. Aceste dovezi pot fi esențiale dacă alegi să raportezi incidentul autorităților sau platformelor de social media.
- Blochează persoana care te hărțuiește pe toate platformele de social media și raportează comportamentul abuziv folosind funcțiile de raportare disponibile pe majoritatea platformelor.
- Revizuește și ajustează setările de confidențialitate pe conturile tale de social media pentru a limita cine poate vedea și comenta postările tale.



Concluzie

Cyberbullying-ul este o problemă gravă și complexă, care poate provoca daune emoționale și psihologice semnificative victimelor. Prevenirea și combaterea acestui fenomen necesită conștientizare și educație continuă pentru a învăța utilizatorii de internet despre comportamentul responsabil și empatic online.

Platformele de social media și autoritățile trebuie să colaboreze pentru a implementa politici și măsuri eficiente de protecție și intervenție.

Prof. Andreea Iasinovschi

Bibliografie

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

<https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it>

<https://ro.thpanorama.com/blog/psicologia/ciberbullyingcaractersticas-causas-y-consecuencias.htm>

Prevenirea bullyingului este esențială pentru a crea medii sigure, incluzive și respectuoase în școli, comunități și online. Iată câteva strategii eficiente:

1. Educație și conștientizare

Predarea empatiei și respectului: Include lecții despre înțelegerea emoțiilor și diversității în curriculum.

Programe anti-bullying: Organizarea de ateliere, seminarii și campanii de sensibilizare.

2. Implicarea adulților

Profesorii și părinții: Să fie instruiți să recunoască semnele bullyingului și să intervină prompt.

Colaborare între familie și școală:
Comunicarea regulată despre comportamentul copiilor.

3. Reguli clare și consecințe

Politici anti-bullying: Implementarea unor reguli clare împotriva hărțuirii.

Consecințe juste: Stabilirea unor măsuri disciplinare constructive.

4. Crearea unui mediu sigur

Supraveghere adecvată: Monitorizarea

zonelor predispuse la bullying, cum ar fi curtea școlii sau coridoarele.

Promovarea incluziunii: Organizarea de activități care încurajează cooperarea între elevi.

5. Sprijinirea victimelor și a agresorilor

Consiliere: Oferirea sprijinului psihologic pentru victime.

Reabilitarea agresorilor: Ajutarea acestora să-și înțeleagă comportamentul și să adopte atitudini pozitive.

6. Combaterea cyberbullyingului

Educație digitală: Învăță copiii despre

utilizarea responsabilă a internetului.

Raportarea cazurilor online: Încurajarea raportării comportamentelor abuzive pe platformele digitale.

Prin eforturi constante, implicare activă și colaborare între toți actorii implicați, bullyingul poate fi redus semnificativ.

Profesor Ifrim Monica Marilena

STRATEGII PENTRU COMBATEREA FENOMENULUI DE BULLYING ÎN ȘCOALĂ

Prof. Iftodi Marian Liviu, Școala Gimnazială „Mihail Sadoveanu” Dumbrăvița, Județul Botoșani

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil/de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de către colegi care îl strigă într-un anume fel (făcând referire la aspectul fizic sau probleme de ordin medical/ familial). Uneori aceste tachinări se transformă în îmbrânceli sau chiar, în unele cazuri, în atacuri fizice.

Bullying reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are trei caracteristici:

- Intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva;
- Repetat – aceeași persoană este rănită mereu;
- Dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

Fenomenul „bullying” este mult mai des întâlnit decât ne-am dori să credem. Se întâmplă pe coridoarele școlii, în curte, pe străzi și, din păcate, uneori și în sălile de clasă. Nedepistat la timp, bullying-ul poate lăsa traume și repercusiuni ireversibile asupra adaptabilității copilului în societate.

Care sunt cauzele bullying-ului?

Cazurile de bullying implică cel puțin un agresor și o victimă, iar, în unele cazuri, există și martori. Putem discuta despre bully-ing fizic, verbal, sexual sau psihic.

Expunerea la violență a unei persoane poate duce mai departe, precum „efectul fluturului” (o acțiune mică într-un anumit loc, la un anumit moment-dat, poate produce schimbări majore, exponențial amplificate, în alte zone) la alte fenomene de bully-ing, atât din partea agresorului, cât și din partea celui agresat. De multe ori, agresorul adoptă violența ca ultimă posibilitate de defulare și exprimare, fiind la rândul său abuzat ori neglijat. Cauzele cele mai des întâlnite care determină astfel de comportamente ale agresorului pot fi lipsa de empatie, egocentrismul, orgoliul, superficialitatea relațiilor umane, și, mai ales, expunerea și preluarea unor modele de comportament similare – de cele mai multe ori, copilul reproduce cu semenii săi ceea ce vede acasă.

Conform ghidului pentru facilitatori ”ADOLESCENȚII – DREPTURI ȘI LEGI,, „bullying-ul” se caracterizează prin:

- cel mai adesea are loc între persoane de vârste apropiate;
- poate implica multe lucruri, cum ar fi poreclirea unei persoane, ridiculizări, umiliri, excluderea cuiva de la o activitate sau jignirea persoanei, dar poate implica și violența fizică, precum loviri cu palmele sau cu picioarele;
- comportamentul este frecvent și se repetă, nefiind doar ceva spontan sau izolat. Este vorba de o hărțuire calculată și cu scop bine definit a unei persoane, ce poate avea loc, în cazuri extreme, pe perioade lungi de timp, uneori chiar mai mari de un an. Deși este des întâlnit, comportamentul nu este unul inofensiv, ci neplăcut, amenințător, inacceptabil;
- comportamentul presupune un dezechilibru de putere – agresorul are puterea, în timp ce victima nu poate să se apere sau să oprească agresiunea;
- de cele mai multe ori, agresorul nu este singur, în preajma lui mai fiind și alte persoane care nu intervin. Astfel, agresorul consideră că este “aprobat” sau încurajat să continue, iar “recompensa” pe care o așteaptă este ca ceilalți să îl considere dur și să se teamă de el .

Pentru că bullying-ul nu este un simplu joc între copii, ci o experiență traumatizantă pentru toți copiii implicați, indiferent de rolul jucat: victimă, agresor sau martor, este foarte important să facem față, în școală, acestui fenomen.

Răzbunarea, violența fizică nu fac decât să intensifice conflictul și pot duce la vătămarea elevilor. Trebuie ca elevii să evite să se răzbune sau să răspundă hărțuirii cu violență. Este mult mai potrivit ca în locul violenței, elevul să apeleze la umor și să răspundă agresorului printr-o replică prin care să reducă tensiunea.

Cel mai potrivit este ca elevul să ignore agresorul și singura formă în care este bine să îi ignore pe agresori este aceea de a nu se lăsa afectat emoțional de ceea ce aceștia spun: să nu creadă și să nu ia în serios insultele sau injuriile lor.

Dintre tipurile de violență manifestate în școală, violența verbală este cel mai des întâlnită și se manifestă prin: amenințări sau intimidări pentru a obține unele beneficii sau pentru a-și demonstra superioritatea.

Acestea sunt destul de frecvente între copii, dar și în relația adult-copii, atunci când adultul nu reușește să își impună autoritatea și să convingă copilul să urmeze un anumit comportament; critica neconstructivă, folosirea sarcasmului sau a insultelor atunci când sunt exprimate păreri referitoare la rezultatele obținute de victimă; poreclele care jignesc și care fac referire la înfățișarea fizică, la clasa socială sau la apartenența etnică.

Toate acestea sunt modalități de umilire și de micșorare a stimei de sine a elevului;

țipetele sau cuvintele spuse pe un ton răstit. Pentru mulți oameni, un ton ridicat pare o urmărire firească a frustrării sau a furiei. Când apare frecvent în relația cu un copil, poate avea efecte foarte puternice asupra echilibrului emoțional al copilului; învinuirile și reproșurile repetate. Apare frecvent tendința de a acuza victima pentru comportamentul pe care îl are agresorul manipulare emoțională. Atunci când victima încearcă să iasă din relația cu persoana care o agresează verbal – să întrerupă prietenia, să îl ignore sau să iasă din grupul respectiv -, agresorul poate face apel la diverse modalități de manipulare a victimei; neîncrederea în deciziile victimei și descurajarea continuă. Deși cuvintele în sine pot să nu fie considerate neapărat “agresive” sau “jignitoare”, iar tonul pe care sunt spuse nu denotă agresivitate, ele au același efect ca formele mai evidente de violență verbală; glume și/sau farse repetate, realizate atunci când aceasta se află într-un mediu social larg. În grupurile de elevi, apar frecvent asemenea situații în care, de obicei, copilul cel mai vulnerabil sau cel mai timid din grup este ironizat și supus farselor care au ca scop umilirea lui; diminuarea meritelor persoanei pentru scăderea stimei de sine, a încrederii în sine, a izolării sociale a copilului-tânărului; transmiterea ideii că victima nu valorează nimic fără agresor.

Pentru a face față violenței verbale, îi putem învăța pe elevi că: abuzul nu este niciodată din vina victimei. Nimeni nu merită să i se vorbească urât sau să fie jignit, oricât de mult ar fi greșit; nu trebuie să răspunzi înapoi cu aceeași monedă. A răspunde violent înseamnă a contribui la răspândirea violenței și a-l încuraja pe agresor. Evitarea acestuia și apelul la un adult de încredere reprezintă cea mai bună soluție; violența verbală poate fi urmată destul de ușor de cea fizică; orice persoană poate deveni un agresor sau o victimă a violenței verbale. Este foarte important ca elevii să poată identifica în mod corect semnele violenței verbale și să fie atenți la felul în care atâta ei, cât și ceilalți vorbesc.

Cele mai multe beneficii în ceea ce privește eliminarea bullying-ului le-ar aduce schimbarea mentalității de la o vârstă cât mai fragedă. Acest lucru se realizează însă printr-un plan pe termen mai lung ce ia în calcul următoarele: metode non-formale de educare anti-bullying, cum ar fi jocurile de rol, prin care copiii să înțeleagă postura în care se expune fiecare parte a acțiunii de bullying și să conștientizeze consecințele grave pe care neglijarea le poate avea; abordarea subiectului, la nivel de profunzime, la orele de dirigenție din școli ori în cadrul orei de Consiliere și Orientare; organizarea de seminarii și dezbateri libere, întâlniri cu psihologi sau persoane care au fost parte a fenomenului bullying și care au reușit să

depășească situația, ca exemplu de bună practică ; anunțarea imediată, de către elevi, a unui adult (profesor, director, învățător, consilier școlar, mediator școlar, supraveghetor / părinte) ori de câte ori este constat un act de bullying asupra unui coleg.

Cu toții ne dorim școli în care relațiile de colaborare, colegialitate și prietenie primează. În fond, vorbim despre locul în care copiii obțin deprinderi esențiale și dezvoltă relațiile definitorii pentru viitorul lor.

Este necesar ca școala să rămână mediul sigur și prietenos unde copiii obțin cunoștințe și deprinderi esențiale și dezvoltă relații definitorii pentru viitorul lor.

BIBLIOGRAFIE

- Organizația „Salvați Copiii” din România și Spania, San Saturnino Italia, Universitatea Anglia Ruskin din Cambridge-UK, Colegiul Universitar Artesis Plantijn din Antwerp –Belgia,
- Ghidul pentru a facilitatori ”ADOLESCENȚII – DREPTURI ȘI LEGI „București 2014;

MĂSURI PENTRU PREVENIREA BULLYING-ULUI.

STEREOTIPURI ȘI STRATEGII PENTRU DIMINUAREA ACESTORA

Articol realizat de

prof. Ignat Carmen Liliana

Liceul Tehnologic "1 MAI", Municipiul Ploiești, Județul Prahova

Voi începe prin relatarea unei povești:

Într-o zi, un tânăr vine să stea de vorbă cu un bătrân care prefera să trăiască izolat de lume.

"Nu te saturi să fii singur tot timpul?"

Bătrânul răspunde:

"Am mult de lucru. Trebuie să antrenez doi șoimi. Și doi vulturi. Să calmez doi iepuri și să antrenez șarpele. Să motivez măgarul și să împlânzesc leul."

"Dar nu văd deloc animale pe aici! Unde sunt?"

"Sunt animale care trăiesc în noi. Doi "șoimi" atacă tot ce văd.

Bun-rău, util-dăunător, trebuie să-i învăț să distingă. Pentru că sunt ochii mei.

Doi "vulturi" distrug, rănesc tot ce ating. Trebuie să-i învăț să slujească și să ajute fără să facă rău. Pentru că sunt mâinile mele.

"Iepurii" se tem mereu, fug și se ascund. Trebuie să-i calmez și să-i învăț să facă față situațiilor dificile, nu să scape de neazuri cu orice preț. Pentru că sunt picioarele mele.

Partea cea mai grea e să privești "șarpele". E într-o cușcă strâmtă, încuiat în siguranță, dar e mereu gata să atace, să înțepe, să otrăvească pe oricine se apropie de el. De aceea trebuie să-l urmez și să fiu disciplinat. Pentru că asta e limba mea.

Măgarul, după cum știe toată lumea, este foarte încăpățânat, veșnic obosit și nu vrea să-și facă treaba. De aceea, trebuie să-l învăț să fie recunoscător și să rămână în mișcare. Pentru că e corpul meu.

Iar în final, am de împlânzit un "leu" care vrea să fie rege și să comande tuturor. E mândru, arogant și pretinde ca lumea toată să se învârtă în jurul lui. Trebuie să disciplinez leul. Pentru că este Ego-ul meu".

După cum vezi, am mult de lucru, tinere..." Bătrânul era Lev Tolstoi.

Consider că menirea noastră, ca dascăli, nu este numai să oferim elevilor cunoștințe din diferite domenii. Trebuie să îi ajutăm să-și "antreneze" șoimii, vulturii, iepurii, șarpele, măgarul și leul ce sălășuiesc în fiecare. Astfel, cu gândul la PREVENȚIE, iar apoi, dacă se impune, VOM INTERVENI, în dorința de a limita și stopa fenomenul de bullying din școli.

Aș propune câteva măsuri ce pot fi luate în acest sens:

- Stabilirea și aplicarea de reguli și consecințe clare pentru comportamentele de tip bullying (prevăzute în ROF),

- Supravegherea elevilor în timpul pauzelor, mai ales în curte și pe coridoarele aglomerate, prin sistem video,
- Modelarea unei culturi școlare care promovează respectul, toleranța, empatia, spiritul civic, învățarea și siguranța elevilor, prin eforturi comune cadre didactice (învățători, dirigenți) – elevi – părinți,
- Identificarea elevilor cu probleme de adaptare, cunoașterea mediului familial, implicarea familiei și eventual a Poliției, a altor organisme specializate în depistarea cauzelor apariției fenomenului de bullying,
- Realizarea unor ore de dirigenție în care să se abordeze tema bullyingului, a toleranței, asertivității, gestionarea conflictelor, influența mass media, pericolele legate de Internet, în parteneriat cu psihologul școlar, reprezentanți CJRAE, ai Poliției, ai unor ONGuri,
- Constituirea la nivel de unitate de învățământ a unui grup de Voluntari antibullying (elevi) în vederea preluării, analizei și soluționării unor probleme de bullying (proponeri sau sugestii ale elevilor), derularea de activități cu tematică specifică,
- Organizarea de întâlniri periodice, la care să participe elevi, părinți, cadre didactice, psihologul școlar, reprezentanți ai Poliției (acestea pot fi organizate pe nivel de studiu),
- Program de consiliere și de sprijinire a elevilor cu probleme (victime ale bullyingului dar și agresori): ședințe de consiliere individuală și de grup conform unui grafic și după necesități, realizate de psihologul școlar.

Așa cum spune și medicul, e mai bine să previi, decât să tratezi.

Iată o scurtă listă cu posibile stereotipuri:

STEREOTIP 1: COPII CU DIZABILITĂȚI – copii agitați, cu ADHD sau doar foarte neastâmpărați; copii cu deficiențe locomotorii; copii cu autism, copii pe care ceilalți îi percep imediat ca fiind “BOLNAVI”

Prejudecăți:

“Nu mă joc cu el pentru că e bolnav”

“Nu mă joc cu el pentru că nu vorbește și nu-l înțeleg” (despre copii cu tulburări de limbaj)

“Nu mă joc cu el pentru că îmi strică jocul/ jucăria” (despre copiii cu deficiențe fizice, locomotorii)

“Nu mă joc cu el pentru că mă lovește și-mi ia jucăria” (despre copiii cu ADHD, agitați, neastâmpărați)

STRATEGII PENTRU DIMINUARE:

-Activități comune, pe grupuri mici, în care să fie integrat “copilul diferit” pentru ca ceilalți să-l observe, să-l înțeleagă mai bine, să-l cunoască,

- Discuții individuale cu copiii despre “copiii diferiți”, discuții prin care aceștia să înțeleagă că a fi diferit nu este o problemă, noi trebuie doar să-l acceptăm,

- “Fratele de sprijin” – în fiecare zi, pe rând, copilul cu deficiențe va avea “un frate de sprijin” din rândul celorlalți copii care-l va ajuta să se integreze, să-și termine tema de rezolvat, să se joace împreună,

- Informarea și constientizarea părinților că trăim într-o “lume diversă” și trebuie să învățăm să acceptăm, să ajutăm.

STEREOTIP 2: O clasă cu ELEVI RROMI alături de elevi români este o clasă greu de gestionat, este o clasă cu probleme

Prejudecăți:

- 1 - Elevii gândesc despre rromi că sunt hoți, fiind săraci,
- 2 – Unii profesori, la începutul clasei a IX a, se tem că acești elevi rromi vor abandona școala.

STRATEGII PENTRU DIMINUARE:

- Activități comune în care elevii au avut ocazia să se cunoască mai bine, colaborând chiar și în pauze (cei buni la lb. Franceză și lb. Engleză explică acestor elevi și îi ajută să se pregătească la aceste discipline),
- Lucrul în echipă: implicarea și a elevilor rromi în diferite proiecte școlare, la orele de educație fizică (echipele de fotbal), instruire practică (realizarea în echipă a unui produs finit, lucrări de reparații),
- Teme dezbătute la dirigiență (gen „Să fim toleranți”), astfel încât să fie empatici, să dezvoltăm spiritul civic al elevilor,
- Permanent, atât dirigințele cât și profesorii clasei să îi trateze pe elevi în mod egal, să îi formăm ambițioși, dornici să reușească în viață (să depășească condiția părinților), să obțină o calificare profesională, apoi un loc de muncă,
- Ședințele cu părinții oferă ocazia de a se cunoaște și părinții între ei, sistemul de valori care există în fiecare familie, iar acasă se pot „demonta” astfel și prejudecățile elevilor (de multe ori acestea sunt alimentate de către părinți, din copilărie: Nu te juca cu țigani!)

STEREOTIP 3: Adulți (părinți) versus adolescenți

Prejudecăți:

- 1- Pentru adulți, adolescenții sunt rebeli, pentru adolescenți adulții sunt depășiți, de aici conflictul între generații
- 2 - Despre adolescenți se spune că sunt “necopiți” (“Ce știi tu?”), nu sunt serioși, sunt iresponsabili, superficiali, egoiști (“Știi numai să-mi ceri!”)
- 3 - Adulții sunt văzuți ca fiind cicălitori, înguști în viziune, neconectați la realitatea actuală, rigizi la nou (Îmi tot repeți “Pe vremea mea...”), lipsiți de deschidere.

STRATEGII PENTRU DIMINUARE:

- Acceptarea dialogului între generații, ceea ce poate salva fundamental relația părinți-adolescenți este pe de-o parte iubirea necondiționată a părinților pentru copiii lor și pe de altă parte, încrederea necondiționată a copiilor în bunele intenții ale părinților,
- Activități comune la care să participe ambele categorii de vârstă, prin care să depună eforturi comune, fiecare vine cu experiență într-un anumit domeniu și abilități specifice,
- Schimb de roluri pentru o zi, prin care adultul să conștientizeze că adolescenții de azi au crescut într-o eră a tehnologiei, fapt ce a schimbat comunicarea și relațiile interumane din prima lor zi de școală, iar adolescentul să cunoască “lumea” și responsabilitățile adulților.

Din păcate, nimeni nu poate anticipa modul de gândire și reacțiile tinerilor. Aceștia vor încerca neobosiți să își descopere identitatea, să afle cine sunt, ce rol au și care este scopul vieții lor, făcând un

slalom printre emoții, trăiri, căutând independența față de părinți și adulți în general, într-o epocă a Internetului, rețelelor sociale și accesului la mass media.

Noi, dascălii, trebuie să fim acolo, prezenți în viața lor (nu doar fizic), un far călăuzitor, un “al doilea părinte”, umărul de sprijin emoțional și de ce nu, un model de urmat.

PREVENIREA BULLYINGULUI ÎN MEDIUL ȘCOLAR

Profesor: Lenica ION
Liceul Traian Vuia, Craiova

Rădăcinile etimologice ale cuvântului bullying se pot regăsi în secolul XVI, când “my bully” însemna “dragul meu”, “iubitul meu”, venind din cuvântul danez boele. Un secol mai târziu a apărut pentru prima dată cu sensul actual, dar abia în secolul XX acest cuvânt a dobândit definițiile academice folosite astăzi. Ca verb, to bully înseamnă: a intimida, a speria, a domina, printre altele. „Bully” este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe (Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016).

Bullying – reprezintă un comportament repetat și intenționat prin care agresorul își rănește, persecută și intimidează victima prin diferite forme.

Forme ale bullyingului – violenței manifestate în școală:

Bullying verbal - acesta se manifestă prin vorbe, uneori și în formă scrisă, fiind vorba de tachinări, injurii, porecle, comentarii de natură sexuală, amenințări, umilire etc.

Bullying fizic - în acest caz vorbim de intimidare fizică, vătămare, atac asupra unei persoane într-un grup, invadarea spațiului personal, hărțuire sexuală, furtul obiectelor etc.

Bullying social - acesta are efecte devastatoare la nivel emoțional, fiind vorba despre latura socială a unei persoane. Bullying-ul social presupune distrugerea reputației și în principal a legăturilor sociale pe care le creează o persoană. Mai precis, poate să însemne: înlăturarea și izolarea voită dintr-un grup, implicarea elevului în situații neplăcute în public, sarcasm dus la extrem, compromiterea stării de bine și a fericirii acestuia etc.

Cyberbullying - pe fondul dezvoltării tehnologiei a apărut o nouă formă de bullying, fiind implicate rețelele de socializare și alte aplicații ale mediului digital. În acest caz, sunt asociate acțiuni specifice bullying-ului verbal și social, ele desfășurându-se în mediul online. În cele mai multe situații este vorba de imagini compromițătoare ale unui elev pe social media, propagarea unor informații false despre acesta, furtul de identitate și realizarea unor acțiuni în numele lui etc.

• *Mobbing* - se referă la aceleași activități de bullying, cu mențiunea că sunt aplicate de grupuri mai mari de copii unui singur copil. Mobbingul este mai periculos decât bullyingul, pentru că are loc “în haită”, poate avea consecințe serioase. Din punct de vedere sociologic, când sunt în grup, copiii prind curaj mai mare, tind să le demonstreze celolalți din cât de viteji sunt, iar aceste demonstrații au ca obiect agresarea celor care nu fac parte din acel grup.

Fenomenul bullying are trei caracteristici:

- intenționat – agresorul are ca intenție să rănească pe cineva;
- repetat – aceeași persoană este rănită mereu și mereu;
- dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

Cea mai caracteristică trăsătură a bullying-ului este relația de putere asimetrică și dezechilibrată dintre cei care agresează și cei care sunt agresați. În plus, nu este ocazional sau un eveniment singular, ci un tipar comportamental care se repetă în timp împotriva aceleași persoane cu o diferență evidentă de putere. Prin diverse acte de bullying, elevul mai puternic țintește în mod sistematic, intenționat și crud să rănească, să sperie sau să intimideze persoana mai slabă.

Statisticile arata ca 82% dintre situațiile de bullying au loc în instituțiile de învățământ. În România, 1 din 3 copii a fost umilit în fața colegilor, iar cei mai afectați de acest abuz emoțional sau fizic sunt băieții cu vârste între 9 – 12 ani.

Cu astfel de fenomene copiii se confruntă din ce în ce mai des, începând chiar de la grădiniță, cu consecințe care pot fi ireversibile în dezvoltarea lor.

Îngrijorător este faptul că 25% dintre cadrele didactice nu văd niciun inconvenient în ceea ce privește hărțuirea sau comportamentul umilitor în rândul elevilor și, prin urmare, aceștia intervin doar în 4% dintre cazurile de agresiune; mai mult de 60% dintre elevi declară că intervenția adulților este rară și inutilă și se tem că, spunându-le acestora, vor fi hărțuiți și mai mult în viitor.

Studiile internaționale arată că în 75% dintre cazurile în care s-a intervenit, bullying-ul s-a oprit. Astfel, cel mai important rol îl joacă cunoașterea, prevenirea, monitorizarea și ținerea sub control strict a fenomenului de bullying.

Consecințele bullyingului

Cercetătorii au descoperit existența unei legături între suferința cauzată de bullying și anumite tulburări psihologice și sociale: depresie, singurătate, anxietate generală și socială, ajungând până la tentative de suicid sau chiar suicid.

Elevii – victime ale bullyingului – sunt mai marginalizați, mai slabi, mai predispuși să fumeze și să consume alcool. Agresorii sunt mai predispuși să consume alcool, să fumeze și să se drogheze și au mai multe șanse să aducă o armă la școală decât victimele sau decât ceilalți colegi.

Bullyingul afectează negativ dezvoltarea personalității elevilor, scăzându-le stima de sine, socializarea; le poate provoca simptome psihosomatice (dureri de cap, probleme de somn, dureri de stomac, enurezis, senzație de oboseală, alte tulburări în funcționalitatea organelor, inclusiv a sistemului nervos) și diverse afecțiuni; îi poate afecta la nivel psihologic (devin sensibili, își pierd autocontrolul, se simt neputincioși) și comportamental (nu mai frecventează cursurile, atenția le este perturbată).

Copiii agresivi sunt expuși unui risc mare de a deveni adulți agresivi, care se angajează în violență fizică și comportament infracțional. Cei care sunt capabili să învețe mai multe strategii de succes pot ieși din rolul de victimă, iar cei care nu sunt pot rămâne victime chiar și la vârsta adultă.

Prevenirea bullyingului în mediul școlar

O educație adevărată, reală se fundamentează în familie, apoi ea se continuă în grădiniță și școală prin intermediul cadrelor didactice. În primul rând ea se realizează prin puterea exemplului.

Prioritar pentru părinți este să acorde o atenție deosebită comportamentului adoptat de copilul lor. Astfel, discuția sinceră și deschisă cu acesta este primul pas, părinții oferind empatie, susținere și înțelegere necondiționată. *Este important ca părinții:*

- să mențină comunicarea transparentă cu copilul, discutând despre consecințele pe care le poate avea bullying-ul;
- să discute strategii asertive pentru a răspunde la bullying (spre exemplu, să solicite susținerea cadrelor didactice pentru a soluționa posibilele conflicte);
- să încurajeze copilul în privința acțiunilor raționale și corecte în situațiile de agresiune în vederea descurajării agresorului;
- să îi comunice copilului ce calități deosebite deține, făcându-l să se simtă valoros.

La nivel școlar, sunt implementate **măsuri anti-bullying**, printre cele mai importante menționăm:

- dezvoltarea unor programele de informare cu privire la cauzele, consecințele, prevenția bullying-ului și maniera de gestionare a cazurilor de bullying etc.;
- crearea unor proceduri de intervenție în bullying-ul în școală;
- monitorizarea în permanență a spațiului cu risc ridicat de bullying (curtea școlii, holuri, teren de sport etc.) cu ajutorul unor sisteme de supraveghere video, prevenind astfel cazurile de agresiune;
- implicarea părinților în sesiuni de informare și luarea unor măsuri de comun acord în vederea protecției și securității copiilor;
- identificarea și sprijinirea psihologică a elevilor ce ajung să devină victime ale bullying-ului;
- corectitudinea evaluării performanțelor elevilor, în vederea reducerii tensiunilor ce determină cazurile de bullying.

CONCLUZII

Bullying-ul în școală este un fenomen real, fiind tot mai prezent în rândul elevilor. Prevenția și tratamentul efectelor bullyingului și mobbingului în școală sau în grupul de joacă reprezintă un efort colectiv al personalului didactic, părinților, copiilor și psihologului școlii.

Cei mai importanți pași sunt identificarea copiilor care au aceste porniri și educarea lor în spiritul respectului la adresa celorlalți. Se pot face și campanii locale, școlare, în care elevilor să li se vorbească, în clase, despre efectele acestor agresivități. Însăși discuția în sine ajută, pentru că le dă copiilor agresivi senzația că adulții din jurul lor știu că ei se fac vinovați de astfel de acțiuni.

Altfel, dacă ei cred că nimeni nu e la curent cu tratamentele rele pe care le aplică celorlalți, că nimănui nu-i pasă și nu vor fi luate nici un fel de măsuri împotriva lor, copiii agresivi vor continua abuzurile.

Din acest motiv, este o prioritate națională asigurarea climatului educațional prielnic învățării și promovarea relațiilor sociale pozitive între elevi.

Bibliografie:

Grădinaru,C., Stănculeanu,D., Manole,M., *Bullyingul în rândul copiilor. Studiu sociologic la nivel național realizat de Organizația Salvați Copiii*, 2016;

Grigore,A.N., *Violența în context educațional: forme actuale*, Iași, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2016;

<https://copii.gov.ro/1/s-a-lansat-aplicatia-educatie-fara-bullying/>;

<https://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf>;

<https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala>.

METODEEHNICIPREVENIREAPREVENIREA BULLYINGULUI:

Metode și Tehnici de Intervenție

Bullying-ul reprezintă o problemă socială și educațională gravă, având un impact negativ asupra dezvoltării emoționale, sociale și academice a copiilor și adolescenților. Definindu-se prin comportamente repetate de intimidare, hărțuire, umilire sau excludere, bullying-ul necesită măsuri proactive pentru prevenire și intervenție. În această lucrare, vom analiza metodele și tehnicile utilizate pentru prevenirea bullying-ului, cu accent pe rolul comunității școlare, al familiei și al societății.

1. Ce este bullying-ul?

Definiție

Bullying-ul reprezintă un comportament agresiv, intenționat și repetitiv, care implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă. Acesta poate fi:

- **Verbal:** insulte, porecle, amenințări.
- **Fizic:** loviri, împingeri, distrugerea bunurilor personale.
- **Social:** excluderea intenționată, răspândirea zvonurilor.
- **Online (cyberbullying):** hărțuire prin intermediul rețelelor sociale, mesajelor sau altor platforme digitale.

2. Factori care contribuie la bullying

1. **Individuali:** stima de sine scăzută, tendința către agresivitate, lipsa empatiei.
2. **Familiali:** lipsa supravegherii parentale, modele de comportament agresiv în familie.
3. **Școlari:** climat școlar nesigur, lipsa unor reguli clare anti-bullying.
4. **Sociali:** norme culturale care tolerează sau chiar promovează agresivitatea.

3. Metode de prevenire a bullying-ului

A. La nivel individual

1. **Dezvoltarea inteligenței emoționale**
 - Predarea empatiei, autocontrolului și tehnicilor de rezolvare a conflictelor.
2. **Activități de consiliere psihologică**
 - Identificarea și sprijinirea copiilor vulnerabili (victime și agresori).

B. La nivel școlar

1. **Reguli clare anti-bullying**
 - Elaborarea și implementarea unui cod de conduită care să includă sancțiuni clare pentru comportamentele de bullying.
2. **Programe educaționale anti-bullying**
 - Activități interactive precum jocuri de rol, dezbateri și proiecții video educative.

3. **Implicarea profesorilor și personalului școlii**
 - Formarea cadrelor didactice în recunoașterea și gestionarea situațiilor de bullying.
4. **Crearea unui climat pozitiv în clasă**
 - Promovarea relațiilor bazate pe respect și cooperare între elevi.

C. La nivel familial

1. **Educația parentală**
 - Organizarea de seminarii pentru părinți pe tema bullying-ului.
2. **Implicarea activă a familiei**
 - Sprijinirea copilului în gestionarea conflictelor și menținerea unei comunicări deschise.

D. La nivel comunitar

1. **Campanii de conștientizare**
 - Organizarea de evenimente și campanii care promovează respectul și incluziunea socială.
2. **Parteneriate între școală și alte instituții**
 - Colaborarea cu organizații non-guvernamentale, poliție și psihologi.

4. Tehnici de intervenție în cazurile de bullying

A. Intervenția directă

1. **Medieri între agresor și victimă**
 - Facilitate de un consilier școlar, această tehnică poate ajuta la clarificarea și rezolvarea conflictului.
2. **Tehnici de restabilire a echilibrului de putere**
 - Angajarea agresorului în activități pozitive pentru a-și canaliza energia în mod constructiv.

B. Intervenția cu grupul de colegi

1. **Cercul siguranței**
 - Crearea unui grup de sprijin format din colegi care susțin victima.
2. **Tehnici de peer-mentoring**
 - Implicarea elevilor mai mari pentru a deveni modele pozitive de comportament.

C. Intervenția la nivel școlar

1. **Workshop-uri anti-bullying**
 - Activități interactive menite să sensibilizeze elevii și să le dezvolte abilitățile de a gestiona conflictele.
2. **Sistemul de raportare anonimă**
 - Implementarea unei metode sigure prin care elevii pot raporta cazurile de bullying fără teamă de repercusiuni.

D. Intervenția în familie

1. **Consilierea familiei agresorului**
 - Identificarea factorilor care contribuie la comportamentul agresiv și implementarea unor soluții.
2. **Sprijinirea victimei**
 - Terapie individuală pentru a crește încrederea în sine și pentru a dezvolta strategii de apărare.

5. Exemple de bune practici

1. **Finlanda – Programul KiVa**
 - Un program anti-bullying implementat la nivel național, care a redus semnificativ incidentele de bullying prin lecții interactive și implicarea întregii școli.
2. **România – Proiectul „Stop Bullying”**
 - Proiecte educaționale și campanii de conștientizare desfășurate în școli.
3. **Statele Unite – Programul Olweus**
 - Un model de intervenție care implică școala, familia și comunitatea pentru a preveni bullying-ul și pentru a sprijini victimele.

Concluzii

Prevenirea bullying-ului necesită eforturi conjugate din partea școlii, familiei și comunității. Implementarea unor metode educative și intervenții eficiente poate transforma mediul școlar într-un spațiu sigur și prietenos pentru toți elevii. Doar printr-o abordare proactivă și integrată, putem combate acest fenomen și putem contribui la dezvoltarea armonioasă a generațiilor viitoare.

Bibliografie

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*.
2. Organizația Mondială a Sănătății (OMS). Rapoarte despre violența în mediul școlar.
3. Ministerul Educației, România – Ghiduri și politici anti-bullying.
4. Programul KiVa – Resurse educaționale pentru prevenirea bullying-ului.

Prevenirea bullying-ului și a altor forme de violență

Bullying-ul este una dintre cele mai complexe forme de comportament agresiv care **se manifestă în relațiile dintre elevi**. Cu toate acestea, nu fiecare act de agresivitate este o acțiune de bullying. Bullying-ul în rândul copiilor este definit ca fiind acțiuni intenționate, repetate, jignitoare, manifestate prin cuvinte sau comportamente, cum ar fi: numire, amenințare și/sau intimidare, comise de unul sau mai mulți copii împotriva altuia, răspândire a zvonurilor, atacare fizică sau verbală sau excludere intenționată a unui copil dintr-un grup etc. Bullying-ul implică un dezechilibru de putere real sau perceput, iar comportamentul se repetă sau are potențialul de a fi repetat în timp. Persoana care are un comportament de bullying obține plăcere, bună dispoziție, putere, statut, respect din această situație; persoana care este rănită nu doar că nu obține nici un beneficiu social, dar înregistrează și multe pierderi (ex., imagine, stimă de sine, statut, popularitate etc.). Însă ambii copii, atât cel care a fost supus bullying-ului, cât și cel care a agresat, pot avea probleme serioase și de durată.

Planul de prevenire a bullying-ului și a altor forme de violență trebuie să fie bine gândit și să țină cont de mai multe etape de elaborare, dar totodata să fie adaptat la nevoile specifice ale comunității și a școlii. Prevenirea bullying-ului și a violenței necesită un angajament pe termen lung și o colaborare stransă între toate părțile interesate

Etapa 1: Evaluarea situației

1.1 Analiza contextului:

➔ identificarea tipurilor de violență și bullying, care apar în școală, precum și descoperirea factorilor care contribuie la acest fenomen;

1.2 Identificarea grupurilor vulnerabile:

➔ se identifică grupurile de elevi care sunt mai expuși riscului de a fi victime ale bullying-ului sau violenței.

Etapa 2: Dezvoltarea politicilor și procedurilor

2.1. Elaborarea unor reguli clare împotriva bullying-ului și a violenței:

➤ dezvoltarea unor politici și proceduri scrise, care să definească bullying-ul, stabilirea unor reguli clare împotriva acestuia și specificarea consecințele pentru cei care încalcă aceste reguli;

2.2. Implicarea tuturor părților interesate:

➤ elevii, părinții, cadrele didactice și personalul școlii, pentru a asigura sprijinul și angajamentul tuturor

Etapa 3: Educație și conștientizare

3.1. Realizarea unor programe de educație, care să îi învețe pe elevi despre consecințele bullying-ului și ale violenței, despre empatie și relații sănătoase; (lecții la educație-civică)

3.2. Organizarea unor evenimente și sesiuni de conștientizare, care să atragă atenția asupra problemelor de bullying și violență și care să promoveze mesaje pozitive; (proiecte tematice, protocoale de colaborare cu medici, psihologi, polițiști).

Etapa 4: Intervenție și sprijin

4.1. Dezvoltarea programelor de sprijin:

➤ asigurarea accesului la resurse și programe de sprijin pentru elevii care au fost victime ale bullying-ului sau care manifestă comportamente agresive; (ședințe cu psihologi, grupuri de sprijin)

4.2. Antrenarea personalului, pentru a recunoaște semnele bullying-ului și pentru a interveni corespunzător; (cursuri pe această temă, mobilizări Erasmus, pentru a învăța din experiența altor națiuni, care au conștientizat mai de timpuriu acest fenomen).

Etapa 5: Monitorizare și evaluare

5.1. Colectarea datelor:

➤ monitorizarea incidentelor de bullying și violență pentru a evalua eficacitatea programului de prevenire;

5.2. Evaluarea periodică:

- se vor evalua regulat politicile, procedurile și programele de prevenire pentru a se face ajustări și îmbunătățiri.

Etapa 6: Comunicarea și implicarea comunitară

6.1. Se vor comunica rezultatele programului de prevenire și progresele realizate către toate părțile interesate, inclusive părinții și comunitatea;

6.2. Se va implica și comunitatea în eforturile de prevenire a bullying-ului și a violenței, pentru a crea un mediu sigur pentru elevi și părinți.

Prevenirea fenomenului de bullying este un proces care presupune o abordare bazată pe cooperare, concentrată pe priorități ale siguranței și protecției copiilor. Acest lucru presupune că siguranța și protecția copilului vor fi luate în considerare în activitatea zilnică, la fel cum sunt luate în considerare evidența elevilor și a orele de clasă, resursele umane sau finanțele. Succesul în asigurarea siguranței și garantarea protecției copilului necesită munca în echipă – la nivel de administrație a școlii, profesori, părinți, elevi și comunitatea locală; dacă un actor nu este implicat, întregul proces suferă. Prin urmare, este vital să creăm o cultură potrivită în școală, astfel încât toți să cunoască angajamentele acestora în protecția copilului, inclusiv în prevenirea și contracararea bullying-ului, ca toți să le împărtășească și să se implice.

Tipuri de bullying

Bullying-ul este o formă de comportament agresiv în care cineva agrează, hărțuiește, persecută sau intimidează în mod intenționat și repetat o altă persoană. De multe ori începe ca un joc, însă se transformă într-un abuz care poate avea efecte foarte grave. Fenomenul bullying poate avea loc oriunde.

Bullying-ul poate fi:

➤ ***verbal*** și presupune porecle, calomnie, comentarii neadecvate, sarcasm, amenințări, jigniri, cuvinte grosolane, înjurături, întindere de curse, bârfă, maimuțareală, urlate, intimidare, refuzul discuției.

➤ ***fizic*** care presupune amenințare prin ridicarea pumnului, îmbrânceli, amenințare directă sau indirectă, bătaie, gesturi obscene, împingere, distrugerea lucrurilor celeilalte persoane, aruncare de obiecte, privire dură, amenințătoare.

➤ ***social*** care presupune lezarea reputației unei persoane, lansarea de informații și zvonuri false legate de o persoană, excluderea, izolarea în mod intenționat a acelei persoane, precum și punerea într-o situație stânjenitoare în public.

➤ ***cyberbullying*** – presupune folosirea tehnologiilor digitale și de obicei se pot întâmpla pe platformele de schimb de mesaje, pe jocurile de pe internet, pe telefoanele mobile, pe rețelele de socializare: Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, TikTok, etc. Agresiunea de tip bullying fata-în-față și cea în mediul online se pot petrece concomitent. Totuși, cyberbullying lasă amprente digitale - rămân înregistrări care se pot dovedi utile și care pot oferi dovezile necesare pentru a putea pune capăt agresiunii.

Pentru a evita oricare tip de bullying, în primul rând trebuie discutat cu elevii și să le explicăm ce au voie să facă și ce nu au voie deoarece linia dintre cei care sunt agresori și cei care sunt agresați este așa de fină încât oricând rolurile pot fi inversate. Cu calm, empatie, dar și cu multă înțelegere, lucrurile pot fi gestionate cu succes deoarece **acceptarea, toleranța și iertarea sunt lecțiile ce ne străbat întreaga viață.**

Mobbing

Inhaltsübersicht

Arbeitsblatt 1: Definition von Mobbing

- Beschreibung: Die SchülerInnen versuchen, eine gemeinsame Definition von Mobbing zu erarbeiten und Beispiele dafür zu benennen.
- Zielsetzung: Die SchülerInnen entwickeln ihr Verstehen, wie gefährlich Mobbing sein kann.

Arbeitsblatt 2: Rollenspiel zu einer Mobbing-Situation

- Beschreibung: Die SchülerInnen nehmen die Rollen von Personen ein, die an einer Mobbing-Situation beteiligt sind, und suchen gemeinsam nach einem Ausweg aus dieser Situation.
- Zielsetzung: Die SchülerInnen realisieren wie unterschiedlich eine Mobbing-Situation von verschiedenen Personen wahrgenommen wird und welche Auswirkungen sie auf das Opfer haben kann.

Arbeitsblatt 3: Was wir über Mobbing wissen

- Beschreibung: Die SchülerInnen diskutieren in Kleingruppen Tipps und Hinweisen zum Thema Mobbing und Cyber-Mobbing
- Zielsetzung: Die SchülerInnen machen ueberlegen, welche Folgen und Auswirkungen Mobbing haben kann.

Definition von Mobbing

Was sind Formen und Merkmale von Mobbing? Wie schauen Mobbing-Situationen aus?

Die SchülerInnen versuchen gemeinsam, eine Definition von Mobbing zu erarbeiten. Die Formulierungen werden auf der Tafel festgehalten. Das Ziel ist es, fünf Merkmale von Mobbing (Angriffe, Dauer der Angriffe, fehlende Möglichkeit der Konfliktlösung durch das Opfer, Demütigung und Schikane des Opfers) zu identifizieren.

Zusatzaufgabe: Die SchülerInnen sehen sich das Kampagnenbild der Organisation „Pro Juventute“ zum Thema Cyber-Mobbing (www.projuventute.ch/Bilder.2120.0.html) an und diskutieren darüber. Warum wählt man ein solches Foto, um auf die Folgen von Cyber-Mobbing aufmerksam zu machen? Was bewirkt das Foto für den Umgang mit Cyber-Mobbing?

(Quellen: gewaltpraevention.tsn.at; „Anti-Mobbing-Stunde“; www.projuventute.ch; Kampagnenbilder)

Rollenspiel zu einer Mobbing-Situation

Wie erleben beteiligte Personen eine Mobbing-Situation? Wie kann man gemeinsam nach einer Lösung für diese Situation suchen?

Die Klasse sieht sich zuerst gemeinsam das Video „Let's fight it Together“ an. (Verfügbar auf: www.digizen.org/cyberbullying/fullfilm_de.aspx)

Anschließend nehmen in einem Rollenspiel einige SchülerInnen die Rollen verschiedener Beteiligter ein (Joe, Joes Mutter, Kim, Rob, Lehrerin, Direktorin). Dabei werden sie von zwei bis drei anderen SchülerInnen als Coaches unterstützt. Zuerst beraten sich die spielenden SchülerInnen mit ihren Coaches, anschließend findet das Rollenspiel statt.

Als Ausgangssituation wird ein klärendes Gespräch aller Beteiligten angenommen. Alle Beteiligten sollen ihre Meinungen darlegen und gemeinsam versuchen, Lösungsvorschläge zu erarbeiten. Abschließend wird darüber reflektiert, wie es den spielenden SchülerInnen im Rollenspiel ergangen ist.

(Quelle: saferinternet.at; Broschüre „Aktiv gegen Cyber-Mobbing“;

https://www.saferinternet.at/uploads/tx_simaterials/Aktiv_gegen_Cyber_Mobbing.pdf)

Was wir über Mobbing wissen

Wie kann man in Mobbing-Situationen reagieren? Welche Tipps und Hinweise kann man Opfern, TäterInnen oder ZuseherInnen von Mobbing-Situationen geben?

Die SchülerInnen arbeiten in Kleingruppen und wählen eine der beteiligten Personen in einer Mobbing-Situation (Opfer, TäterIn, ZuseherIn, MitläuferIn, LehrerInnen, Eltern) aus. Die SchülerInnen sollen ein Plakat mit Tipps und Hinweisen für die jeweilige Person gestalten.

Die Gruppe, die sich mit der betroffenen Person (dem „Opfer“) beschäftigt, kann zum Beispiel auf Ansprechpersonen im Umfeld oder Beratungsstellen verweisen. Das Plakat über die TäterInnen kann beinhalten, dass sich diese stärker über die Auswirkungen ihres Tuns bewusst sein sollten.

Abschließend werden die Plakate in der Klasse präsentiert und im Klassenraum aufgehängt.

Zusatzaufgabe: Die SchülerInnen erstellen Buttons mit Statements gegen Mobbing (z.B.: „Hey, jetzt ist aber genug!“; „Gegen Cyber-Mobbing“).

(Quelle: saferinternet.at; Broschüre „Aktiv gegen Cyber-Mobbing“;

https://www.saferinternet.at/uploads/tx_simaterials/Aktiv_gegen_Cyber_Mobbing.pdf)

ANTIBULLYING: EDUCAȚIE PENTRU EMPATIE

IRIMIA OFELIA-JEANINA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 46

BUCUREȘTI

Introducere

Bullying-ul reprezintă o problemă socială majoră, cu consecințe grave asupra dezvoltării emoționale și psihologice a victimelor. Fenomenul se manifestă în diverse medii, inclusiv școli, comunități și chiar online, afectând copii și adolescenți de toate vârstele. Pentru a combate eficient bullying-ul, este esențial să promovăm o educație bazată pe empatie.

Empatia ca Instrument de Prevenire

Empatia este capacitatea de a înțelege și a împărtăși sentimentele altora. Educația pentru empatie poate ajuta elevii să dezvolte un sentiment de solidaritate și respect față de cei din jur. Prin învățarea de a recunoaște emoțiile altora, copiii devin mai puțin predispuși să recurgă la comportamente agresive și mai dispuși să ofere suport celor aflați în dificultate.

Strategii de Implementare a Educației pentru Empatie

Activități Interactive: Jocurile de rol și activitățile de grup pot fi utilizate pentru a ajuta elevii să înțeleagă perspectivele altora. Aceste metode permit tinerilor să experimenteze emoțiile și reacțiile altora într-un mediu controlat.

Discuții deschise: Organizarea de sesiuni în care elevii pot discuta liber despre experiențele lor legate de bullying este crucială. Aceste discuții pot contribui la crearea unui climat de încredere și la promovarea deschiderii emoționale.

Incorporarea empatiei în curriculum: Materii precum literatura, arta sau științele sociale pot include studii de caz care ilustrează efectele bullying-ului și ale empatiei asupra

comportamentului uman. Exemplele pozitive și negative ajută elevii să înțeleagă impactul acțiunilor lor.

Colaborarea cu părinții și comunitatea: Educația anti-bullying nu se limitează la școală; este esențială implicarea părinților și a comunității. Atelierele pentru părinți pot oferi instrumente pentru a recunoaște și a aborda bullying-ul în mediul familial.

Rolul Tehnologiei în Educația pentru Empatie

În epoca digitală, bullying-ul a căpătat noi forme, inclusiv cyberbullying-ul. Educația pentru empatie trebuie să includă și utilizarea responsabilă a tehnologiei. Programele educaționale ar putea învăța elevii cum să navigheze online cu înțelegere și respect față de ceilalți, subliniind importanța cuvintelor și acțiunilor lor în mediul digital.

Concluzie

Antibullying-ul trebuie să fie o prioritate în educația modernă. Promovarea empatiei nu doar că reduce incidenta bullying-ului, dar contribuie și la formarea unor indivizi mai conștienți social, care sunt capabili să construiască relații sănătoase. Investiția în educația pentru empatie este o cale esențială de a crea un mediu mai sigur și mai incluziv pentru toți elevii. Fiecare pas mic în această direcție contează pentru a face o diferență semnificativă în viitor.

Bibliografie

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.
2. Salmivalli, C. (2010). Bullying as a group process: The role of group members. *Journal of Educational Psychology*.

Agresivitatea la preșcolari și diminuarea acesteia în grădiniță

Prof. Irimie Andreea Gabriela

Prof. Raț Daniela

Grădinița cu Program Prelungit nr. 14 Timișoara

„Agresivitatea reprezintă un comportament impulsiv care se produce prin rănirea fizică și/sau emoțională a unei persoane. Agresivitatea poate fi (Werner și Crick, 2004): fizică – lovire, ciupire, mușcăături; verbală – amenințare, ironie, înjurături; relațională – evitarea/ excluderea anumitor copii din jocuri sau din activitățile unui grup, poreclirea, răspândirea unor zvonuri.” (Benga, 2015, pag 19).

Agresivitatea afectează viața tuturor celor care sunt martori la ea. Pentru copii, agresivitatea are urmări psihologice, emoționale și de dezvoltare. Chiar și la copiii foarte mici, martori la agresivitate, pot apărea simptome precum: anxietate, coșmaruri, regresie în limbaj sau în dezvoltarea motorie și stres posttraumatic. De asemenea încrederea în propria persoană sau în cei cu care vine în contact poate avea de suferit.

Deși tendința celor din jur atunci când văd un copil care lovește este să se gândească la educația deficitară pe care i-au oferit-o părinții sau la „teroarea” cu care crește în familie, în realitate, cauzele unui comportament agresiv pot fi foarte diverse. Este adevărat că șansele ca un copil să fie agresiv atunci când are un model asemănător în familie sunt mai mari. Sunt însă multe cazuri în care copiii crescuți în familii non-agresive, ai căror membri se tratează reciproc cu respect, se poartă agresiv în anumite momente.

Adesea ne întrebăm cum putem corecta un comportament agresiv, atunci când identificăm un copil cu astfel de comportament. Comportamentul agresiv secorectează tot prin agresivitate sau prin pedepse? Bineînțeles că nu! A lovi un copil pentru a-i pedepsi propriul comportament agresiv este un paradox și produce confuzie în mintea sa. În plus, să nu uităm că noi, adulții, suntem modelele lor de comportament! Încă un motiv pentru care nu e indicat să se reacționeze cu agresivitate în astfel de cazuri este faptul că durerea și frustrarea sunt factori extrem de semnificativi în stimularea agresivității. Pentru a-l ajuta pe micuț să învețe să coopereze și să renunțe la agresivitate este util ca părinții și educatoarele să stimuleze empatia, să-l ajute să înțeleagă treptat ce trăiește o altă persoană, să-l ajute să se pună în locul altcuiva. În plus, el poate fi ajutat să pună în cuvinte ceea ce încearcă să exprime prin gesturi și i se pot oferi alternative de comportament. Foarte utile sunt oferirea unor modele non-agresive și recompensarea reacțiilor cooperante.

În grădiniță, este de dorit ca și cadre didactice, să intervenim atunci când observăm comportamente agresive, pentru a încerca eliminarea sau diminuarea acestora. Jocul, fiind activitatea de bază la vârsta preșcolară, este cea mai la îndemână metodă pentru a interveni în această direcție.

În literatura de specialitate găsim numeroase jocuri și activități care pot fi folosite în scopul dezvoltării autocontrolului, exprimării emoționale și eliminarea/ diminuarea comportamentelor agresive la preșcolari printre care amintim:

1. „Statuile muzicale” – dinamica acestui joc permite copilului să exploreze spațiul după bunul plac, atât timp cât se aude muzică pe fundal. Când muzica se oprește, cei mici trebuie să rămână nemișcați, în aceeași poziție în care se aflau. Ei se vor putea mișca din nou când muzica repornește.

2. Jocul „opușilor” – are ca drept obiectiv conștientizarea propriilor emoții și empatizarea cu ceilalți. În acest joc se crează două pălării din hârtie și se formează perechea de joc. Copiii stau față în față, iar cel care începe jocul trebuie să efectueze o activitate, iar partenerul trebuie să-l observe și să efectueze acțiunea opusă. De exemplu, dacă cel care începe jocul imită râsul, perechea lui imită plânsul.

3. Furtuna cu bulgări de zăpadă – se oferă copiilor diferite hârtii vechi, ziare, reviste, etc., pe care să le mototolească sub forma unor „bulgări de zăpadă”. Acțiunea de strângere a hârtiei are un efect de descărcare a tensiunii acumulate. „Lupta” cu acești bulgări se transformă în crearea de „alianțe”, totul culminând cu o distracție pe cinste.

4. „Semaforul” - permite stabilirea bazelor pentru reglarea emoțională și autocontrol. Culoarea verde a semaforului indică comportamentul corect și dorit, galbenul trimite un semnal de alarmă că suntem la limita de dintre ce este bine și ce este greșit iar roșul înseamnă oprirea completă, pentru binele nostru și al celorlalți.

5. „Lumina roșie/ lumina verde” - permite exersarea obținerii controlului asupra impulsurilor proprii. Jocul este asemanator semaforului: copilul începe să alerge, dar când aude “lumina roșie” se va opri, apoi la “lumina verde” va porni din nou.

6. Monstrul mustăcios - permite copilului experimentarea rolului de putere. Adultul va crea din brațe o gură uriașă și va încerca să prindă copilul pentru a-l “mânca”. În încercarea de a prinde copilul, brațele adultului vor apuca tot felul de obiecte: masa, clanța, un scaun etc. Copilul va reuși să scape de fiecare dată.

7. Simon spune ... - ajută copiii în respectarea regulilor și în controlul mișcărilor și dorințelor. În acest joc, educatoarea este ghidul, cea care dă instrucțiuni, cum ar fi: „*Simon ne spune să sărim, să țipăm, să plângem, să dansăm, să cântăm, etc*”. Copiii trebuie să respecte indicațiile primite. Ideea este să intercalăm cerințele care implică multă acțiune cu unele care necesită încetinire și calmare. În acest fel, copiii vor fi tentați să continue cu o acțiune de mișcare, dar apoi vor trebui să stea pe loc. Astfel, încetul cu încetul, ei încep să-și exercite autocontrolul.

Pe lângă intervențiile prin joc pentru diminuarea agresivității, dezvoltării autocontrolului și exprimării emoționale, putem veni în sprijinul copiilor prin crearea unui spațiu de refugiu, unde aceștia își pot „vărsa” furia fără a se răni sau a-i răni pe ceilalți. Un astfel de spațiu poate fi creat

într-un colț de grupă, amenajata special cu perne pentru copii, pături, salteluțe ori covorașe de tip puzzle, obiecte moi. De fiecare dată când un copil se simte furios sau are tendința de a lovi, acesta poate fi ghidat către acest loc, în spațiul special, pentru a lovi pernele cu pumnii sau pentru a arunca obiectele din pluș în perete. Astfel, copilul va învăța să își canalizeze furia într-un mod care să nu îi rănească pe ceilalți. Copilul va înțelege că doar în acest colțisor are voie să lovească și să trântască pentru a-și descărca furia. Astfel, episoadele agresive față de propria persoană sau față de ceilalți vor fi eliminate sau considerabil diminuate.

Bibliografie:

1. **Păunescu, C.** (1995). Agresivitatea umană. București: Editura Trei.
2. **Benga, O., Băban, A., Opre, A.** (2015). Strategii de prevenție a problemelor de comportament. Cluj – Napoca: Editura ASCR;
3. **Enache, Rodica** (2011). Elemente de psihodiagnoză, consiliere și terapia familiei. Constanța: Ovidius University Press.
4. **Kallay E., & Ștefan, C.A.**, 2010. Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari. Ed. ASCR, Cluj-Napoca
5. <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/Educatie/Educatie-prescolara/Prevenirea-Bullyingului-in-Gradinite/Resurse-Utile/Cum-incepe-agresiunea-si-hartuirea-la-gradinita>

PREVENIREA BULLYINGULUI: Metode și Tehnici de Intervenție

Istrate Ioana Mădălina

Bullyingul reprezintă o problemă majoră în școli și în alte medii frecventate de copii și adolescenți. Combaterea acestui fenomen necesită o abordare multidimensională, implicând elevi, cadre didactice, părinți și comunitatea. Iată o listă detaliată a metodelor și tehnicilor de prevenire și intervenție:

1. Educația socio-emoțională

- **Descriere:** Dezvoltarea competențelor socio-emoționale pentru a sprijini relații armonioase în comunitatea școlară.
- **Obiective:**
 - Creșterea empatiei între elevi.
 - Dezvoltarea abilităților de gestionare a emoțiilor negative.
 - Promovarea unui comportament prosocial.
- **Exemple de activități:**
 - **Jocuri de rol:** Elevii învață cum să recunoască emoțiile celorlalți și cum să reacționeze adecvat.
 - **Ateliere de auto-reflecție:** Elevii identifică propriile emoții și modalități de a le exprima.
 - **Discuții ghidate:** Tematici despre importanța respectului reciproc și efectele bullyingului.
 - **Crearea unor povești colective:** Elevii scriu povești care ilustrează valorile prieteniei și empatiei.
 - **Activități de mindfulness:** Exerciții de respirație și meditație pentru a gestiona stresul și emoțiile dificile.

2. Programe anti-bullying la nivel școlar

- **Descriere:** Implementarea unor programe bine structurate care implică toată comunitatea școlară.
- **Obiective:**
 - Crearea unui mediu sigur și incluziv.
 - Reducerea incidentelor de bullying prin strategii preventive.
- **Exemple de programe:**

- **Programul KiVa:** Originar din Finlanda, se concentrează pe prevenire prin educație și monitorizare.
- **Modelul Olweus:** Se axează pe politici clare, raportare anonimă și implicarea părinților.
- **Campanii interne:** Concursuri de postere, activități creative și inițiative de conștientizare.
- **Ziua anti-bullying:** Organizarea unei zile dedicate sensibilizării cu privire la bullying prin activități de grup.
- **Crearea unor cluburi de prietenie:** Elevii se pot întâlni pentru a discuta despre valori pozitive și relații armonioase.

3. Formarea cadrelor didactice

- **Descriere:** Profesioniștii din educație trebuie să fie bine pregătiți pentru a identifica și aborda bullyingul.
- **Obiective:**
 - Dezvoltarea abilităților de intervenție.
 - Recunoașterea timpurie a semnelor de bullying.
- **Exemple de formări:**
 - Workshopuri despre metode de intervenție non-violente.
 - Ghiduri despre cum să gestioneze conversațiile cu elevii implicați.
 - Simulări și studii de caz pentru soluționarea conflictelor.
 - **Webinarii interactive:** Sesiuni online pentru profesori pe tema comunicării eficiente cu elevii.
 - **Manuale practice:** Documente detaliate cu exemple de scenarii și răspunsuri eficiente.

4. Implicarea părinților

- **Descriere:** Familiile joacă un rol crucial în sprijinirea elevilor și în prevenirea comportamentelor negative.
- **Obiective:**
 - Creșterea conștientizării fenomenului de bullying acasă.
 - Consolidarea colaborării între părinți și școală.
- **Exemple de activități:**
 - Organizarea de seminarii tematice pentru părinți.

- Distribuirea de ghiduri despre cum să sprijine victimele bullyingului.
- Încurajarea discuțiilor regulate cu copiii despre experiențele lor zilnice.
- **Grupuri de suport pentru părinți:** Spații în care aceștia pot discuta despre provocările lor.
- **Ateliere creative părinte-copil:** Activități comune pentru a întări relația familială.

5. Consolidarea comunității școlare

- **Descriere:** Crearea unui mediu bazat pe colaborare, incluziune și respect reciproc.
- **Obiective:**
 - Promovarea unui climat pozitiv în școală.
 - Reducerea izolării și creșterea sentimentului de apartenență.
- **Exemple de inițiative:**
 - Activități extracurriculare care încurajează participarea tuturor elevilor.
 - Organizarea de evenimente tematice, cum ar fi Zilele Prieteniei sau Săptămâna Bunătății.
 - Crearea unor grupuri de suport pentru elevii vulnerabili.
 - **Proiecte de voluntariat:** Activități prin care elevii ajută comunitatea, promovând cooperarea.
 - **Tabere tematice:** Tabere de vară sau de weekend pentru a consolida relațiile pozitive între elevi.

6. Intervenții individualizate

- **Descriere:** Abordări personalizate pentru victime, agresori și martori.
- **Obiective:**
 - Sprijinirea emoțională a victimelor.
 - Reabilitarea comportamentală a agresorilor.
 - Încurajarea martorilor de a interveni pozitiv.
- **Exemple de tehnici:**
 - Consiliere psihologică individuală.
 - Medierea conflictelor prin discuții ghidate.
 - Încurajarea martorilor să raporteze sau să sprijine victimele.
 - **Planuri de intervenție personalizate:** Strategii adaptate fiecărui caz.

- **Activități de mentorat:** Victimele sau agresorii lucrează cu un mentor pentru a dezvolta abilități sociale.

7. Promovarea raportării incidentelor

- **Descriere:** Crearea unor canale sigure prin care elevii pot raporta bullyingul.
- **Obiective:**
 - Reducerea numărului de incidente neobservate.
 - Crearea unui sentiment de responsabilitate între elevi.
- **Exemple de instrumente:**
 - Instalarea unor cutii anonime pentru raportarea incidentelor.
 - Platforme digitale dedicate sesizării cazurilor de bullying.
 - Formarea unor echipe de suport formată din profesori și elevi care pot prelua plângerile.
 - **Sesiuni de feedback anonim:** Elevii pot evalua climatul școlar fără teama de repercusiuni.
 - **Linii telefonice de urgență:** Accesibile elevilor pentru suport rapid.

8. Monitorizare și evaluare

- **Descriere:** Urmărirea progresului și evaluarea eficienței intervențiilor implementate.
- **Obiective:**
 - Identificarea punctelor forte și slabe ale strategiei.
 - Ajustarea continuă a metodelor utilizate.
- **Exemple de metode:**
 - Aplicarea regulată a chestionarelor pentru elevi, cadre didactice și părinți.
 - Organizarea de ședințe în cadrul consiliilor școlare pentru analizarea progresului.
 - Publicarea de rapoarte anuale despre starea bullyingului în școală.
 - **Audituri externe:** Implicarea experților pentru a evalua programele și politicile.
 - **Focus grupuri cu elevii:** Discuții directe pentru a învăța din perspectiva lor.

Abordarea fenomenului de bullying presupune o colaborare strânsă între toate părțile implicate și utilizarea unor metode adaptate specificului comunității. Implementând aceste tehnici, școlile pot deveni spații mai sigure și mai incluzive pentru toți elevii.

BULLYING-UL ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Școala Gimnazială Nr. 11 Botoșani
Grădinița cu Program Prelungit Nr. 14 Botoșani
Prof. IURESCU Liliana Nicoleta

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil, de excludere, de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Pentru a fi considerat bullying, comportamentul trebuie să fie repetitiv, agresiv și să fie orientat către un copil care este mai mic, mai slab sau care are probleme de sănătate.

Bullying-ul înglobează o serie de comportamente agresive prin intermediul cărora un copil încearcă să obțină unele beneficii: apreciere, atenție din partea celorlalți colegi sau chiar bunuri materiale.

Din păcate, problemele apar în familie. Mai ales când părinții nu își cenzurează atitudinea și cuvintele agresive pe care le folosesc în familie față de ceilalți membri și mai ales față de copil. Involuntar, copilul copiază părinții și se comportă în societate așa cum vede în propria familie.

Copilul care beneficiază de atenție, dragoste, înțelegere este respectat și va oferi la rândul lui iubire, sprijin va ști să aprecieze, să primească suport și afecțiune.

Un copil care trăiește într-un mediu ostil, nesigur, care este agresat fizic și verbal, emoțional va face același lucru la rândul lui. Nu-și dă seama cât de dureroasă poate să fie postura în care sunt puse „victimele lui”. El provine din familii dezorganizate în care se țipă, se folosește agresiunea fizică și psihică, se distrug bunuri în crizele de furie, iar comportamentul urât este un lucru obișnuit.

Copilul care manifestă un comportament repetat îndreptat spre rănirea fizică sau mentală a unui alt copil, care încearcă să-i domine pe ceilalți copii din grupă este un potențial agresor.

Ținând cont de particularitățile de vârstă, copiii agresori pot ajunge să se autosaboteze în relațiile cu cei din grupă, nu înțeleg de ce nu sunt acceptați și ajung în final să devină victime ale bullying-ului, fiind etichetați. Deși încearcă să scape de pedeapsă, li se confirmă că sunt neputincioși în momentul în care sunt pedepsiți.

Copilul care este etichetat, tachinat, batjocorit de către colegi, care este strigat într-un anume fel, îmbrâncit este un copil agresat. Primii afectați sunt, în general, copiii timizi, care se supără foarte repede, incapabili de a se apăra singuri, care nu reușesc să opună rezistență.

Formele de manifestare ale bullying-ului

- bullying fizic - sunt luate în derâdere caracteristici legate de înălțime, greutate, culoarea părului etc.;
- bullying verbal (etichetarea, minciuna, satirizarea etc);
- social (dizabilitate, etnie, tip de familie etc.).

Cum îl depistăm?

Părintele sesizează la propriul copil o stare de oboseală, de anxietate, copilul evită anumite situații (de a merge la teatru, în excursie, de a participa la festivitate) până la refuzul de a merge la grădiniță. Devine un interiorizat, chiar are tendința de a deveni furios. Stresul, anxietatea și chiar fobia socială pot să apară ca efecte negative în astfel de situații.

Dacă ai suspiciunea că prichindelul tău este o victimă a bullying-ului sau, din contră, un agresor iată cum îl poți ajuta. În primul rând, să crezi ceea ce-ți spune educatoarea despre comportamentul copilului tău, să nu o consideri lipsită de obiectivism atunci când îți relatează despre comportamentul lui din timpul zilei.

Scopul este de a transforma grădinițele în comunități pozitive în care copiii se tolerează și se respectă reciproc prin:

- dezvoltarea abilităților copiilor de a avea grijă unii de ceilalți și cultivarea curajului de a-și apăra prietenii care nu se pot apăra singuri,
- conștientizarea educatorilor și a părinților cu privire la impactul pe care îl au adulții asupra relațiilor dintre copii și întărirea colaborării dintre educatori, părinți și copii.

Cea mai eficientă metodă de a elimina a bullying-ului la grădiniță este autoeducarea părinților! Este important ca părinte, indiferent în ce situație s-ar afla, părinte de copil agresat sau agresor, să acționeze imediat, să ofere credibilitate copilului agresat și să acționeze pentru a stopa sau diminua puterea de agresiune a celui care agresează!

Recomandări și soluții de combatere:

Dacă ai un copil care agrează:

- acordă importanță motivelor pentru care copilul recurge la acest fenomen;
- oferă-i un mediu sigur și prietenos acasă;
- îmbunătățește relațiile cu adulții, fără agresare fizică și verbală;
- încurajează comportamentele pozitive;
- acordă-i atenție și inițiază jocuri la care să participe toți membrii familiei;
- încurajează-I să-și exprime sentimentele și frustrările;
- împreună cu educatoarea. găsește soluții pentru rezolvarea unor probleme care se ivesc în relațiile cu ceilalți copii din grupă.

Dacă ai un copil care este agresat:

- învață-l să ignore comportamentul de agresare: ”Nu-i răspunde și pleacă de lângă el/ea”;
- învață-l să solicite sprijin din partea unui adult : ”Spune-i doamne educatoare sau profesoarei și roag-o să te ajute”;
- explică-i că nu trebuie să copieze comportamentul agresorului sau să arate că-i este teamă: ”Tu, copil isteț cum te știu, vei zâmbi, te vei comporta civilizată, vei vorbi calm și îi vei spune că te vei juca cu el atunci când se va comporta frumos”;
- spune-i să nu ceară ajutorul celorlalți colegi ca să-și facă dreptate: ”Îți vei chema prietenii și le vei spune: Haideți să ne jucăm împreună, Ionel va veni să se joace cu noi atunci când va fi calm!”;
- inițiază jocuri în care copilul învață ce să spună în situația respectivă și să se comporte diferit.

Bullying-ul începe la grădiniță și pentru a nu degenera la școală, părinții ar trebui să cunoască mai multe detalii despre acest fenomen și, mai ales, să ia din timp măsuri!

VIOLENȚA ȘCOLARĂ-BULLYING-UL ȘI VIOLENȚA ÎN MEDIUL ON-LINE CYBERBULLYING-UL

prof. înv. primar, Ivan Doina, Liceul Teoretic „Mihai Eminescu”, Călărași

Bullying-ul și cyberbullying-ul

- Deși există și în limba română câțiva termeni care descriu acest cuvânt de origine engleză – “hărțuire”, “agresiune fizică, psihică și verbală”, “întimidare” – cuvântul bullying adăpostește sub umbrela sa toate celelalte semnificații exprimate în română, ba chiar și mai mult de atât.
- La origine, bully înseamnă “huligan”, iar comportamentul celui care se folosește de conotațiile sale se încadrează perfect în simptomatologia unei persoane pentru care regulile de bun simț și de comportare în societate sunt nule-tulburări de comportament.

Ce este bullying-ul?

- Fenomenul de bullying este atunci când o persoană folosește în mod repetat cuvinte, gesturi sau acțiuni împotriva cuiva sau a unui grup de persoane pentru a le cauza suferință.
- Comportament de intimidare, hărțuire, umilire, excludere, luare în derâdere a cuiva.
- Persoanele care o fac vor să aibă influență asupra celorlalți sau vor ca alții să se simtă fără putere sau neajutorați.
- Cei care recurg la toate aceste tehnici de tracasare extremă a unei alte persoane fac acest lucru din câteva motive întemeiate, în viziunea lor: pentru că au impresia că așa reușesc să capete mai multă importanță în ochii celor din jur, dar și pentru că, agresând copiii mai mici decât ei, își manifestă o aparentă autoritate și superioritate.

Caracteristicile bullying-ului?

- Comportament repetat;
- Intenționalitate: intenție asumată, planificată strategic de a face rău altuia;
- Dezechilibrul de putere: 2(doi) copii- unul victimă și celălalt agresor, cu abilități și resurse echivalente, înconjurați de un grup de copiii, care susțin pasiv comportamentul copilului agresiv(lider)

Unde se întâmplă bullying-ul?

- Comportamentele agresive nu se întâmplă la vedere și nici în prezența adulților;
- La școală, în pauză, în toalete, pe terenul de sport, pe stradă, în parc, în drum spre școală, etc.;

Cum se simte cel agresat (victima)?

- Trist, furios, umilit, rănit, slab, temător, vinovat, plânge, neimportant, neîncrezător, lovește, dezgustat, refuzul de a merge la școală, stimă de sine scăzută;

Care sunt metodele?

- Porecle, bârfe, lovire, jignire, umilire, tachinare, smuls, împins, înjurat, amenințat, râde de victimă, cyberbullying, deposedare de lucruri, etc.;

Comportamentele care pot fi considerate bullying sunt:

- Excluderea cuiva dintr-un grup
- Aruncarea de priviri răutăcioase, gesturi nepoliticoase, tachinarea constantă
- Răspândirea de zvonuri și minciuni
- Hărțuirea cuiva pentru că sunt de o altă naționalitate, religie, gen sau au o dizabilitate
- Rănirea cuiva în mod intenționat și repetat
- Batjocorirea repetată a unei persoane

Care este profilul celor ce agresează?

- Tineri ce caută să atragă atenția.
- Iși doresc cu orice preț să devină cunoscuți și populari.
- Atunci când se leagă de cineva mai mic decât ei, acest lucru îi face să se simtă importanți și puternici.
- O parte dintre cei considerați „răi” sunt conștienți de disconfortul la care își supun colegii, dar alții nu-și dau seama cât de dureroasă poate să fie postura în care sunt puse „victimele lor”.
- Cei care cad victime sunt în general copiii timizi, lipsiți de forță, care se supără foarte repede, incapabili de a se apăra singuri.

- Unii pot să provină din familii dezorganizate în care a țipa, a arunca cu obiecte în celălalt sau a te comporta urât este o modalitate de răspuns la situația stresantă sau problematică.
- Comportamentul de agresare apare ca o modalitate de a face față propriilor lor probleme, copiii care au fost la rândul lor agresați într-un alt context de viață(mediul familial), iar pentru a se apăra trebuie să fie ei cei care să atace.
- Fiecare gest face cât o mie de cuvinte.
- Fiecare cuvânt are consecințe.
- Alege-le pe cele potrivite!
- „Rănille fizice se vindecă mai ușor, dar cuvintele lasă urme grele, chiar și după trecerea anilor”.

Ce este cyberbullying-ul?

- Cyberbullying-ul înseamnă bullying prin folosirea tehnologiilor digitale. Se poate întâmpla pe rețelele de socializare, pe platformele de schimb de mesaje, platformele de jocuri și pe telefoanele mobile.
- Este vorba despre un comportament repetat cu scopul de a-i speria, înfuria sau umili pe cei vizați
- Cyberbullying-ul este foarte neplăcut pentru că poate fi public, greu de dat jos de pe Internet și te poate afecta tot timpul, chiar și când ești acasă.
- În plus, acesta rămâne postat mereu online și va avea repercusiuni asupra viitorului tău.

Cum arată cyberbullying-ul?

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

Cum poate afecta cyberbullying-ul?

- O persoană care este hărțuită online poate experimenta multe trăiri negative, precum:
- Sentimente de vinovăție
- Persoana se poate simți prinsă într-o situație fără scăpare
- Se poate simți singură, ca și cum nimeni nu o susține
- Se poate simți exclusă
- Sentimente de depresie, supărare și respingere de către grup
- Sentimente de frică și nesiguranță
- Anxietate și stres.
- *În cazuri extreme, cyberbullying-ul poate duce și la suicid.*

De ce este cyberbullying-ul atât de îngrozitor?

- O mulțime de oameni pot să vadă ce se întâmplă sau chiar să participe.
- Se poate să nu știi cine te hărțuiește pentru că acesta și-a creat un cont fals și trimite în mod anonim mesaje.
- Este greu de îndepărtat pentru că este postat pe internet și poate fi ușor preluat sau salvat de alte persoane.
- Este greu să scapi dacă simți nevoia să folosești tehnologia des.
- Conținutul poate fi văzut de foarte multe persoane.
- Conținutul poate fi găsit de străini la o căutare Google.
- Informațiile postate pe internet rămân online și nu mai ai controlul asupra lor.

Care sunt efectele agresiunii de tip cyberbullying?

- **UNICEF:**

Când agresiunea de tip bullying are loc în mediul online, simți că ești atacat oriunde te-ai afla. Efectele pot fi de lungă durată și pot afecta o persoană în multe feluri:

- **Psihic**- te simți supărat, stânjenit, prost, chiar furios.
- **Emoțional**- te simți rușinat sau îți pierzi interesul pentru lucrurile care îți plac.

- **Fizic**- te simți obosit (ai insomnii) sau ai simptome precum dureri de stomac sau de cap.

Ce pot face?

- Nu posta informații personale precum adresa sau numărul de telefon și nu le împărtăși pe acestea cu persoane necunoscute.
- Ai grijă ce tip de poze postezi sau distribui.
- Păstrează-ți parolele doar pentru tine. Nu le spune nici măcar prietenilor.
- Nu răspunde unor mesaje atunci când ești nervos sau supărat. Un răspuns din partea ta poate încuraja hărțuitorul să continue.
- Deloghează-te pentru o perioadă de timp.
- Raportează și blochează persoanele care te deranjează.
- Agresiunea de tip bullying față-în-față și cea în mediul online cyberbullying se pot petrece concomitent.
- Dar cyberbullying-ul lasă amprente digitale- înregistrări care se pot dovedi utile și care pot oferi dovezile necesare pentru a putea pune capăt agresiunii.

În concluzie:

Ce trebuie să facă un copil care este agresat?

- Să ignore comportamentul de agresare (doar în faza inițială!);
- Să se distanțeze de situația și locul respectiv;
- Să reacționeze într-o manieră fermă (învățarea abilităților asertive);
- Să se asigure de protecție (solicitarea ajutorului).

Ce este important să evite un copil care este agresat:

- să se înfurie/să plângă;
- să se comporte agresiv (să lovească, să înjure etc.);
- să aducă alți copii sau o gașcă cu ajutorul căreia să își facă dreptate;
- să răspundă cu tachinare.

Important de reținut!

- Toți adulții, cadre didactice și părinți, care au legătură cu școala trebuie să fie vigilenți în a identifica acest fenomen și a interveni. O dată identificat fenomenul este necesar ca adulții să respecte cele **3 principii de intervenție:**
- *1. SĂ ACȚIONEZE IMEDIAT*
- *2. SĂ-I OFERE CREDIT COPILUL AGRESAT*
- *3. SĂ IA MĂSURI PENTRU A DIMINUA PUTEREA CELUI CARE AGRESEAZĂ.*
- Dacă te temi pentru siguranța ta sau pentru ceva ce ți s-a întâmplat în mediul online, vorbește imediat cu un adult în care ai încredere, precum părinții tăi sau un membru apropiat al familiei.
- În școala ta îi poți cere ajutorul unui consilier, profesorului diriginte sau profesorului tău preferat.
- Sau accesează [Child Helpline International +31 20 528 9625](https://www.childhelplineinternational.org) pentru a identifica mijloace de ajutor în țara ta.
- +31 (0)6 44147476
- news@childhelplineinternational.org

Organizația SALVAȚI COPIII

- Număr de telefon: **+40 21 316 61 76.**
- **www. Ora de net Salvati Copiii Romania**
- **www.salvațicopiii.ro**

Dacă agresiunea are loc pe o platformă socială, poți bloca agresorul și îi poți raporta comportamentul în mod formal pe platforma respectivă. Companiile de rețele de socializare au obligația de a le oferi un mediu sigur utilizatorilor lor.

Strângerea dovezilor, precum mesaje text și capturi de ecran ale postărilor de pe rețelele de socializare, poate fi utilă, pentru a arăta ce se întâmplă.

Pentru a pune capăt bullying-ului, agresiunea trebuie identificată, iar raportarea situațiilor este esențială. De asemenea, poate fi de ajutor și să îi arăți agresorului că acțiunile sale sunt inacceptabile.

Dacă ești într-o situație de pericol iminent, contactează poliția sau serviciile de urgență din țara ta.

Facebook/Instagram

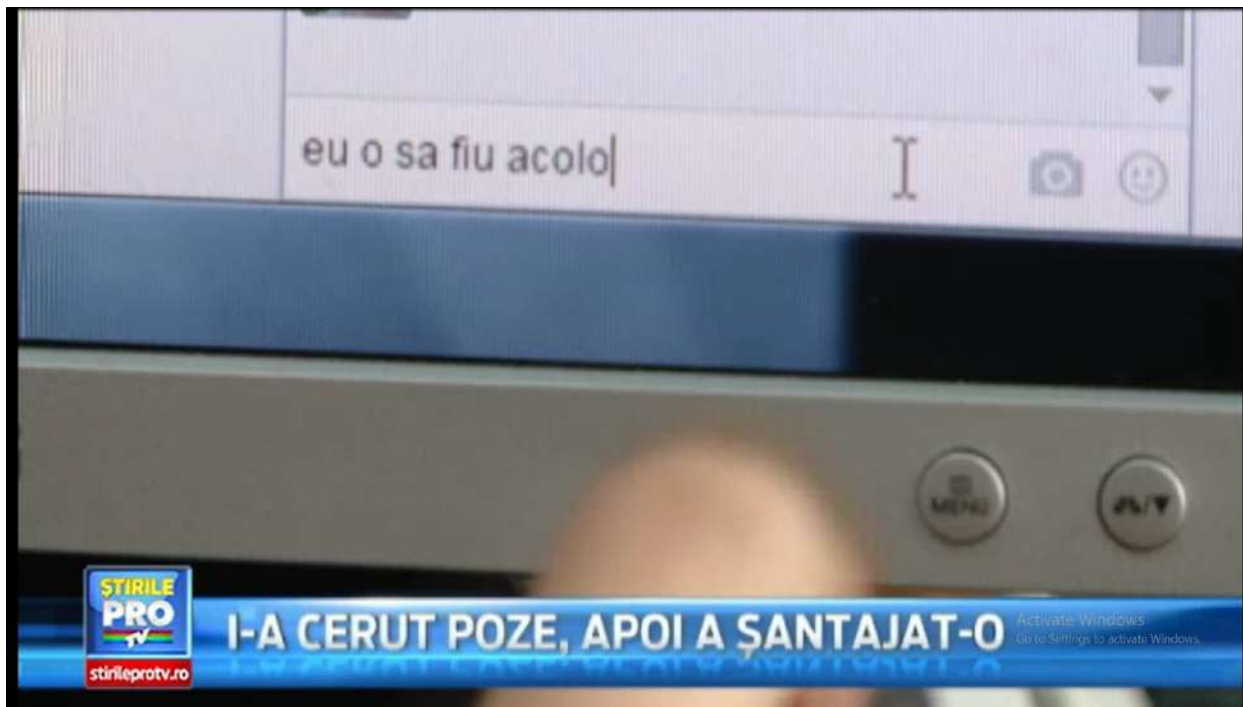
- Dacă ești hărțuit în mediul online– ai dreptul să fii în siguranță. De asemenea, procesul prin care poți raporta acțiunile de bullying direct din Facebook sau Instagram este foarte ușor.
- Poți trimite echipei un raport anonim referitor la o postare, comentariu sau poveste de pe Facebook sau Instagram.
- Există o echipă care verifică aceste rapoarte 24/7 în întreaga lume în 50+ limbi și vor șterge orice postare abuzivă. Aceste rapoarte sunt întotdeauna anonime.
- Este disponibil pe Facebook un ghid care te poate ajuta în a face față bullyingului sau îți poate oferi sfaturi utile pentru a acționa dacă ești martorul unui astfel de comportament.
- Pe Instagram, avem de asemenea un Ghid al Părinților care oferă recomandări pentru părinți, tutori despre felul în care se pot confrunta cu cyberbullying-ului.

Twitter

- Dacă crezi că ești ținta cyberbullyingului, cel mai important lucru este să te asiguri că ești în siguranță.
- Este esențial să ai pe cineva cu care să vorbești despre ceea ce ți se întâmplă.
- Discută cu părinții tăi sau cu prietenii tăi despre ce-i de făcut dacă tu ești sau un prieten al tău este ținta cyberbullying-ului.
- **Twitter** încurajează oamenii să raporteze conturile care încalcă regulile platformei. Puteți face asta prin intermediul paginilor de suport la [Centru de ajutor](#) sau prin mecanismul de raportare in-Tweet făcând click pe opțiunea “Raportează un Tweet”.









Referinte bibliografice:

<https://dexonline.ro/definitie/bullying>

<https://scolifarabullying.ro/despre>

https://www.politiaromana.ro/files/pages_files/BULLYING.pdf

<https://www.unicef.org/moldova/media/3146/file/Bullying-ul%20C3%AEn%20r%C3%A2ndul%20adolescen%C8%9Bilor%20din%20Republica%20Moldova.pdf>

COMBATEREA VIOLENȚEI DIN ȘCOLI

autor: Izsak Cristina – Ștefania

instituția școlară: Liceul Tehnologic „Mihai Viteazu” – Vulcan

Prin definiție, violența reprezintă: 1- o însușire, un caracter a ceea ce este putere mare; 2- o lipsă de stăpânire în vorbe sau în fapte; 3 -faptul de a întrebuița forța brutală; încălcarea ordinii legale.

Conform unor teorii, Teoria violenței reprezintă o teorie sociologică potrivit căreia inegalitatea socială își are geneza în folosirea, pe o anumită treaptă a dezvoltării, a violenței de către unii oameni împotriva altora.

Pornind de la definiția și teoria violenței, putem afirma că violența este o problemă actuală a societății noastre, Violența umană este, fără îndoială, una dintre temele recurente ale societăților contemporane. Globalizarea interesului față de violența socială este consecința unei conștientizări generalizate privind necesitatea punerii violenței pe agendele de lucru ale diferiților actori sociali, responsabili de găsirea unor soluții, dar și mobilizarea corpului social pentru luarea de poziție, implicarea și participarea la prevenirea și combaterea acestui fenomen social.

Din păcate, acest fenomen a ajuns să aibă un impact și asupra instituțiilor în care se desfășoară și acte educaționale. Violența școlară fiind una dintre manifestările cotidiene neplăcute.

Definirea violenței școlare este un proces continuu. Una dintre definițiile mai cuprinzătoare este cea a Organizației Mondiale a Sănătății, după care violența înseamnă „amenințarea sau folosirea intenționată a forței fizice sau a puterii contra propriei persoane, contra altuia sau contra unui grup, unei comunități care antrenează sau riscă puternic să antreneze un traumatism, un deces sau daune psihologice, o dezvoltare improprie sau privațiuni.” Contextul de aplicare al definiției poate fi acela al școlii, la nivelul relațiilor educatori-elevi, elevi-elevi. Promovarea siguranței în școală înseamnă, în primul rând, prevenirea violenței școlare.

Deoarece școala nu mai este o entitate izolată, un spațiu social autonom, necorelat cu dinamica socială, neafectat de conflictele și dificultățile cu care se confruntă societatea. Ea este o parte integrantă a comunității largi, iar problemele cu care se confruntă ca instituție și mediu

de formare a tinerilor privesc întreaga societate. spațiu transparent, deschis lumii exterioare, ale cărei tensiuni le asimilează și devenind chiar un spațiu de manifestare a violenței.

În zilele noastre, în contextul cultural - politic european, se acceptă și se promovează ideea că școala trebuie să fie un spațiu privilegiat, al securității, liber de conflicte și de manifestări ale violenței sociale. În Europa, în urma unei întâlniri a experților, organizată de Comisia Europeană din 1997, a devenind oficial o problemă politică dezbaterile privind relația între conceptul de „drept la siguranță” și „mediul școlar”.

Violența în școli nu este un fenomen social nou, astăzi fiind mai vizibil datorită mass-mediei. În vechea Europă, în școli domnea brutalitatea, tolerată pentru disciplinarea elevilor. Însă, o dată cu evoluția societății umane, în cursul istoriei, a apărut un nou tip de personalitate, caracterizat prin creșterea controlului afectelor și descreșterea impulsivității – forme superioare de control de sine.

Pentru o dezvoltare în bune condiții a unui copil/elev, este necesar ca fenomenul violenței împotriva lor să nu mai fie tolerat. De aceea este interzis prin lege amenințarea, indiferența, neglijența, derâderea, umilirea, pedepse corporale etc. ale tuturor copiilor.. De asemenea, putem cuprinde tot aici, comportamente precum: exprimare inadecvată sau jignitoare, bruscare, împingere, lovire, rănire, comportament școlar inadecvat al elevilor sau a cadrelor didactice.

Principalele cauze ale acestei forme de violență sunt reprezentate de mediul familial, unde pot avea loc astfel de incidente, societatea în ansamblu agresivă, strada și grupurile stradale, mass-media. Așa cum rezultă din analizarea formelor de violență școlară, cauzele care duc la astfel de manifestări sunt caracteristici individuale, determinanți socio-familiali și de mediu școlar: violența în familie; condiții economice; mediul instabil familial; lipsa stimei de sine; mass-media; sistemul legal permisiv (în unele țări); alienarea (îndepărtarea față de societate); discriminări de orice natură. În altă ordine de idei, putem vorbi despre: factori individuali - hiperactivitate, atitudini antisociale, tutun, alcool, droguri, nivel redus de dezvoltare intelectuală, lipsa autocontrolului; factori de relaționare: autoritate/indiferență în familie, anturaj (prietenii cu obiceiuri rele); factori comunitari (periferii); factori societali: social, cultural, dominația bărbaților, cultura redusă etc.

În cazul violenței între elevi, constatăm că această manifestare este specifică îndeosebi vârstei adolescente. Cel mai des, această formă de violență are loc în timpul recreațiilor și cel mai frecvent fiind întâlnite violența verbală și jignirile pe baza situației economice, religioase sau etnice.

În cazul distribuției pe genuri, constatăm că băieții sunt mai violenți decât fetele, violențele lor luând chiar forme mai grave decât cele ale fetelor, care prezintă forme mai tolerabile. Cauzele și motivațiile acestor manifestări comportamentale la această vârstă sunt indisciplina și afirmarea masculinității, pentru status într-un grup, pentru rivalitate la băieți, iar concurența pentru note, apărarea unor relații de prietenie în cazul fetelor.

Violența elevilor față de profesori este, din păcate, o realitate în școlile din România. Se manifestă astfel: comportamente neadecvate ale elevilor în raport cu statutul lor (absenteism, fugă, acte de indisciplină la ore, ignorarea cadrelor didactice, agresiune verbală și nonverbală, refuzul îndeplinirii sarcinilor școlare, atitudini ironice față de profesori), comportamente violente evidente (injurii, loviri, jigniri)..

Totuși, există și cazuri regretabile, în care prin analiza vieții școlare a elevului și calității activității educaționale, s-au observat și acte de violență a profesorilor față de elevi. Cel mai adesea se manifestă prin atitudini ironice ale profesorilor față de aceștia. Agresiunea nonverbală, ignorare, excludere de la ore, injurii, jigniri, evaluare subiectivă și rareori chiar violență fizică. Comportamentul inadecvat al cadrelor didactice rezultă din: provocări ale elevilor; insuficienta dezvoltare a competențelor cadrelor didactice – deficiențe de comunicare cu elevii; lipsa competențelor de management al clasei; insuficienta pregătire psiho-pedagogică; nivelul scăzut de motivație al cadrelor didactice pentru ceea ce fac; stres, oboseală; lipsa vocației; lipsa continuității în activitatea unor cadre didactice la aceeași clasă, etc.

Nu de puține ori, s-au semnalat și cazuri de violență ale părinților în spațiul școlii, aceștia având manifestări neadecvate atât asupra propriului lor copil, cât și față de colegii acestuia sau chiar asupra profesorilor prin ironii, defăimări, jigniri, discuții aprinse, țipetele, sau chiar agresivitate fizică.

Violența există și în jurul școlii, caz în care elevii sau persoanele din afara școlii care intimidă și amenință fiind dealeri sau solicită taxe protecție. Nu de puține ori, poliția este solicitată să intervină în cazuri de violență extrașcolară.

Pentru prevenirea actelor de violență școlară, s-au luat o serie de măsuri de prevenție precum: informarea, respectarea și aplicarea regulamentului școlar; măsurile de intervenție prin asistentă și sancțiunile prin: observații individuale, muștrare în fața clasei/consiliului profesoral, muștrare scrisă, eliminare de la cursuri pentru o perioadă sau exmatriculare și amenzi; participarea activă a consilierilor școlari în prevenirea violenței; informarea la ore de dirigenție despre consecințele violenței și scăderea notei la purtare până la exmatriculare; implicare elevilor în prevenirea violenței propriu-zisă prin acțiuni de conștientizare de către elevi a efectelor negative ale violenței; organizarea de întâlniri cu autorități din poliție, întâlniri

cu părinții și consilierea specializată a acestora; asistența familiilor cu probleme, elaborarea de materiale informative pe tema violenței și prevenirii acesteia; programe de formare a cadrelor didactice .

Interacțiunea individ-mediul școlar are o mare importanță în demersul educativ, iar mediul școlar trebuie să ofere toate condițiile necesare bunei desfășurări ale activității didactice, astfel încât ambianța educațională din cadrul școlii să fie una propice dezvoltării elevilor. Unul dintre factorii care poate afecta comunicarea și relațiile ce se stabilesc în acest mediu este violența școlară.

Dardel Jaouadi spune: „lupta împotriva violenței școlare are ca rezultat ameliorarea relațiilor și a comunicării între persoanele implicate în activitatea educațională”. Acest lucru este esențial pentru desfășurarea activităților educaționale, care au ca scop formarea de personalități armonioase, active și creatoare, în concordanță cu cerințele individuale și sociale.

Bibliografie:

Institutul de Științe ale Educației, UNICEF, „Violența în școală”, București, 2005 (document PDF);

Ferreol, Gilles, Adrian, Neculau, Violența. Aspecte psihosociale, Iași, Editura Polirom, 2003

<https://dexonline.ro> › intrare › violență [violență - definiție și paradigmă | dexonline](#)

TEHNICI DE INTERVENȚIE ANTIBULLYING

Intervenția în cazurile de bullying este esențială pentru prevenirea și reducerea impactului negativ asupra celor implicați. Există diverse tehnici și abordări care pot fi aplicate pentru a combate bullyingul, atât pentru victime, cât și pentru agresori. Iată câteva tehnici de intervenție:

1. Abordarea directă a agresorului

- **Conversație clară și fermă:** În cazul în care este posibil, abordarea agresorului într-un mod calm și ferm este esențială. Acesta trebuie să înțeleagă că comportamentele sale nu sunt acceptabile și că vor exista consecințe.
- **Descurajarea comportamentului de bullying:** Este important să fie stabilite limite clare și să fie aplicate măsuri disciplinare pentru a descuraja astfel de comportamente.
- **Dialog despre responsabilitate:** Ajutarea agresorului să înțeleagă impactul negativ al comportamentului său asupra victimei și a celor din jur poate duce la o schimbare de atitudine.

2. Sprijinul pentru victima bullyingului

- **Ascultare activă și empatie:** Oferirea unui spațiu sigur victimei pentru a-și exprima sentimentele și experiențele este esențială. Empatia poate contribui la încrederea victimei în procesul de intervenție.
- **Crearea unui plan de siguranță:** Este important ca victima să știe că nu este singură. Crearea unui plan pentru a asigura protecția acesteia în situații de bullying poate contribui la reducerea fricii și anxietății.
- **Încurajarea autoapărării:** Educarea victimei cu privire la modalitățile de autoapărare non-violentă poate fi un pas important. Învățarea unor tehnici de comunicare asertivă și încrederea în sine sunt esențiale.

3. Implicarea martorilor

- **Încurajarea martorilor să intervină:** Martorii pot avea un rol important în reducerea bullyingului, intervenind în mod activ sau semnalând situațiile de abuz. Educația despre rolul lor și cum să reacționeze într-un mod pozitiv este crucială.

- **Promovarea unui mediu de solidaritate:** Crearea unui climat în care toți membrii comunității se susțin reciproc poate reduce numărul de cazuri de bullying. Activitățile de grup care dezvoltă înțelegerea și empatia sunt utile.

4. Educația și prevenirea bullyingului

- **Programe educative:** Implementarea de sesiuni educative în școli sau în comunități pentru a învăța despre bullying și despre respectul reciproc. Aceste programe pot include activități de sensibilizare și jocuri de rol pentru a învăța cum să gestionezi conflictele într-un mod non-violent.
- **Discuții despre diversitate și incluziune:** Promovarea respectului față de diversitate, indiferent de rasă, religie, orientare sexuală sau alte diferențe, contribuie la crearea unui mediu de toleranță.
- **Abordarea cauzelor fundamentale ale bullyingului:** Înțelegerea și combaterea cauzelor care pot duce la bullying, precum lipsa de încredere în sine sau problemele familiale, poate ajuta la prevenirea acestor comportamente.

5. Implicarea părinților

- **Colaborare cu părinții:** Implicarea părinților în procesul de intervenție este esențială. Dacă se identifică un caz de bullying, părinții agresorului și ai victimei ar trebui să fie informați și să colaboreze cu școala sau cu autoritățile pentru a găsi soluții eficiente.
- **Sprijin parental în educație:** Părinții pot fi învățați cum să recunoască semnele de bullying și să susțină copiii în gestionarea acestei situații.

6. Abordări terapeutice

- **Consiliere pentru victime:** Consilierea psihologică poate ajuta victimele să își recâștige încrederea și să învețe cum să facă față efectelor bullyingului.
- **Consiliere pentru agresori:** Terapia pentru agresori poate ajuta la înțelegerea motivațiilor lor și poate sprijini dezvoltarea unor comportamente mai pozitive.

7. Măsuri legislative și de politică

- **Implementarea de politici clare:** În școli, organizații sau comunități, este important să existe politici clare de prevenire a bullyingului, precum și proceduri de raportare și sancționare a acestui comportament.
- **Promovarea legilor anti-bullying:** Susținerea și implementarea unor legi care protejează victimele bullyingului și stabilesc sancțiuni pentru agresori.

Aceste tehnici trebuie aplicate într-un mod coerent și susținut, implicând toate părțile: victimele, agresorii, martorii și comunitatea în ansamblu. Este important să se creeze un mediu de înțelegere și respect reciproc pentru a reduce fenomenul bullyingului și pentru a sprijini dezvoltarea unui climat de siguranță și solidaritate.

Bullying
- cauze, efecte, modalități de combatere –

prof.înv.primar Jipa Daniela

Școala Gimnazială Nr. 28 - Galați

Bullying-ul este un comportament negativ intenționat, de intimidare, care apare în mod repetat și are la bază o percepție a unui dezechilibru de forțe. Bullying-ul poate fi oprit doar prin efortul colectiv.

Pentru a fi considerat *bullying*, comportamentul trebuie să fie agresiv și să îndeplinească anumite condiții:

- **Un dezechilibru al puterii:** copiii care-i agresează pe alții folosindu-și puterea, cum ar fi cea fizică, accesul la informații stânjenitoare sau popularitatea – pentru a controla sau a face rău altora. Dezechilibrele de putere se pot schimba în timp și pot avea loc în situații diferite, chiar dacă implică aceleași persoane;
- **Are loc în mod repetat:** agresiunile au loc de mai multe ori;

Tipologia bullying-ului:

Bullying verbal

Este caracterizat de acțiuni verbale sau scrise, rău intenționate, cum ar fi: șicanarea; injuriile; comentariile sexuale neadecvate; folosirea sarcasmului; amenințările; criticile; un limbaj neadecvat;

Bullying fizic

Presupune folosirea contactului fizic pentru a-i intimida pe ceilalți, prin: intimidare fizică, amenințare, hărțuire, vătămare; simularea violenței, ridicarea pumnului; lovire; împingere; distrugerea lucrurilor celuiilalt; gesturi obscene; încolțirea unei persoane în mijlocul unui grup.

Bullying social

Se referă la lezarea reputației sau a relațiilor cuiva și include: bârfitul, lansarea și răspândirea zvonurilor despre cineva; punerea unei persoane într-o situație stânjenitoare în public; folosirea puterii formale, a titlului/funcției sau a puterii financiare ca forme de intimidare, amenințare, hărțuire și/sau vătămare; folosirea sarcasmului la adresa cuiva; provocarea în mod intenționat a unui sentiment de jenă și nesiguranță; excluderea și izolarea unei persoane din punct de vedere social sau profesional; sabotarea în mod intenționat a bunăstării, fericirii sau succesului unei persoane.

Cyberbulling

Avansul tehnologiei a permis ca toate comportamentele menționate mai sus să poată avea loc și în mediul online, pe rețelele sociale, prin e-mail sau alte platforme. Acestea poartă numele de **cyberbulling** – acesta are loc și mai ușor, pentru că este mult mai facil ca o persoană să se ascundă în spatele unor ecrane și să aibă anumite comportamente.

Mai mult, oricine are un smartphone cu conexiune la Internet poate hărțui pe altcineva, fără a fi nevoit să își dezvăluie identitatea reală. Cyberbulling-ul nu mai este limitat de curtea școlii sau de colțurile străzii, ci poate avea loc 24 de ore din 24. Acesta presupune hărțuirea și amenințarea în mediul online și implică mai multe persoane, fără a necesita puterea fizică.

Cyberbulling-ul se poate manifesta prin trimiterea unor mesaje amenințătoare sau intimidante prin e-mail, text, social-media și inclusiv prin furarea identității online cu scopul de a răni și umili persoana respectivă. Unii cyberbullies pot crea inclusiv un site web sau o pagină de social media pentru a umili pe altcineva.

Cum poate fi stopat bullying-ul

Este foarte important ca toți factorii de decizie, precum părinții, profesorii, dar și autoritățile să coopereze pentru a înțelege fenomenul de bullying, consecințele acestuia și pentru a găsi modalități de a-l stopa. Este nevoie ca bullying-ul să fie luat în serios de către părinți și profesori, pentru că efectele produse sunt foarte periculoase.

În primul rând, părinții trebuie să fie foarte atenți la comportamentul copilului. Aceștia trebuie să observe dacă este ceva în neregulă cu copilul lor și să vorbească cu el, arătându-i empatie, sprijin și înțelegere.

Mai mult, copiii care ajung să fie agresori văd acest tip de comportament în familiile lor, la școală, pe Internet sau în mass-media. Și agresorii au nevoie de ajutor – trebuie să înțeleagă consecințele acțiunilor lor și că le fac rău celorlalți. Tocmai de aceea, este important ca părinții să își educe copiii și să le insufle modele pozitive de comportament.

SESIUNEA DE COMUNICĂRI ȘTIINȚIFICE
„STRATEGII EDUCATIONALE PENTRU UN MEDIU ȘCOLAR SIGUR ȘI FĂRĂ
BULLYING”

**ASIGURAREA UNUI MEDIU ȘCOLAR SIGUR PRIN PREVENIREA ȘI
COMBATerea VIOLENȚEI ȘCOLARE**

Prof. JOLDEȘ NICOLAE-TRAIAN
Școala Gimnazială „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Definirea violenței s-a dovedit a fi o încercare extrem de dificilă. Acest fapt se explică prin complexitatea fenomenului, dar și prin marea diversitate a formelor sale de manifestare. Dificultatea a apărut și din cauza asocierii, chiar a confundării violenței cu agresivitatea. Există numeroase definiții ale violenței. Eric Debarbieux (Eric Debarbieux, *Violența în școală*, Ed. Institutul European, București, 2010) specialist în problematica violenței în mediul școlar, oferă o definiție prin care surprinde ansamblul fenomenului violenței, considerând-o dezorganizarea brutală sau continuă a unui sistem personal, colectiv sau social, și care se traduce printr-o pierdere a integrității, ce poate fi fizică, psihică sau materială. În mod tradițional, școala este locul de producere și transmitere a cunoașterii, de formare a competențelor cognitive, de înțelegere a sensului vieții și a lumii care ne înconjoară, de înțelegere a raporturilor cu ceilalți și cu noi înșine.

În acest context, a vorbi despre violență acolo unde ne așteptăm să găsim cele mai bune condiții pentru formarea și dezvoltarea armonioasă a personalității poate apărea un fapt cel puțin neverosimil. În ultimii ani, violența în rândul minorilor a constituit subiectul a numeroase dezbateri mediatice. Câteva întrebări se impun pe marginea acestui subiect: „Putem vorbi de o creștere a violenței în rândul elevilor? Care sunt faptele ce pot fi încadrate în violența școlară? Există zone și școli care sunt mai predispuse la violență? Ce poate face școala pentru prevenirea violenței juvenile? Ce numim așadar, violență școlară?”

În primul rând, atunci când vorbim despre violență școlară nu putem să ne limităm doar la actele de violență care cad sub incidența legii. Violența școlară este un fenomen mult mai larg, care trebuie evaluat și cu ajutorul altor indicatori. Cel mai adesea se vorbește de două tipuri de violență în mediul școlar și anume, *violențele obiective*, care sunt de ordinul penalului (crime, delict) și asupra cărora se poate interveni frontal (Poliția și Justiția sunt

obligate să colaboreze direct cu instituțiile școlare) și *violențele subiective*, care sunt mai subtile, țin de atitudine și afectează climatul școlar. Sunt incluse aici atitudinile ostile, violența verbală, disprețul, umilirea, jignirea, sfidarea, lipsa de politețe, absențele de la ore, refuzul de a răspunde la ore și de a participa la activități sau ceea ce adesea numim *atitudini antișcolare*. Violența școlară trebuie deci determinată luând în calcul contextul și cultura școlară. Profesorii dintr-o școală pot propune grile de lectură a violenței în funcție de referințele lor culturale, dar și de normele interne de funcționare a instituției școlare. Violența perturbă grav mediul școlar. Este evident faptul că sunt expuși la diferite tipuri de violență atât elevii cât și profesorii.

Tipurile de violență la care sunt expuși elevii	Tipurile de violență la care sunt expuși profesorii
<p>A. De către elevi/tineri</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Emoțională (vulgaritate de limbaj, șantaj) ➤ Fizică (bătăi, violuri, excrocherii) <p>B. De către părinți/profesori</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Emoțională (critici exagerate, stress provocat de cerințe prea mari) ➤ Fizică (agresiunea ca metodă de rezolvare a nemulțumirilor) 	<p>A. De către elevi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Emoțională (atitudini și limbaj trivial, vulgaritate, impolitețe, comentarii, impertinente, atitudini sfidătoare, părăsirea clasei în timpul activității, vestimentație provocatoare) ➤ Fizică <p>B. De către părinți</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Emoțională (critici exagerate, amenințări, atitudini sfidătoare, etalarea opulenței familiei) ➤ Fizică (agresiunea ca metodă de rezolvare a nemulțumirilor)

Desigur, cauzele sunt multiple și nu sunt de neglijat, de la cauze de ordin genetic, sau cele ce țin de specificul vârstei școlare: modificările hormonale caracteristice vârstei școlare determină și modificări comportamentale, uneori nedorite; teribilismul adolescentin fiind extrem de binecunoscut și până la cauze de natură pedagogică, la nivelul școlii și al familiilor: volumul excesiv al informației nu lasă locul și timpului necesar preocupărilor pentru educație ; tonul agresiv al educatorilor, bruscarea elevilor, aprecierea nedreaptă cu note sau calificative; greșeli atitudinale, de relaționare și câștigarea autorității moral-

profesionale; abuz emoțional și fizic din partea cadrelor didactice sau a părinților; nesupravegherea atentă a elevilor în unele activități sau în recreații; lipsa de autoritate a unor profesori; abordarea greșită a elevilor la unele ore, de către unii profesori generează frustrare și agresivitate; indulgență și superficialitatea cu care sunt tratate unele probleme grave de comportament ale elevilor generează sfidare și dispreț pentru regulamente și norme școlare; nivelul scăzut de educație și carențele culturale ale părinților; incapacitatea părinților de a-și educa și stăpâni copiii; conflicte între familiile elevilor; incoerența în sancționarea abaterilor; programe educative formale, ineficiente- inclusiv pentru părinți; absența psihologilor din majoritatea școlilor și localităților rurale; diminuarea legăturilor tradiționale între școală și familie, cadrele didactice par tot mai dezarmate în încercarea lor de a face din părinți partenerul principal în educație.

Cercetările în ceea ce privește implicarea factorului familial în comportamentul agresiv confirmă faptul că adolescenții agresivi provin, de regulă, din familii în care părinții înșiși sunt agresivi, și metodele disciplinare sunt neadecvate, fiind deseori brutale. Studiile privind relațiile dintre tatăl tiran și adolescenți menționează faptul că adeseori pot avea loc conflicte, care pot sfârși printr-o ruptură a relațiilor cu părinții și fuga de acasă a adolescentului precum și prin vagabondaj. Tinerii care sunt deseori victime ale hărțuirii și violenței provin în special din familii hiper-protective în care părinții sunt cei care îndeplinesc toate nevoile copiilor, îi controlează, nu-i lasă să-și creeze propriul lor grup de prieteni, familia ținând locul colegilor de la școală, a prietenilor din fața blocului, a prietenului celui mai bun și așa mai departe. Acești tineri devin dezadaptați și izolați social, ei nu știu să ia decizii în situații problematice, să reacționeze în anumite situații de viață, să se adapteze la diferiți factori de mediu.

Un factor important al comportamentelor agresive este intoleranța la frustrare. Starea de frustrare se manifestă printr-o emotivitate mărită, și în funcție de temperamentul individului, de structura sa afectivă, se poate ajunge la un comportament violent, individul nemaiținând seama de normele și valorile fixate de societate. Frustrarea afectivă este una din cauzele cele mai frecvente ale problemelor de comportament.

Dobândirea toleranței la frustrare depinde de nivelul de autocontrol, de temperament dar și de normă de internalitate. Factorii individuali ce țin de personalitatea victimei fac referire la tipurile de interacțiuni cu ceilalți; persoanele care pot devenii ușor ținta hărțuirii și agresiunii sunt persoane retrase, izolate social, anxioase, cu slabe abilități de comunicare, nu au deprinderi sociale bine dezvoltate, sunt submisive. În același timp persoanele dispuse spre a fi ținta agresorilor trăiesc sentimente de inferioritate în relație cu ceilalți, stimă de sine

scăzută, imagine de sine negativă, lipsă sau slabe metode de coping și incapabil să facă față propriilor probleme. De asemenea sunt emotivi și se autoculabilizează pentru ceea ce li se întâmplă.

Conjunctura economică și socială provoacă anumite confuzii în rândul tinerilor, care încep să se îndoiască de eficacitatea școlii, de utilitatea științei. Și aceasta cu atât mai mult cu cât constată că școala nu îi asigură inserția profesională. Valorile tradiționale promovate în școală – muncă, meritul, efortul – cunosc o degradare vizibilă. Un mediu social în criză afectează profund dezvoltarea personalității adolescentului și a individului, în general.

Cum se pot preveni actele de violență școlară, ce poate face profesorul, școala ca instituție?

O primă măsură de prevenție a violenței școlare este cu siguranță educația, care trebuie să vizeze două obiective convergente:

- informarea elevilor asupra violenței din mediul școlar și urmările acestor acte;
- neacceptarea niciunui motiv/scuză pentru a justifica astfel de situații.

Pentru prevenirea actelor de violență nu este suficientă din păcate doar educația, este necesară și o politică de prevenție din partea școlii ca instituție. Cum s-a putut constata, de-a lungul timpului, majoritatea actelor de violență au loc în spații unde în acel moment elevii nu sunt supravegheați. Școala este responsabilă de siguranța propriilor elevi pe toată durata procesului instructiv-educativ-recreativ. Pentru ca școala să își asume acest rol de prevenire și de stăpânire a fenomenului violenței, prima investiție trebuie făcută în domeniul formării profesorilor.

”Elaborarea politicilor și a programelor de combatere a violenței școlare trebuie să aibă în vedere două elemente esențiale: training-ul personalului didactic și disponibilitatea acestuia de a participa la asemenea tipuri de training, pe de o parte, iar pe de altă parte implicarea întregii școli ca instituție în programele de combatere a violenței.”(Roșan A.,2006,74).

Așadar este nevoie de o formare specifică, în măsură să permită satisfacerea cerințelor elevilor „cu probleme”.

Organizarea unor cursuri de formare a profesorilor pentru a face față lucrului cu clase sau elevi dificili trebuie să pornească de la următoarele obiective:

- observarea mai atentă a comportamentului elevilor, pentru o mai bună înțelegere a cauzelor actelor de violență;
- ameliorarea comunicării cu elevii ce manifestă comportamente violente și stabilirea unor relații de încredere;

- detensionarea conflictelor cu ajutorul formatorilor de opinie;
- dezvoltarea parteneriatului școală-familie;
- colaborarea cu specialiști în cadrul lucrului în rețea.

Realizarea unor activități educative axate în principal pe jocul de rol pornindu-se de la situații concrete pe care elevii trebuie să le rezolve. (De exemplu, o elevă, clasa a X-a, șefa clasei, în fiecare pauză își trimite colegile să îi cumpere mâncare, suc, chiar țigări de la magazinul din apropierea școlii, uneori chiar cerându-le să plătească ele cumpărăturile. Colegele fac ce li se cere, neavând curajul de a nu-i respecta dorințele, nici de a spune dirigintei despre această situație deoarece sunt amenințate în permanență -că vor fi urmărite și bătute de prietenii ei după ore).

O altă metodă ar fi îndrumarea tinerilor spre practicarea sportului . În ce constă semnificația principiilor motorii pentru combaterea violenței?

- Atât agresiunile cât și mișcărilor motorii pot fi ținute sub control.
- Talentele fizice pot fi folosite în mod pozitiv
- Prin activități sportive familiare se pot reduce angoasele
- Relațiile dintre tineri și mediul lor ambiant pot fi exersate și îmbunătățite
- Acceptarea unor reguli preexistente poate fi și ea învățată

Următorul fragment numește efectele pozitive ale sportului în cadrul activităților cu tineri:

"Chiar dacă sportul nu poate fi considerat un ‚atelier de reparații’ al actelor sociale (greșite), el deține instrumentele necesare pentru combaterea violenței și integrarea socială. Sportul oferă tinerilor posibilitatea de a se relaxa fizic, de a-și dizolva tensiunile sufletești și de a-i îndepărta de faptele de agresiune. În plus, succesul pe terenul de sport întărește încrederea în propriile forțe. Sportul este un fapt cu totul pozitiv, pentru că favorizează întreținerea de contacte sociale și coeziunea grupurilor. Atunci când timpul liber este folosit în totalitate sau aproape în totalitate în contexte dezorganizate și nestructurate, tinerii pot tinde să accepte violența și să se pregătească pentru a o exersa la un nivel extrem. Activitatea, deseori voluntară, în slujba tinerilor, a asociațiilor sportive, integrează copiii și tinerii într-o comunitate de norme și valori, putând exercita influențe stabilizatoare și contribui la stabilizarea și dezvoltarea pozitivă a personalității tinerilor." (Declarație emisă de comitetul executiv al Asociației Tineretului Sportiv din Nordrhein-Westfalen, 21.03.1995)

Cum se pot rezolva la modul concret actele de violență școlară?

În urma producerii unui comportament indezirabil care nu intră sub incidența legii (violențele subiective), cei implicați (agresori, victime, martori) în evenimentul nedorit

sunt atenționați imediat în public și într-o manieră fermă atrăgându-le atenția asupra faptului că școala și societatea nu acceptă și nu tolerează asemenea comportamente. Ulterior, se discută direct cu agresorul, având o atitudine mai mult educativă decât disciplinară (e important ca agresorul să nu simtă că este pedepsit pentru faptele lui, deci poate fi sensibilizat asupra comportamentului său). Nu se acceptă justificări de tipul „Era doar o glumă” și se explică ce efecte poate avea un astfel de comportament. Agresorul trebuie să înțeleagă că poate avea propriile opinii asupra evenimentelor, dar că școala și societatea nu e de acord cu ele. Școala este interlocutorul idelilor sale, dar este neclintită când e vorba de acțiunile sale, violente. În final se va cere o schimbare de atitudine și conștientizarea faptelor.

“În contextul societății contemporane, în care există o mare cantitate de risc agresiv, este nevoie ca fiecare individ să știe cum să utilizeze o serie de metode sau tehnici de apărare, modalități de evitare, dezamorsare sau stingere a agresivității, iar aceasta cu atât mai mult cu cât în viața noastră există multe împrejurări care pot prilejui declanșarea unor comportamente agresive, individuale sau de grup.” (Boloș D.& Sălăgean D., 2003,44).

Discuții și oferirea unor sfaturi/îndemnuri atât agresorilor, cât și victimelor (consilierea primară, realizată de profesor).

Sfaturi pentru victimă	Sfaturi pentru agresori
<ul style="list-style-type: none"> • Încearcă să rămâi calm și nu îți fie frică • Gândește pozitiv despre tine, nu crede ceea ce ți se spune • Evită situațiile conflictuale și nu răspunde provocărilor • Încearcă să nu rămâi singur, fă-ți prieteni • Dacă ți se întâmplă ceva rău povestește cuiva de încredere și cere ajutorul 	<ul style="list-style-type: none"> • Ai dreptul să gândești ce vrei, dar ideile tale sunt legitime atâta timp cât comportamentul tău nu face rău altor persoane • Dacă cineva te supără/ enervează încearcă să comunici cu el și să găsiți o soluție, nu pretinde cuiva să se schimbe conform voinței tale • Încearcă să te pui în situația victimei • Gândește-te la consecințele faptelor tale

Dincolo de aceste repere se impune respectarea câtorva măsuri care vor conduce la un climat mai sigur în mediul școlar: respectarea strictă a Regulamentului Școlar și al Regulamentului de Ordine Interioară, întărirea pazei și ordinii în școală, îmbunătățirea activității educative, întărirea legăturii școlii cu familia și comunitatea locală.

Un sondaj Gallup din 2005 cu privire la tineretul din România a scos în evidență predispoziția acestuia la violență. Acest lucru nu poate fi indiferent nici factorilor răspunzători de morală (bisericele) nici politicianilor din guvern și din opoziție care au responsabilități față de tineret, nici pedagogilor.

Prevenirea și combaterea violenței, de orice tip, este un demers extrem de laborios, care permite o diversitate de abordări ce depășesc cu mult cadrul școlii. Un asemenea demers cere o strategie multisectorială, implicând departamentele învățământului, a sănătății, justiției, muncii și protecției sociale, cultelor, concretizată într-un pachet de politici sociale coerente, continue, orientate de perspective (Ghib G.A., 2011, 15).

Bibliografie:

1. Boloș D. & Sălăgean D., 2003, „Ghid de educație civică și antiinfracțională”, Ed. Eurodidact, Cluj Napoca
2. Chesnais J.C., 1981, „Istoria violenței”, Ed. Institutul European, București
3. Debarbieux Eric, 2010, „Violența în școală” Ed. Institutul European, București
4. Debesse M., 1970, „Psihologia copilului de la naștere la adolescență”, EDP, București,
5. Ghib G.A., 2011, „Violența și agresivitatea în școala românească” Ed. Dacia, Oradea
6. Neculau A., 1996, „Psihologie socială. Aspecte contemporane”, Ed. Polirom, Iași
7. Roșan A., 2006, „Violența juvenilă școlară”, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca
8. Sălăvăstru D., 2004, „Psihologia educației”, Ed. Polirom, Iași
9. Șoitu L. & Hăvâreanu C., 2001, „Agresivitatea în școală” Ed. Institutul European, Iași

Bullying-ul la școală - Soluții pentru victime, dar și pentru „agresori”

**prof. Julan Cosmin-Mircea
Liceul Tehnologic „Francisc Neuman” Arad**

Bullying-ul este definit ca rănirea repetată, intenționată, a unei persoane care este mai slabă sau mai puțin puternică decât agresorul. Bullying-ul constituie un model de comportament mai degrabă decât incidente izolate și adesea se agravează dacă nu se iau măsuri. Poate fi definit ca un comportament intenționat și agresiv care apare în mod repetat împotriva unei victime, unde există un dezechilibru de putere real sau perceput și unde victimele se simt vulnerabile și neputincioase să se apere.

Comportamentele de agresiune pot fi:

- fizice, inclusiv lovirea cu palma, lovirea cu piciorul și distrugerea proprietății;
- verbale, cum ar fi tachinarea, insultarea și amenințarea;
- relaționale, prin răspândirea zvonurilor și excluderea dintr-un grup.

Bullying-ul include, de asemenea, hărțuirea online sau cibernetică, care aduce o dimensiune suplimentară de risc. Hărțuirea cibernetică implică postarea sau trimiterea de mesaje electronice, inclusiv texte, imagini sau videoclipuri, care vizează hărțuirea, amenințarea sau luarea în vizor a unei persoane prin intermediul platformelor sociale, cum ar fi rețele sociale online, căsuțe de chat, bloguri, mesagerie instant și mesaje text.

Hărțuirea cibernetică poate include răspândirea de zvonuri, postarea de informații false, mesaje vătămătoare, comentarii sau fotografii jenante sau excluderea cuiva din rețelele online. Hărțuirea cibernetică permite făptuitorilor să rămână anonimi, poate hărțui victima la orice oră și în orice zi, iar mesajele și imaginile pot ajunge rapid la un public foarte larg.

Bullying-ul este o problemă care poate da peste cap zilele de școală ale copilului, viața lui socială și bunăstarea lui emoțională. Această problemă a câștigat din ce în ce mai multă atenție în ultimii ani, din cauza tehnologiei și noilor modalități prin care copiii și adolescenții pot comunica între ei și se pot hărțui, cum ar fi internetul, telefonul mobil și rețelele de socializare.

Adulții au uneori tendința de a ignora bullying-ul și ajung să îl considere o etapă „normală” a vieții, prin care toți copiii trec, însă acest fenomen este o problemă reală, care are consecințe grave. Deși hărțuirea sistematică a colegilor selectați apare de la o vârstă fragedă, adolescența este o perioadă în care importanța semenilor – atât în ceea ce privește apartenența, cât și proeminența în grupul de egali – este pronunțată. Este, de asemenea, o perioadă de risc crescut pentru apariția anxietății și a depresiei. A fi hărțuit afectează și dezvoltarea identității personale - vitală în adolescență. Victimizarea poate fi chiar îndreptată către identitatea proprie (etnică, sexuală etc.), iar agresorii tind să devină mai populari, iar normele grupului aprobă tot mai mult hărțuirea în (pre)adolescență.

Efectele educaționale asupra victimelor violenței și agresiunii școlare sunt semnificative. Violența și intimidarea din partea profesorilor sau a altor elevi pot face copiii și adolescenții să se teamă să meargă la școală și să interfereze cu capacitatea lor de a se concentra în clasă sau de a participa la activitățile școlare, ori chiar mai rău, abandonarea totală a școlii.

Violența fizică poate provoca răni fatale. Violența sexuală implică riscul apariției infecției cu HIV, a altor infecții cu transmitere sexuală și a unei sarcini neintenționate și, în

plus, expunerea la violență și agresiune la o vârstă fragedă poate avea consecințe negative pe termen lung asupra sănătății, potrivit specialiștilor.

Copiii și adolescenții care sunt hărțuiți au mai multe riscuri decât cei care nu sunt hărțuiți să fie deprimați, singuri sau anxioși, să aibă o stimă de sine scăzută și să aibă gânduri suicidare sau să încerce să se sinucidă. Violența și intimidarea în școală au, de asemenea, un impact asupra sănătății mentale și emoționale a făptuitorilor și a celor din jur.

Educația este esențială în stoparea bullying-ului în comunitatea din care faceți parte tu și copilul tău. Atât profesorii, cât și părinții, trebuie să se informeze și să discute deschis cu elevii/copiii despre bullying și să încerce să descopere care este climatul de bullying la școală.

Printr-o educare continuă în acest sens și deschizând subiectul, aceste lucruri îi vor ajuta atât pe copii, cât și pe părinți să înțeleagă ce comportamente sunt considerate bullying. Reuniunile sau ședințele cu părinții pe acest subiect pot scoate problema la iveală.

Părinții și profesorii nu trebuie să uite că „agresorul” sau bully-ul are și el probleme cu care se confruntă și că are nevoie de ajutor din partea adulților. „Agresorii” adeseori se implică în comportamente de genul bullying-ului pentru că le lipsește empatia și le lipsește încrederea sau drept rezultat al faptului că au probleme acasă. Înainte de toate, „agresorii” trebuie să recunoască că comportamentul lor de la școală este bullying. Apoi, ei trebuie să înțeleagă că bullying-ul este un lucru rău, dăunător pentru ceilalți și că duce la consecințe negative. Profesorii, părinții sau consilierii în materie de psihologie pot găsi o soluție prin care îi pot arăta „agresorului” care sunt consecințele acțiunilor sale.

Adeseori, martorii la evenimentele din categoria bullying se simt neputincioși, nu pot să ajute în niciun fel „victima” adică copilul. Martorii pot crede că dacă se implică, ar putea atrage atenția „agresorului” asupra lor sau că acest lucru îi va face să fie considerați mai prejos.

Însă este esențial ca martorii să înțeleagă că au puterea să ajute, iar „victimele” nu trebuie să uite că au puterea de a cere ajutorul și că există soluții. Personalul din școală ar trebui să găsească soluții pentru a proteja martorii de represalii sau consecințe și ar trebui să îi ajute pe copiii care sunt martorii unor conflicte să înțeleagă că tăcerea și inacțiunea (faptul că stau deoparte și tac) îl vor face pe „agresor”/bully și mai puternic.

Bibliografie:

1. Grădinaru Tudorița, Agresivitatea de tip bullying. Repere psihopedagogice pentru o prevenire eficientă, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2021.
2. Whitson, Signe, Stop Bullying. 8 strategii eficiente pentru părinți și profesori de recunoaștere, oprire și prevenire a comportamentului agresiv, Editura Herald, București, 2022.

Studiu antibullying Empatia ca soluție pentru un mediu școlar sigur

Prof. Jurca Floarea
Liceul Național de Informatică Arad



„Bullying-ul nu este doar o problemă a victimei sau a agresorului, ci o problemă a întregii comunități”, spune Dan Olweus, un pionier în cercetarea fenomenului de bullying. Acest comportament, definit prin folosirea repetată a puterii pentru a intimida, a răni sau a controla pe cineva, afectează profund dezvoltarea emoțională și relațională a copiilor și adolescenților. În România, studiile arată că aproape 3 din 10 elevi sunt victime ale bullying-ului la un moment dat în timpul școlarizării, ceea ce face necesară o abordare educațională care să pună accent pe empatie și respect reciproc.

Pornind de la aceste premise, în clasa a VIII-a B, s-a desfășurat un studiu tematic menit să evalueze percepțiile elevilor despre bullying și să promoveze empatia ca soluție cheie pentru prevenirea acestui fenomen. Activitatea a fost organizată în parteneriat cu un psiholog, aducând în prim-plan metode interactive de învățare care să faciliteze înțelegerea și schimbarea comportamentelor.

Obiectivele studiului

1. Evaluarea percepțiilor elevilor clasei a VIII a B despre bullying;
2. Creșterea conștientizării efectelor bullying-ului asupra victimelor, agresorilor și martorilor;
3. Promovarea empatiei în cadrul clasei prin activități practice.

Elevii clasei a VIII-a B au participat la o activitate interactivă cu tema „Antibullying: Cum dezvoltăm empatia în cadrul clasei”, având ca scop conștientizarea efectelor negative ale bullying-ului și promovarea empatiei între colegi. Orele au fost moderate de profesorul diriginte al clasei, cu sprijinul unui psiholog invitat, care a adus o perspectivă profesională asupra subiectului.

Desfășurarea activității

1. Prezentare introductivă - explicarea conceptului de bullying

Obiectiv: să ajute elevii să înțeleagă ce înseamnă bullying-ul, tipurile de bullying și impactul acestuia.

Descriere: activitatea a debutat cu o scurtă prezentare despre fenomenul bullying-ului. Doamna psiholog a explicat ce este bullying-ul, tipurile acestuia („vorbim despre agresiune fizică, verbală sau chiar online”) și consecințele sale asupra victimei, agresorului și martorilor. S-a pus accent pe conceptul de empatie – capacitatea de a înțelege și de a simți ceea ce trăiește o altă persoană.

Discuție interactivă: întrebări deschise pentru elevi, de exemplu: „Ce înseamnă bullyingul pentru voi?” sau „Ați fost martori sau victime ale bullying-ului?”.

Activități suplimentare: prezentarea unor situații de bullying reale sau ipotetice pentru a discuta în detaliu fiecare tip de comportament.

Procente înregistrate: după prezentarea introductivă, s-a aplicat un sondaj rapid pentru a evalua cât de mulți elevi au auzit sau înțeles conceptele discutate. De exemplu:

✧ „Cât de familiarizați sunteți cu termenul de bullying?”

- Foarte familiarizat – 40%
- Parțial familiarizat – 35%
- Nu sunt familiarizat – 25%

2. Exercițiul „Pune-te în locul altuia”

Obiectiv: să dezvolte empatia și înțelegerea elevilor față de diverse perspective implicate în bullying.

Descriere: elevii au fost rugați să se gândească la o situație concretă de bullying și să și-o imagineze din perspectiva victimei, agresorului sau martorului. Au descris cum s-ar simți și cum ar reacționa. Această activitate a generat o discuție sinceră, în care mulți dintre elevi au recunoscut că nu au reflectat niciodată asupra impactului emoțional asupra celorlalți. Au fost realizate următoarele scenarii:

- un elev care este exclus dintr-un grup (bullying social);
- un elev care primește mesaje negative pe rețelele sociale (bullying online);
- un elev care este lovit sau jignit în timpul pauzei (bullying fizic).

Activități suplimentare: elevii au fost împărțiți în grupe și au jucat diverse scenarii, pentru a experimenta ce simte fiecare rol. După fiecare joc de rol, s-a discutat despre emoțiile resimțite de fiecare personaj și despre ce ar putea face pentru a schimba situația.

Procente înregistrate: la finalul exercițiului de joc de rol și discuție, au fost colectate date referitoare la percepția elevilor asupra celor implicați în bullying:

✧ „Cum te-ai simți dacă ai fi victima bullying-ului?”

- Foarte trist/afectat – 50%
- Ușor supărat – 30%
- Neafectat – 20%

✧ „Ce ai face dacă ai fi martor la un act de bullying?”

- Aș interveni direct – 25%
- Aș căuta ajutor de la un adult – 40%
- Nu aș face nimic – 35%

3. Chestionar anonim

Obiectiv: să colecteze date despre experiențele elevilor legate de bullying și să evalueze nivelul de conștientizare.

Descriere: Elevii au completat un chestionar anonim, care a inclus întrebări precum:

☞ „Ai fost vreodată victima bullying-ului?”

☞ „Ai observat bullying în școala ta?”

☞ „Cum ai reacționat în acele situații?”

☞ „Ce crezi că ar trebui să facă școala pentru a preveni bullying-ul?”

Activități suplimentare: după completarea chestionarului, s-a organizat o sesiune de feedback, în care elevii au discutat (fără a dezvălui identitatea) despre ceea ce au răspuns. Acest lucru i-a ajutat la identificarea unor zone de îmbunătățire și la creșterea conștientizării colective.

Procente: datele colectate prin chestionare au oferit o imagine mai clară asupra experiențelor elevilor cu bullyingul. Exemple de întrebări:

✂ „Ai fost vreodată victima bullying-ului?”

- Da – 35%
- Nu – 65%

✂ „Ai fost martor la bullying?”

- Da – 70%
- Nu – 30%

✂ „Cum ai reacționat în acele situații?”

- Am intervenit – 20%
- Am ignorat – 40%
- Am căutat ajutor – 40%

4. Activități practice: discuții ghidate și realizarea unui set de reguli pentru prevenirea bullying-ului

Obiectiv: să încurajeze elevii să participe activ la crearea unui mediu școlar pozitiv și să propună soluții pentru prevenirea bullying-ului

Descriere: elevii au lucrat împreună pentru a elabora un set de reguli care să promoveze respectul și prevenirea bullying-ului în școală.

Etape ale activității:

- ↳ **brainstorming:** fiecare elev a propus un set de reguli și comportamente care ar ajuta la prevenirea bullying-ului (de exemplu, „Respectă-ți colegii”, „Nu tăcea atunci când vezi bullying”);
- ↳ **discuție ghidată:** psihologul și profesorul diriginte a încurajat elevii să discute despre ce înseamnă fiecare regulă și cum poate fi implementată în viața de zi cu zi a școlii;
- ↳ **crearea unui document final:** elevii au redactat un document și un poster cu regulile stabilite, pe care l-au semnat ca simbol al angajamentului lor față de prevenirea bullying-ului.

Activități suplimentare: elevii au creat videoclipuri și afișe care au inclus aceste reguli și, apoi le-au afișat și difuzat în școală pentru a spori impactul.

Procente înregistrate: după crearea setului de reguli pentru prevenirea bullying-ului, s-a colectat feedback-ul privind angajamentul elevilor față de aceste reguli:

✂ „Cât de important consideri că regulile împotriva bullying-ului să fie respectate?”

- Foarte important – 85%
- Important – 10%
- Nu este important – 5%

✂ „Ai vrea să te implicii activ în implementarea acestor reguli în școală?”

- Da – 70%
- Nu – 30%

Ora s-a încheiat cu realizarea unui afiș colectiv intitulat: „**Clasele unite sunt mai puternice**”, în care fiecare elev a contribuit cu un mesaj motivațional despre empatie și respect.

Studiul s-a desfășurat prin activități interactive și un chestionar anonim completat de elevi. Datele colectate au fost analizate pentru a evalua nivelul conștientizării și atitudinile față de fenomenul de bullying.

Rezultate și impact

Elevii au plecat cu o înțelegere mai profundă a efectelor bullying-ului. Psihologul a apreciat implicarea elevilor și a subliniat importanța continuării acestor discuții pentru a menține un mediu pozitiv în școală.

Această activitate demonstrează că educația pentru empatie poate fi un instrument puternic în prevenirea bullying-ului. Prin exerciții simple, dar eficiente, elevii pot învăța să fie mai conștienți de impactul propriilor comportamente și să contribuie la un mediu mai sigur și mai armonios.

FENOMENUL DE BULLYING IN SCOALA

Profesor: Jurca Mirela, Liceul cu Program Sportiv Alba Iulia
Profesor: Medrea Alina, Liceul cu Program Sportiv Alba Iulia

Violenta în scoli este una dintre cele mai vizibile forme de violenta asupra copiilor. Scolile nu pot îndeplini rolul important de învățare și socializare, dacă acestea sunt un mediu în care se manifesta agresivitatea, intimidarea (bullying), violenta. Bullying reprezintă o formă de abuz, în detrimentul stării de bine și dezvoltării sănatoase și armonioase a elevilor. Poate fi o formă simplă de neglijare sau se poate extinde la forme complexe de abuz fizic, emotional și sexual. Unii specialiști considera problemei bullying-ului, comportamentul sau atitudinea de „intimidare” în mod repetat și intentionat, ca modalitate de a câștiga puterea asupra altei persoane.

Bullying-ul este un fenomen îngrijorător cu impact negativ asupra dezvoltării copilului pe termen scurt și lung. Bullying-ul poate provoca copiilor probleme de ordin emotional, social și chiar fizic, conducând la depresie, anxietate, probleme cu somnul, tulburări de alimentație (creștere sau scădere în greutate), uneori la gânduri de sinucidere. Totodată bullying-ul afectează performanțele școlare ale copilului. Un copil hărțuit tinde să absenteze de la școală, să nu se implice în activitățile extracuriculare sau are dorința de a renunța la școală ca formă de protecție în fața agresivității cu care trebuie să se confrunte acolo.

Bullying este de fapt tot o formă de violenta, care se pare că a crescut destul de mult în ultimii ani. Au apărut incidente, mai ales la nivelul școlilor și a crescut gradul de conștientizare a fenomenului bullying. Se concretizează în: apelarea numelui într-un anumit fel, excluderea din activități, discriminarea, nerespectarea drepturilor, abuzul de orice tip, agresivitatea verbală sau scrisă.

Tipuri de bullying

Bullying-ul se poate întâmpla la școală, în clasă, pe hol, în curtea școlii, la ora de sport, în parc sau în timpul activităților extrascolare și poate lua numeroase forme:

- **Bullying fizic** – copilul este fizic agresat prin lovire, împingeri, mușcături, lovituri cu diferite obiecte.
- **Bullying verbal** – copilul este amenințat, îi sunt adresate cuvinte jignitoare, i se pun porecle umilitoare, este insultat, se rade de el ori se răspândesc zvonuri neadeverate pentru a-l rani
- **Bullying social** - este izolat de grup sau exclus din activități cu scopul de a-l rani și de a-l umili, este ignorat și denigrat.
- **Bullying prin daune aduse bunurilor persoanei vizate** - prin furtul sau distrugerea unor bunuri personale - ghiozdan, caiete, haine, telefon.
- **Cyberbullying** – prin intermediul tehnologiei (rețele sociale, platforme de mesaje etc) sunt răspândite poze și video jignitoare, informații false despre copilul hărțuit, amenințări, scopul fiind acela de a-l speria, a-l umili public.

Iata caracteristicile generale ale agresorilor si victimelor:

Agresori vs. Victime

- manifesta puternic nevoia de a conduce, de a domina si „subjuga” alticolegi;
- sunt impulsivi, usor de înfuriat;
- sunt provocatori, nu respecta regulile;
- sunt agresivi cu colegii, parintii, profesorii;
- nu au remuscari si capacitatea de a înțelege emotiile celorlalti (empatie);
- au deficit de atentie: în timpul orelor deseneaza, arunca hârtii, dorm, comenteaza;
- au o parere foarte buna, uneori exagerata despre sine: se considera sefi , smecheri, boss, printese etc.
- instiga la absenteism scolar si-I abuzeaza pe cei care nu se supun „noii” reguli;
- apar_în unor anturaje/ grupuri dubioase;
- percep actiuni ostile acolo unde nu exista, sunt antisociali.
- sunt pasivi în comportament si comunicare, izolati social;
- sunt precauti, sensibili, retrasi, timizi;
- manifesta nesiguranta, anxietate, sensibilitate exacerbata;
- au o stima de sine scazuta;
- au putin prieteni sau deloc;
- nu sunt capabili sa dezvolte relatii sociale;
- sunt perceputi ca incapabili de a se apara, de a avea puncte de vedere personale, de a argumenta;
- au diferite forme de dizabilitati: fizice, de vorbire, locomotorii etc.
- afiseaza o atitudine de învins si un comportament depresiv;
- nu fac fa_a presiunii grupului;
- arata ca drepturile lor nu conteaza, sunt ignorate;
- nu iau atitudine în fata actelor de agresiune.

Fenomenul bullying apare atunci când o persoana/un grup de persoane (elevi, profesori, parinti, directori, personal administrativ, persoane semnificative din viata personala sau profesionala, necunoscuti):

- striga pe nume într-un anumit fel (rastit sau mios) care deranjeaza, folosind un anume ton, un anumit subîn_eles sau poreclele;
- pune în încurcatura în mod intentionat sau neintentionat (la lectie, în afara scolii, pe terenul de sport, la discoteca, la magazin etc.);
- loveste, împinge, sicaneaza, supara (în timpul orei, pe holurile scolii, pe terenul de sport, în activitatile extrascolare etc.);
- bârfeste, ignora, exclude, eticheteaza persoane;
- santajeaza, minte, însala, intimideaza, fura bani, obiecte, idei;
- produce teama de a se duce la scoala si prefera sa stea acasa sau sa chiuleasca, sa se duca la scoala din cauza atmosferei confl ictuale de acasa;
- contrazice în mod vehement, foarte agresiv, ataca opiniile, punctele de vedere, credintele, convingerile, fara în_elegere si toleranta;

- îndepartează cunoștințele și prietenii, practic „rupe” rețeaua socială;
- postează mesaje nepotrivite pe Internet cu adresa exactă, dar telefoane în mod abuziv, trimite mesaje inadecvate pe telefon;
- folosește un limbaj trivial și vulgar sau păstrează tăcerea;
- face pe ceilalți să se teamă, pentru a se simți mai puternic;
- face comentarii (cuvinte, remarci, glume rautăcioase sau binevoitoare etc.) despre:
 - aspectul fizic: greutate, înălțime, culoarea părului, culoarea ochilor, vestimentație;
 - familie: tip de familie (monoparentală), divorț, nivel de cultură (lipsa cărților din casă, educația părinților, durata și calitatea petrecerii timpului liber împreună), lipsa părinților (plecați la muncă în străinătate, fără timp liber, decesul unuia dintre părinți etc.), apariția unui nou membru în familie; o activitatea școlară: performanță, prezență/absență, abandon școlar, interese, hobby/pasiuni, aptitudini, atitudini, evoluție școlară;
 - comportament: specific adolescenților (piercing, popularitate);
 - nevoi speciale: dizabilități motorii, alte tipuri de dizabilități, cum ar fi: dislexie, ADHD, sau sărăcie, religie, etnie etc.
 - alte diferențe: stil de învățare (vizual, auditiv, tactil kinestezic), stil de muncă (rapid, lent, sintetic, analitic, experiențial), stare de sănătate, obiective de carieră, dorințe.

Bibliografie:

1. Calineci, M., Pacurari O., Stoicescu D., *Dezvoltarea profesională a cadrelor didactice prin activități de mentorat*, Ministerul Educației, Cercetării și Inovării. Unitatea de Management a Proiectelor cu Finanțare Externă, București, 2009.
2. Anderson, W., *Curs practic de încredere*, București, Editura Curtea Veche, 1999
3. Fundația Copiii Noștri și UNICEF România, *Agresivitatea copiilor, Înjurături, lovituri, batai, Sugestii pentru părinți și educatori*.
4. Gittins, Chris, *Reducerea violenței în școală, un ghid al schimbării, Copiii și violența*, COE, 2007
5. Profesor psiholog Epure Mihai Traian, martie 2015

MOTIVAȚIA ȘI INTERESUL ELEVILOR FAȚĂ DE ACTIVITATEA MOTRICĂ

Prin motivație înțelegem ansamblul proceselor psihice ce servesc la activarea, stimularea, susținerea energetică și direcționarea comportamentului, a activităților în general.

Procesele motivaționale ne explică de ce acționăm, ele reprezentând forțe motrice ale comportamentului uman. Scopul constituie anticiparea pe plan mintal a rezultatului. El poate fi subordonat motivului, dar poate intra și în structura motivației, reușind să impulsioneze acțiunile de realizare a sa, datorită atractivității și semnificației deosebite pentru subiect.

În categoria proceselor motivaționale se includ trebuințele, dorințele, intențiile, tendințele, interesele, aspirațiile, convingerile (Smith 1992).

Atunci când învățarea este susținută de factori motivaționali situați în interiorul activității, aceștia sunt definiți prin termenul de motivație intrinsecă, adică subiectul efectuează activitatea deoarece îi face plăcere.

Dacă forțele motivaționale rămân în afara activității – recompense, pedepse, amenințări – li se aplică termenul de motivație extrinsecă. Între cele două forme există interacțiuni și în anumite situații, aceeași acțiune, la aceeași persoană își poate inversa motivația. De exemplu, aruncarea la coș poate avea la bază o motivație extrinsecă atunci când este condiționată de îndeplinirea unei norme la o probă de control și poate căpăta o motivație intrinsecă dacă ulterior acest procedeu a fost executat de plăcere într-o activitate de joc, atractivă.

Activitatea de învățare interacționează cu procesele afective: sentimente, emoții, dispoziții afective, dispoziții organice. Perceperea este mai favorabilă atunci când subiectul se află într-o stare afectivă pozitivă. Existența bunei dispoziții stimulează asociațiile, ideile, randamentul intelectual și fizic.

Pentru optimizarea activității școlare și pentru diminuarea frecvenței inadapării se impune identificarea unor punți de legătură între motivația elevilor și oferta didactică. Ar fi posibilă prin învățare înfăptuirea unor schimbări în structurile motivaționale ale profesorilor favorabile profesiei diminuând astfel conflictele și frustrările cotidiene, scăderea randamentului generat de rutină.

Învățarea cu eficiență în activitatea didactică de educație fizică și sport nu poate fi concepută fără motivația acestei activități. Atât sportul școlar cât și cel de performanță încep, sau ar trebui să înceapă, de la interesul pentru sport, care se formează în cadrul procesului instructiv-educativ realizat prin activități extrașcolare și extracurriculare.

Opțiunea pentru aceste activități motrice, de practicarea a diferitelor ramuri de sport sunt determinate la copii îndeosebi de două cerințe, și anume: cerința de mișcare și cerința de performanță.

În literatura de specialitate majoritatea clasificărilor privind cerințele umane menționează printre acestea ”trebuința automatizării”, ”a autoafirmării”, ”trebuința de a fi apreciat”.

În ceea ce-l privește pe copil, motivația poate fi pozitivă, atunci când el se hotărăște spontan să practice exercițiile fizice datorită unei atracții față de această activitate pe motivul că ea îi oferă satisfacții. Mai poate fi și motivație negativă, atunci când copilul își însușește exercițiile fizice, din necesitatea de a se supune cerințelor, dispozițiilor date de profesor și/sau de părinți.

Ca motivații secundare se pot considera acele motivații care urmăresc ca prin educație fizică și activitate școlară să se atingă un scop situat în afara sferei acestei activități.

Copiii practică exercițiile fizice, se antrenează, participă la concursuri și întreceri pentru atracția față de activitatea propriu-zisă, pentru simpatia față de un coleg – prieten – profesor, din dorința de a fi apreciat de anturajul său, din dorința de a căuta un sprijin, o ambianță prietenească.

Copiii vor tinde să realizeze cea mai bună performanță a lor, pe care o vor considera o obligație morală față de colectivul clasei, față de echipa sau unitatea de învățământ pe care o reprezintă. Copilul trăiește sentimentul de satisfacție de pe urma succesului înregistrat pe seama pregătirii sportive și a capacității sale de performanță.

Sfera emoțională a copiilor în cadrul activităților motrice cuprinde îndeosebi trăiri emoționale generate de practicarea exercițiilor de mișcare, a sportului în general. Copilul poate avea stări plăcute sau neplăcute legat de practicarea acestor exerciții în cadrul respectivei grupe de care aparține și în diferite situații.

Interesul manifestat de copii la vârstă școlară mică și mijlocie față de activitatea motrică rezultă din cerința biologică de mișcare a acestora. Acest ”interes” are forme specifice de manifestare și este necesar ca ele să se stabilizeze tocmai la această vârstă.

Un factor puternic de activizare a interesului manifestat de copii față de activitatea motrică îl constituie întrecerile, competițiile, estimarea efortului depus în pregătire, măsurarea și analiza rezultatelor obținute în ceea ce privește capacitatea de performanță.

Dezvoltarea și fixarea interesului copiilor pentru activitatea motrică este condiționată și de:

- Calitatea procesului de predare, de organizare și de desfășurare a lecțiilor de educație fizică;
- Calitatea procesului de organizare și de desfășurare a întrecerilor și competițiilor;
- Influența exercitată de profesor, diriginte, părinte, coleg;
- Condițiile materiale;

- Ambianța socială și familială a copiilor.

Creșterea interesului față de activitatea motrică poate fi stimulată de un sistem competițional intern al școlii la care profesorul de educație fizică să mobilizeze un număr cât mai mare de elevi din școală, dar doar în cazul unităților de învățământ în care funcționează mai multe clase paralele cu număr mare de copii.

La vârsta preadolescenței, când se pun bazele personalității copilului, problema cultivării și educării motivației mișcării, a exercițiilor fizice, constituie o necesitate obiectivă.

Dezvoltarea interesului pentru activitatea motrică la copii se soldează cu multiple valențe educative numai dacă este integrată sistemului general de educație. În acest sens, ea va porni de la ce dă școala copiilor și se va completa prin forme specifice, militând pentru completarea și consolidarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice dobândite în procesul de învățământ, pentru valorificarea acestora în direcția păstrării stării de sănătate, a compensării și preîntâmpinării efectelor dăunătoare cauzate de activitatea sedentară.

De asemenea, dezvoltarea interesului pentru activitatea motrică constantă trebuie să implice și caracteristicile etapei pe care o parcurgem, aceștia fiind angrenați nemijlocit la activități de amenajare și dezvoltare a bazei sportive a școlii, modernizarea unor spații de joacă și agrement pentru copii etc.

Activitatea motrică este o activitate colectivă desfășurându-se în echipe înăuntrul cărora ea capătă un caracter viu de largă inspirație.

Putem afirma că în activitatea extrașcolară grupul constituie laboratorul mai puțin limitat de constrângeri, în care copiii se pot manifesta mai liber, dezvoltându-și posibilitățile de afirmare a propriilor personalități.

Autor,
Prof. Kosa Tibor Attila

Vizită la expoziția nevăzătorilor cu titlul „*Láthatatlan*”

Kovács Enikő
Liceul Teoretic „Tamási Áron” Odorheiu Secuiesc

În octombrie 2023 și 2024, a fost organizată o expoziție a nevăzătorilor cu titlul „*Láthatatlan*”, în sala de conferință Siculus Ifjúsági Ház din orașul Odorheiu Secuiesc.

Expoziția interactivă a fost organizată în comun de Europe Direct Harghita și Forumul Tânăr din Odorhei (UFF). Spațiul expozițional a fost amenajat cu ajutorul Fundației Pentru Nevăzători Maghiari din Ardeal, iar turul expoziției a fost ghidat de Zoltán Lakatos, care își trăiește viața de zi cu zi ca persoană cu deficiențe de vedere.

Elevii clasei a XI-a E împreună cu dirigintele, profesor Kovács Enikő, au vizitat expoziția „*Láthatatlan*” în data de 23 octombrie 2023.

Vizita a avut ca scop promovarea conștientizării sociale și a oferit o ocazie unică de a experimenta activități cotidiene cu ochii legați, cum ar fi mersul cu un baston alb, umplerea apei, dar și mirosul și pipăirea texturilor. În cadrul acestei activități elevii au putut constata cât de greu este să fii o persoană cu dizabilități/nevăzătoare, cât de limitată este viața lor, cât de greu se pot adapta la viața de zi cu zi, și că, fără ajutor fizic și moral, nu pot trăi o viață plină.

A fost creat un spațiu expozițional care a fost parcurs în întuneric total, unde elevii au fost însoțiți de ghid și s-au confruntat cu situații cotidiene provocatoare. Elevii au experimentat faptul că lumea poate fi în continuare completă, doar într-un mod diferit. În plus față de spațiul expozițional întunecat, a existat și posibilitatea de a vizita o altă expoziție, amenajată într-un mediu vizibil, unde elevii au avut acces la o serie de colțuri interactive și informative. Aceștia au observat voința puternică a nevăzătorilor de a se adapta pentru a deveni cât mai independenți față de cei din jurul lor.

Vizita a avut ca rezultat cunoașterea vieții de zi cu zi a persoanelor cu dizabilități. Expoziția interactivă a oferit elevilor o experiență unică, pe lângă conștientizarea socială. Pe măsură ce au făcut față diferitelor situații, elevii au descoperit că nu pot face față acestor provocări și au avut nevoie de ajutor. Această experiență i-a ajutat pe elevi, să simtă dificultățile reale atunci când se întâlnesc cu persoane cu deficiențe de vedere pe stradă sau în spațiile

comunitare și să poată oferi ajutor atunci când este necesar. În urma vizitei, elevii au înțeles mai bine dificultățile cu care se confruntă persoanele cu deficiențe de vedere, cum folosesc simțurile- auzul, mirosul, atingerea- pentru a primi informații din jur.

În colectivul clasei sunt doi elevi cu cerințe educaționale speciale, unul cu deficiență de vedere, iar altul cu deficiență de auz. Prin intermediul acestei expoziții colegii au devenit mai empatici, mai înțelegători, mai toleranți, mai receptivi, mai respectuoși, mai sensibili și dornici să-i ajute nu doar pe aceștia, ci și pe ceilalți colegi.

Vizita interactivă a fost o experiență educativă și emoționantă, care i-a ajutat pe elevi să aprecieze diversitatea umană și să dobândească o înțelegere mai profundă a celor care trăiesc cu diferite dizabilități, înțelegând mai bine problemele cu care se confruntă proprii lor colegi. Activitățile de sensibilizare, expozițiile și campaniile de educare despre diversitate ajută la schimbarea atitudinilor și comportamentelor, astfel încât elevii devin mai capabili să își exprime empatia în mod activ și să fie mai conștienți de nevoile emoționale ale celor din jur.

În acest context, elevii înțeleg că dizabilitatea nu poate fi un obstacol, ci o diferență între ei care nu afectează în mod fundamental valoarea unui individ. Activitățile extrașcolare și expozițiile ajută elevii să formeze atitudini pozitive și respectuoase, care contribuie la crearea unui mediu școlar mai armonios, mai sigur și mai echitabil pentru toți elevii, indiferent de abilitățile lor.

STRATEGII EDUCAȚIONALE PENTRU UN MEDIU ȘCOLAR SIGUR ȘI FĂRĂ BULLYING

Prof. LĂSCUZEANU EMILIA EMINE
ȘCOALA GIMNAZIALĂ FEDERICO GARCIA LORCA
BUCUREȘTI, SECTOR 3

Bullying-ul în școli reprezintă o problemă semnificativă la nivel global, având un impact negativ asupra dezvoltării fizice, emoționale și psihologice ale copiilor. Acest fenomen se poate manifesta sub diverse forme, cum ar fi agresiunea fizică, verbală, socială sau online. Crearea unui mediu școlar sigur este esențială pentru învățatura și dezvoltarea elevilor, iar implementarea unor strategii educaționale adecvate poate reduce semnificativ fenomenul de bullying și poate contribui la dezvoltarea unui climat de respect și toleranță în școli.

Definirea conceptului de bullying

Bullying-ul este un comportament agresiv și intenționat, repetitiv, care se manifestă prin intimidare, umilire, sau exclusiune a unei persoane într-un mod care poate provoca suferință. Acesta poate apărea atât în mediul fizic, cât și în mediul virtual, iar victimele pot suferi de tulburări emoționale, anxietate și, în cazuri extreme, pot dezvolta comportamente autodestructive.

Cauzele bullying-ului

Cauzele bullying-ului sunt multiple și complexe. Printre factorii care contribuie se numără:

Problemele de familie: Abuzul sau lipsa de sprijin emoțional din partea familiei pot duce la comportamente agresive ale copiilor.

Modelarea comportamentală: Copiii care cresc în medii unde violența și agresiunea sunt normalizate pot învăța să adopte astfel de comportamente.

Diferențele între elevi: Diferite trăsături fizice sau psihice (cum ar fi obezitatea, dizabilitățile, etnia, orientarea sexuală) pot deveni motive de discriminare și agresiune.

Nevoia de putere: Unii elevi pot recurge la bullying pentru a-și demonstra autoritatea și a-și impune controlul asupra altora.

Strategii educaționale pentru prevenirea bullying-ului

Crearea unui cod de conduită clar și aplicarea sa consecventă

Unul dintre primii pași pentru prevenirea bullying-ului este stabilirea unui cod de conduită școlară care să descrie clar comportamentele acceptabile și inacceptabile. Acest cod trebuie să fie cunoscut de toți elevii, profesori și părinți, iar încălcările trebuie să fie sancționate conform regulilor stabilite.

Promovarea unei culturi a respectului și toleranței

Educația pentru valori fundamentale precum respectul, empatia și toleranța este esențială pentru prevenirea bullying-ului. Elevii trebuie învățați să aprecieze diversitatea și să respecte diferențele dintre ei. Activitățile educaționale, cum ar fi discuțiile deschise despre bullying și lecțiile de dezvoltare personală, pot contribui semnificativ la formarea unui mediu școlar mai sigur.

Formarea cadrelor didactice în gestionarea situațiilor de bullying

Profesorii trebuie să fie instruiți pentru a identifica semnele de bullying și pentru a interveni eficient atunci când sunt martori la astfel de comportamente. Acest lucru include dezvoltarea abilităților de comunicare și rezolvare a conflictelor, dar și înțelegerea impactului psihologic pe care bullying-ul îl poate avea asupra victimelor.

Programe de consiliere și suport psihologic

Pentru a ajuta elevii să depășească traumele provocate de bullying, este important ca școlile să ofere programe de consiliere psihologică. Consilierea poate sprijini victimele bullying-ului, dar și agresorii, care pot avea nevoie de ajutor pentru a înțelege și a modifica comportamentele lor. De asemenea, elevii trebuie să fie încurajați să ceară ajutor atunci când se simt incomod sau în pericol.

Implicarea părinților și comunității

Prevenirea bullying-ului nu este responsabilitatea exclusivă a școlii. Părinții și comunitatea au un rol activ în educarea copiilor despre importanța respectului și a înțelegerii celorlalți. Colaborarea între școală, părinți și alte instituții locale poate contribui la construirea unui mediu sigur și sprijinitor pentru elevi.

Strategii de intervenție în cazurile de bullying

Atunci când bullying-ul este identificat, este esențial ca școlile să intervină rapid și eficient. Acțiunile pot include discuții cu agresorii și victimele, punerea în aplicare a sancțiunilor și suport continuu pentru persoanele implicate. Este important ca elevii să înțeleagă consecințele comportamentului lor și să fie educați pentru a-și schimba atitudinea.

Educarea elevilor despre bullying-ul online

În era digitală, bullying-ul nu se limitează la spațiul fizic al școlii. Cyberbullying-ul este o formă de bullying care se desfășoară pe platformele online și poate avea un impact semnificativ asupra victimelor. Educația privind utilizarea responsabilă a internetului și promovarea unui comportament respectuos în mediul online sunt esențiale pentru prevenirea acestui tip de bullying.

Concluzie

Prevenirea și combaterea bullying-ului în școli reprezintă o provocare complexă care necesită implicarea activă a tuturor factorilor educaționali – profesori, elevi, părinți și comunitate. Implementarea unor strategii educaționale eficiente, precum promovarea unui climat de respect și toleranță, educarea elevilor despre bullying și implicarea activă a părinților, poate contribui semnificativ la crearea unui mediu școlar sigur, în care toți elevii să se simtă protejați și respectați. Doar printr-o colaborare constantă și eficientă, bullying-ul poate fi eradicat din școlile noastre

ANTIBULLYING: EDUCAȚIE PENTRU EMPATIE

Prof. Ed. Timpurie Lendel Ioana Maria
Grădinița cu P.P „Zâna Zorilor” , Cluj- Napoca

Bullying-ul în rândul preșcolarilor reprezintă un subiect sensibil și de actualitate, care necesită o abordare atentă din partea cadrelor didactice, a părinților și a societății în general. Deși astfel de comportamente pot fi uneori confundate cu reacții normale de dezvoltare la această vârstă, ele pot avea consecințe grave pe termen lung dacă nu sunt gestionate corect. Statisticile ne arată că aproximativ 20-30% dintre adulți sunt îngrijorați cu privire la problemele de comportament ale copiilor manifestate prin diferite forme.

Caracteristicile comportamentelor de tip bullying la preșcolari

Preșcolarii pot manifesta comportamente agresive atât fizic (lovituri, ciupiri, mușcăături), cât și verbal (amenințări sau expresii ostile) ori relațional (excluderea sau poreclirea altor copii). Aceste comportamente sunt adesea determinate de:

1. Dificultăți emoționale și socio-emoționale: Preșcolarii se confruntă cu o capacitate redusă de a-și exprima emoțiile și de a gestiona frustrările.
2. Influențe familiale și școlare tensionate: Conflictele din familie, lipsa unor reguli clare sau relații dificile în grupul social pot contribui la astfel de manifestări.

Factorii de risc asociați comportamentelor de bullying

1. Factori intrapersonali:

- a. Temperamentul „dificil” (impulsivitate, iritabilitate, lipsa unei rutine în somn și alimentație).
- b. Dificultăți de concentrare și reacții emoționale intense.

2. Factori interpersonali:

- a. Marginalizarea în grupul de copii.
- b. Strategii inadecvate de disciplinare acasă sau la grădiniță.
- c. Lipsa unor limite clare și a rutinei.
- d. Neatenția față de comportamentele pozitive și focusarea excesivă pe cele negative.
- e. Activități insuficiente dedicate dezvoltării socio-emoționale.

Consecințele bullying-ului asupra preșcolarilor

1. La nivel individual: Frică, retragere, scăderea încrederii în sine.
2. La nivel de grup: Apariția tensiunilor și a unui mediu nesigur în grădiniță.

Modalități de prevenire și combatere

1. Informarea părinților și implicarea lor activă: Organizarea lectoratelor pentru conștientizarea fenomenului și găsirea unor strategii comune de intervenție.
2. Activități de dezvoltare socio-emoțională: Jocuri și exerciții care să stimuleze empatia, comunicarea și respectul reciproc.
3. Implementarea unui mediu educațional sigur:
 - a. Stabilirea unor reguli clare.
 - b. Promovarea comportamentelor pozitive.
 - c. Monitorizarea relațiilor între copii pentru a preveni marginalizarea.

Activitățile propuse pentru grădiniță, cum ar fi „Cutia magică a emoțiilor” și „Labirintul emoțiilor,” sunt metode excelente de a dezvolta inteligența emoțională la preșcolari. Iată o descriere mai structurată și câteva sugestii pentru îmbunătățirea acestor activități:

1. Cutia magică a emoțiilor

Scop:

- Dezvoltarea capacității copiilor de a identifica și conștientiza emoțiile proprii și ale celorlalți.
- Asocierea expresiilor faciale cu etichete verbale și situații sociale.

Desfășurare:

1. Materiale necesare:

- O cutie decorată atractiv (denumită „Cutia magică”).
- Cartonase cu imagini reprezentând diverse emoții (pozitive și negative), cum ar fi fericire, tristețe, frică, furie, surpriză, mândrie etc.

2. Etape ale activității:

- Copiii sunt invitați pe rând să extragă un cartonaș din cutie.
- După identificarea emoției de pe cartonaș, copilul este întrebat: „Când ai simțit această emoție?” sau „Ce te-ar face să te simți așa?”
- Educatorul oferă feedback pozitiv, indiferent de răspuns, subliniind că toate emoțiile sunt normale și importante.

3. Rolul educatorului:

- Să creeze un mediu sigur, încurajând copiii să se exprime liber.
- Să ajute copiii să găsească etichetele verbale potrivite emoțiilor identificate.

Beneficii:

- ❖ Îmbunătățirea vocabularului emoțional al copiilor.
- ❖ Creșterea empatiei și a capacității de autoreglare emoțională.
- ❖ Întărirea relațiilor copilului cu grupul și cu cadrul didactic.

2. Labirintul emoțiilor

Scop:

- Familiarizarea copiilor cu contextul de apariție al emoțiilor și înțelegerea consecințelor acestora.
- Dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională.

Desfășurare:

1. Materiale necesare:

- Un labirint creat pe hârtie/carton sau un model tridimensional (joc de masă).
- Imagistică pentru diverse emoții și situații relevante pentru copii.
- O poveste narativă care prezintă personaje trecând prin experiențe variate (de exemplu, un personaj care este fericit, trist, supărat, surprins etc.).

2. Etape ale activității:

- Educatorul citește povestea, punând accent pe reacțiile emoționale ale personajelor.

- Copiii sunt invitați să folosească labirintul pentru a găsi răspunsurile emoționale potrivite ale personajelor din poveste.
- După fiecare identificare, copilul este întrebat cum s-ar simți el într-o situație similară și ce ar putea face pentru a gestiona emoția.

3. Rolul educatorului:

- Să încurajeze reflecția și să sprijine copiii în găsirea strategiilor adecvate pentru gestionarea emoțiilor.
- Să ofere exemple personale sau din viața de zi cu zi pentru a face legătura cu realitatea copiilor.

Beneficii:

- ❖ Creșterea abilității copiilor de a recunoaște emoțiile în diverse contexte.
- ❖ Dezvoltarea empatiei și a competențelor sociale.
- ❖ Încurajarea unui mod sănătos de exprimare a emoțiilor și a relaționării.

Sugestii suplimentare:

1. Adăugarea unui colț al emoțiilor: O zonă din grupă dedicată emoțiilor, cu jucării, cărți și afișe care explică diverse stări emoționale.
2. Utilizarea cântecelor sau jocurilor: De exemplu, un cântec despre emoții sau un joc de rol poate completa activitățile descrise.
3. Integrarea artei: Copiii pot desena sau colora expresii faciale corespunzătoare emoțiilor.

Aceste activități sunt esențiale pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale preșcolarilor și contribuie la o atmosferă pozitivă în grădiniță

Prevenirea și diminuarea bullying-ului în mediul preșcolar este o responsabilitate comună. Prin intervenții constante și colaborare între educatori și părinți, copiii pot fi învățați să gestioneze emoțiile, să relaționeze pozitiv și să contribuie la un mediu sigur și prietenos pentru toți. Educatorii au un rol central în modelarea unor comportamente pro-sociale, iar prin dezvoltarea empatiei, fenomenul bullying-ului poate fi diminuat încă din această etapă timpurie a vieții.

Bibliografie:

1. Ștefan, Catrinel A. , Kállay Éva - Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari : ghid practic pentru educatori, Editura ASCR, 2010 , Cluj-Napoca
2. Ștefan, Catrinel A., Kállay Éva. - Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari : ghid practic pentru părinți, Editura ASCR, 2010 , Cluj-Napoca
3. Benga, Oana., Băban Adriana, Opre Adrian – Strategii de prevenire a problemelor de comportament , Editura ASCR , 2015 , Cluj-Napoca
4. Petermann, F., Petermann U., - Program terapeutic pentru copiii agresivi, Editura RTS, 2006, Cluj Napoca
5. <https://www.salvaticopiii.ro/sites/ro/files/2023-11/studiu-pestre-un-sfert-dintre-copii-au-fost-agresori-jumatate-spun-ca-au-fost-victime-ale-bullying-ului.pdf>
6. Botiș, Adina., Tărău Anca - Disciplinarea Pozitivă sau Cum să disciplinezi fără să rănești., Editura ASCR, 2004, Cluj-Napoca

BULLYING: EDUCAȚIE PENTRU EMPATIE

Prof.învăț.preșcolar LIBU GABRIELA
LICEUL TEHNOLOGIC COGEALAC
G P N COGEALAC

Bullying este o formă de abuz atât verbală cât și fizică, caracterizată prin intenția conștientă a unei persoane (agresor) de a răni emoțional sau fizic o altă persoană (victimă). Agresorul abuzează în mod repetat victima datorită dezechilibrului forței dintre cele două persoane. Persoana care are rolul de victimă, este văzută ca fiind slabă, cu încrederea de sine scăzută, lipsită de apărare și de suport social și emoțional din partea celorlalți.

Tipuri de bullying

1. Bullyingul verbal

Se manifestă prin jigniri, porecle, intimidare. Agresorii folosesc cuvintele negative și ostile pentru a umili și batjocori victima. În cele mai multe cazuri, mai ales în rândul copiilor și adolescenților, aceste scene de bullying verbal se desfășoară în fața altor persoane. Agresorul simte nevoia să umilească o altă persoană în fața unui grup doar pentru a primi validare și a le arăta celorlalți că este mai puternic și superior.

2. Bullyingul fizic

În acest tip de bullying, agresorul folosește forța fizică pentru a-și intimida victima. Această formă de bullying este mult mai ușor de descoperit, mai ales în cazul copiilor, datorită semnelor provocate de loviturile agresorului. Este foarte important să verificăm existența acestor semne, atunci când observăm orice schimbare de comportament la persoanele dragi. În toate cazurile agresorul alege persoane mai slabe fizic decât ei, pentru a-și putea manifesta forța și superioritatea asupra acestora.

3. Bullyingul online sau cyberbullying

Internetul și mediul online este principalul loc unde se desfășoară acest tip de bullying. Agresori trimit mesaje batjocoritoare, mesaje de amenințare, creează poze sau videoclipuri răutăcioase despre victimă și le postează pe internet. În unele cazuri agresorii pot duce lucrurile la extrem și pot distribui informații personale ale victimelor cum ar fi adresa sau datele de contact sau pot crea conturi false folosind identitatea victimei, trimițând mesaje răutăcioase și umilitoare apropiaților victimei.

4. Bullyingul social

Acest tip de bullying se manifestă la nivelul unui grup mai mare de oameni cum ar într-o instituție de învățământ, într-un grup de prieteni, într-o familie, la locul de muncă. Bullyingul se poate manifesta și la nivelul unei întregi comunități. Sunt oameni care îi critică și îi batjocoresc pe alții datorită etniei, datorită genului muzical pe care îl preferă, datorită orientării sexuale, chiar și datorită stilului vestimentar.

Bullyingul social se manifestă prin instigarea altor oameni împotriva victimei, ridiculizarea acesteia în fața celorlalți, crearea de informații false despre victimă și răspândirea acestora în mediul social.

Cauzele apariției fenomenului de bullying

- **Expunerea agresorului la abuz emoțional și fizic.** Datorită expunerii la aceste două tipuri de experiențe traumatice, copilul învață că acesta este modul în care trebuie să se comporte în societate. De asemenea, datorită expunerii la abuz, persoana în rol de agresor simte nevoia să își exprime furia și frustrarea pe care o resimte în urma supunerii la abuz, și de aceea îi umilesc și agresează pe cei pe care îi consideră vulnerabili și inferiori lor.
- **Stimă de sine crescută.** Atunci când copiii trăiesc într-un mediu toxic, în care părinții au sentimente de grandoare și atitudine superioară față de ceilalți, copiii prin imitație își asumă acest tipar comportamental și consideră că așa este normal să îi trateze pe ceilalți.
- **Nedezvoltare emoțională – lipsa empatiei.** În acest caz, copiii nu sunt ghidați de către părinți să își cunoască și să își accepte emoțiile, iar acest lucru duce la o lipsă de empatie și compasiune față de cei din jur. În general copiii cu tulburare de opoziție și comportament sfidător și adulții cu tulburare de personalitate antisocială, prezintă această lipsă a compasiunii sau a responsabilității față de prejudiciile pe care le aduc celorlalți, prin abuzul la care îi supun.
- **Nevoia de atenție socială.** În multe cazuri ale bullyingului, agresorii își abuzează victimele din nevoia de atenție din partea celorlalți. Această nevoie de atenție vine din neglijența emoțională din cadrul mediului familial. Aceștia simt nevoia să se facă văzuți de către ceilalți prin comportamente negative și punerea într-o poziție de superioritate față de victime.
- **Influența socială.** Unii oameni devin agresori, fiind influențați de o persoană sau un grup social pe care îl idealizează. Aceștia preiau comportamentul persoanei sau grupului luat model, pentru a fi acceptați și validați de către acesta.

Agresorul este caracterizat de multă impulsivitate, schimbări bruște ale dispoziției afective, atitudine arogantă și de superioritate față de victimă. Aceștia au o disfuncționalitate emoțională crescută. Ei nu își pot controla propriile emoții și nu pot identifica emoțiile celorlalți. Emoția care predomină în cazul agresorilor este furia. Se simt furioși și neînțeleși de către ceilalți și simt să arate lucrul acesta prin agresarea celorlalți.

Agresorii sunt descriși ca fiind lipsiți de empatie. Nu pot înțelege emoțiile oamenilor din jurul lor și nu se pot pune în pielea celuilalt pentru a vedea modul în care aceștia sunt afectați emoțional de abuz. De asemenea, agresorilor nu le pasă de daunele emoționale aduse victimelor deoarece nu înțeleg emoțiile acestora. Simt nevoia să se impună în fața celorlalți prin dominare și agresivitate. Prin aceste acțiuni ei își pun eticheta de superiori. Această nevoie de superioritate în fața celorlalți apare fie datorită încrederii în sine foarte ridicate, fie datorită încrederii în sine scăzute.

Copii care cresc în medii toxice în care sunt umiliți și descurajați cu replici cum ar fi „Nu ești bun de nimic!”, „Nu faci nimic bine!”, „Nu atinge acel lucru, că sigur în vei strica!”, „Lasă că fac eu, că oricum tu nu știi nimic!” ajung să preia aceste replici ca fiind adevărate, iar încrederea lor în propriile forțe devin minime. De asemenea, faptul că nu sunt încurajați de membrii familiei atunci când vor să înceapă un lucru nou, are ca efect asupra copilului pasivitatea asupra ceea ce i

se întâmplă. Neîncurajarea și neoferirea suportului moral îl face pe acesta să nu vorbească niciodată despre lucrurile la care este supus la școală sau în mediul social.

Victimele bullying-ului ajung să nu mai dorească să meargă în mediile în care sunt agresati. Dezvoltă comportamente de evitare căutând tot felul de scuze pentru a rămâne acasă. De asemenea, persoanele care sunt victime ale bullying-ului pot avea coșmaruri noaptea, visele lor conținând elemente din agresiunile la care au fost supuși.

Bibliografie

Petrică, S., Petrovai, D.(2013). Cum îi ajutăm pe copii să meargă fericiți la școală. Ghid prcatic pentru cadrele didactice. Ed. MiniPed, București.

Vernon, A. (2008).Programul Pașaport pentru succes în dezvoltarea emoțională, socială, cognitivă și personală a adolescenților din clasele VI-,VIII, editura RTS, Cluj-Napoca

Veron, A.(2002). Ce, Cum, Când în terapia copilului și adolescentului. Manual de tehnici de consiliere și psihoterapie, Editura RTS, Cluj-Napoca

Gittins, Chris, Reducerea violenței în școală, un ghid al schimbării, Copiii și violența, COE,2007

Cum putem să prevenim bullingul în școală?

Prof. Lipciuc Bianca-Roxana, Școala Gimnazială "Grigore Antipa" Botoșani

Prevenirea bullyingului la școală este un obiectiv important și poate fi abordată printr-o combinație de măsuri care implică atât elevii, cât și cadrele didactice, părinții și întreaga comunitate. Iată câteva acțiuni cheie care pot fi implementate pentru a preveni și combate bullyingul:

Program de educație socială și emoțională: Elevii trebuie să învețe despre empatie, respect, diversitate și cum să își gestioneze emoțiile. Programele care încurajează comunicarea deschisă și cooperarea între elevi pot contribui semnificativ la crearea unui mediu pozitiv.

Ateliere de sensibilizare: Aceste ateliere pot ajuta elevii să înțeleagă impactul negativ al bullyingului și cum să recunoască semnele de abuz.

Reguli clare și sancțiuni ferme

Politici școlare clare împotriva bullyingului: Fiecare școală ar trebui să aibă o politică clară privind bullyingul, care să includă definiții precise și sancțiuni bine definite pentru comportamentele de intimidare.

Comunicarea regulilor: Atunci când elevii sunt conștienți de consecințele comportamentului lor și sunt încurajați să respecte regulile, este mai puțin probabil să manifeste comportamente agresive.

Este esențial ca părinții să fie implicați activ în prevenirea bullyingului. Ei trebuie să înțeleagă semnele bullyingului și să știe cum să reacționeze dacă află că copilul lor este implicat (fie ca victimă, fie ca agresor).

Informarea părinților: Să se organizeze sesiuni educaționale pentru părinți, unde aceștia să învețe despre cum să prevină bullyingul și cum să sprijine un mediu de încredere pentru copii.

Crearea unui climat școlar incluziv: Încurajarea diversității și acceptarea diferențelor (rasă, religie, orientare sexuală, statut social etc.) poate reduce atitudinile de excludere care favorizează bullyingul.

Activități extracurriculare: Promovarea activităților care implică colaborare (sport, grupuri de teatru, cluburi de știință etc.) poate ajuta elevii să își formeze relații mai pozitive și să învețe să lucreze împreună.

Recunoașterea semnelor de bullying: Cadrele didactice și consilierii școlari trebuie să fie bine pregătiți pentru a identifica comportamentele de bullying și a interveni rapid.

Consiliere și sprijin pentru victime și agresori: Victimele bullyingului trebuie să beneficieze de sprijin emoțional, iar agresorii trebuie ajutați să înțeleagă consecințele comportamentului lor și să învețe alternative mai sănătoase de a relaționa cu ceilalți.

Sisteme de raportare sigură: Elevii trebuie să știe că au un loc sigur unde pot raporta cazuri de bullying, fără teama de represalii. Mecanismele anonime de raportare pot încuraja elevii să își exprime îngrijorările.

Formarea unei echipe de prevenire a bullyingului: Pe lângă cadrele didactice, echipele pot include consilieri, părinți și elevi. Astfel, toți cei implicați vor învăța cum să lucreze împreună pentru a preveni bullyingul.

Mentorat între elevi: Elevii mai mari pot fi mentori pentru cei mai mici, ajutându-i să se integreze mai ușor și să creeze relații pozitive. Aceste relații pot contribui la diminuarea tensiunilor și la prevenirea comportamentelor de bullying.

Campanii de sensibilizare: Organizați campanii și evenimente (ziua anti-bullying, săptămâni ale diversității, etc.) pentru a educa și a motiva elevii și profesorii să fie mai atenți și să se implice activ în prevenirea bullyingului.

Prevenirea bullyingului este un proces continuu, care necesită angajament și cooperare între toți actorii din școală și comunitate. Este esențial ca toți să înțeleagă că bullyingul nu este doar o problemă a celor care sunt direct implicați, ci o problemă colectivă care afectează întreaga atmosferă a școlii și dezvoltarea copiilor.

Prevenirea și combaterea bullying-ului în școli - Programe de intervenție eficientă

Prof. Logigan Daniela

Școala Gimnazială Mitocu Dragomirnei

Pentru gestionarea cazurilor de bullying, programele elaborate de specialiști vizează intervenții la nivel individual, la nivelul clasei de elevi sau la nivelul școlii. Unele programe de intervenție complexă apelează la specialiști din domenii variate, a căror muncă și colaborare se bazează pe tehnici, conținuturi și sarcini proactive diverse. Restabilirea echilibrului individual și social presupune conjugarea mai multor aspecte importante, precum securitatea, disciplina, stabilitatea, încrederea, prevenirea și controlarea eficientă a eventualelor situații conflictuale sau de agresiune.

Literatura de specialitate aduce în prim plan, pe baza cercetărilor efectuate de-a lungul timpului, exemple de bune practici în domeniul prevenirii și combaterii bullying-ului în mediul școlar. Cele mai eficiente programe antibullying aplicate în școli sunt: Programul anti-bullying dezvoltat de psihologul norvegian Dan Olweus (2002), Programul Steps to Respect (Pașii Respectului) (2005) și Modelul Win-Win Classroom (Clasa câștig-câștig) elaborat de Jane Bluestein (2008).

Programul anti-bullying Olweus (2002) se fundamentează pe principiul asigurării în școli a unui climat pozitiv, plăcut, de siguranță și propune patru modele de acțiune strategică:

- informarea cadrelor didactice și a specialiștilor educaționali în vederea realizării unei atmosfere calde, stabile, pozitive pentru elevi;
- asigurarea contextelor care generează comportamente prosociale;
- delimitarea/ stabilirea precisă a limitelor care se impun în situații inacceptabile;
- precizarea/ aplicarea consecventă a sancțiunilor non-punitive cu scopul conștientizării de către elevi a consecințelor încălcării unor norme, reguli, principii; (cf. Asociația HOLTIS, 2019, p.28)

Programul elaborat de Dan Olweus vizează și colaborarea cu familiile elevilor, prin participarea la activitățile școlii și la cursuri de parenting. Sesiunile de informare, ședințele, întâlnirile se organizează săptămânal și vizează atât comportamentele elevilor-victime, cât și ale elevilor-agresori. În cadrul acestui program, copiii sunt antrenați în vederea dezvoltării comunicării și empatiei, în gestionarea eficientă a emoțiilor și gândurilor negative, în managementul furiei, în stimularea competențelor sociale și emoționale. Monitorizarea comportamentelor copiilor este consecventă, fidelă, precisă și se bazează, în situațiile pozitive, pe recompense. Prin intermediul acestui program se inserează la nivelul colectivului de elevi regulile clasei/ școlii/ anti-bullying. Atunci când sunt identificați potențiali agresori și victime, se creează o rețea-suport și se aplică metode și tehnici specifice de intervenție.

Modelul propus de Olweus cuprinde șase pași importanți:

Pasul 1: Oprirea bullying-ului;

Pasul 2: Sprijinirea victimei cu scopul redobândirii controlului asupra emoțiilor sale și „menținerea imaginii” (“save face”);

Pasul 3: Abordarea agresorului, denumirea comportamentului de bullying cu scopul înțelegerii de către acesta a consecințelor actelor sale inacceptabile;

Pasul 4: Responsabilizarea spectatorilor/ martorilor/ observatorilor prin aprecieri sau informații referitoare la felul în care să acționeze în viitor;

Pasul 5: Impunerea unor consecințe logice, non-violente;

Pasul 6: Discuții ulterioare cu victima pentru asigurarea stopării fenomenului bullying;

Un alt program considerat a fi deosebit de eficient în prevenirea și combaterea fenomenului de bullying este Programul Steps to Respect (Pașii Respectului) (2005). Acest program se focusează pe două planuri: reducerea/ prevenirea actelor de violență și stabilirea relațiilor de prietenie, încurajând comunicarea, empatia, întrajutorarea, susținerea reciprocă, încrederea, respectul. Programul necesită documentare și elaborarea unor planuri de acțiune care vizează colaborarea profesori – părinți – comunitate locală.

Cel de-al treilea program important și eficient în reducerea fenomenului de bullying în școli este propus de Jane Bluestein (2008), intitulat Modelul Win-Win Classroom (Clasa câștig-câștig). În cadrul acestui program, se recomandă evitarea aplicării sancțiunilor și introducerea în educația copiilor a unor coduri de disciplină specifice. Strategiile de intervenție sunt focusate pe mai multe planuri:

- crearea unui climat cald, armonios, pozitiv, sigur în școală;
- motivarea copiilor;
- stimularea cooperării, comunicării la nivel de grup social;
- stabilirea limitelor ca agenți motivaționali și ca măsuri proactive;
- conștientizarea de către elevi a consecințelor unor acte, prin exemple concrete (studii de caz, povestiri, jocuri de rol etc.);
- evitarea pedepselor și încurajarea recompenselor;
- formularea ca promisiuni (nu ca amenințări!) a limitelor;
- eliminarea indiferenței, lipsei de respect, sfidării, obrăzniciei;
- repetarea regulilor stabilite la nivel de grup;
- dezvoltarea abilităților la copii pentru autocontrol, recunoașterea și managementul emoțiilor;

Tehnici eficiente pentru combaterea și prevenirea actelor de violență din mediul școlar:

- Prevenirea situațiilor de bullying – asigurarea unui climat armonios în școală; promovarea valorilor morale și ale familiei; respectarea regulilor stabilite de comun acord; motivarea copiilor și prezentarea autentică a principiilor de viață; întâlniri cu părinții; asigurarea predictibilității pentru învățare activă, prosocială; reflectarea la fapte și la consecințele acestora; propunerea de soluții de către elevi pentru gestionarea unor contexte conflictuale; acceptarea validității ideilor/ părerilor diverse;

- Informarea și conștientizarea fenomenului de bullying în școală – tehnici și practici pentru prevenirea fenomenului de bullying, prevenirea prin coeziune (responsabilizarea tuturor elevilor pentru creșterea gradului de coeziune la nivelul grupului), povești, conștientizare prin dezbateri pe tema combaterii bullying-ului, diverse jocuri: Puterea celor 5/ Joc de rol pentru a face față situației; Detectivul emoțiilor/ comportamentelor;
- Intervenția pentru stoparea situațiilor de bullying – stoparea imediată a comportamentului inacceptabil; sprijinirea victimei pentru a se simți din nou în siguranță; implicarea elevului-agresor în activități atât educative, cât și din cadrul Grupului de acțiune anti-bullying; discutarea aspectelor negative din anturaj care îl influențează pe elevul-agresor; identificarea nevoilor, copilului-agresor; aplicarea regulilor de grup; oferirea de suport psihologic atunci când e necesar; valorizarea aspectelor pozitive pe care le deține elevul-agresor; evitarea anturajului problematic; responsabilizarea elevilor-martor; discutarea privind modalitățile de apărare a victimei și de oprire a actelor de agresiune; implicarea în grupuri de reflecție asupra efectelor negative ale bullying-ului și pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale; stimularea sentimentului de apartenență la grup; monitorizarea permanentă a copiilor;

Bibliografie:

Boncu, Ș., Ceobanu, C., (2013), Psihosociologie școlară, Editura Polirom, Iași;

Bulgaru, M., coord. (2002), *Metode și tehnici în asistența socială*, Centrul Editorial al USM, Chișinău

Olweus, D., (1996), *The Revised Olweus Bully/ Victim Questionnaire* Mimeo, Bergen, Norway: Research Center for Health Promotion, University of Bergen;

Asociația Telefonul Copilului, (2014), *Împreună putem combate fenomenul bullying în doi pași*;

Asociația HOLTIS, (2019), *Parenting apreciativ*, vol.13. *Bullying și Cyberbullying*;

<https://scolifarabullying.ro/>

<http://www.itsybitsy.ro/cum-se-construieste-un-emometru/>

https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/79944

Fenomenul Bullying- strategii de prevenire și combatere

Prof. Lőrincz Enikő

Colegiul Tehnic "Iuliu Maniu" Șimleu Silvaniei

Bullying-ul reprezintă o formă de agresiune intenționată, repetitivă, care are ca scop rănirea fizică, emoțională sau socială a unei persoane. Acest fenomen este tot mai prezent în societatea contemporană, mai ales în mediul școlar, unde copii și adolescenții sunt cei mai vulnerabili. Consecințele bullying-ului pot fi devastatoare, afectând nu doar victima, ci și agresorul și martorii. Este esențial să înțelegem cauzele, efectele și modalitățile de prevenire pentru a combate această problemă complexă.

Bullying-ul are la bază diverse cauze, multe dintre ele fiind legate de mediul familial, social sau educațional. Lipsa unei educații bazate pe respect și empatie poate duce la comportamente agresive. Copiii care cresc în medii conflictuale sau care sunt martori ai violenței pot adopta la rândul lor astfel de comportamente. De asemenea, influența grupului de prieteni, dorința de a domina sau de a obține statut social pot contribui la perpetuarea bullying-ului.

Un alt factor important este influența mediului online. Cyberbullying-ul, o formă modernă de bullying desfășurat în mediul virtual, a devenit o problemă majoră în era tehnologiei. Platformele sociale oferă anonimat, ceea ce facilitează comportamentele agresive fără consecințe imediate.

Efectele bullying-ului sunt profunde și de lungă durată. Victimele se confruntă adesea cu scăderea stimei de sine, anxietate, depresie și, în cazuri extreme, pot ajunge la gesturi disperate, precum suicidul. Impactul nu se limitează doar la victime; agresorii pot dezvolta probleme de comportament, dificultăți în relaționarea socială și tendințe de a perpetua violența în viața adultă. Martorii, la rândul lor, pot experimenta sentimente de vinovăție sau neputință, ceea ce le afectează dezvoltarea emoțională.

Violența în școli este una dintre cele mai vizibile forme de violență asupra copiilor. Școlile nu pot îndeplini rolul important de socializare și învățare, dacă acestea sunt un mediu în care se manifestă agresivitatea, intimidarea, violența.

Unul dintre modurile din ce în ce mai răspândite de manifestare a violenței este BULLYINGUL. Bullying înseamnă folosirea unei forte superioare pentru a influența sau intimida pe cineva.

Din păcate, acest fenomen a luat amploare și în școlile din România. Pentru a-l putea diminua, el trebuie mai întâi conștientizat și apoi înțeles...cel ce îl produce și posibilele lui motive.

Cei care provoacă bullyingul sunt acele persoane care nu primesc suficientă atenție, care doresc să iasă în evidență, să braveze și acționează în consecință. Lipsa de afecțiune, de aprobare, de îndrumare, de feedback pozitiv, lipsa iubirii, neglijarea, încurajarea unor noi stiluri de viață, noi moduri de impunere sunt factori facilitatori ai bullyingului.

Mediul social din care elevul provine conține, la rândul său, numeroase surse de influență de natură să inducă, să stimuleze și să întrețină violența școlară: situația economică, slăbiciunea mecanismelor de control social, inegalitățile sociale, criza valorilor morale, mass-media, unele disfuncționalități la nivelul factorilor responsabili cu educația tinerilor, lipsa de cooperare a instituțiilor implicate în educație. Conjunctura economică și socială provoacă anumite confuzii în rândul tinerilor, care încep să se îndoiască de eficacitatea școlii, de utilitatea științei. Și aceasta cu atât mai mult cu cât ei constată că școala nu le asigură inserția profesională. Un mediu social în criză (criza locurilor de muncă, criza familiei, criza valorilor) afectează profund dezvoltarea personalității copilului.

În școală, unul dintre motivele principale pentru care elevii recurg la violență vine din dorința acestora de a fi admirați, ridicați la “un rang” la care tind, dar nu îl pot atinge altfel. Dorința copilului de a fi lider de grup sau măcar de a atrage atenția îl determină pe acesta să devină violent. În dorința lor de a-și atinge scopul, elevii nu realizează că umilirea reprezintă o lovitură psihologică foarte mare, cu efecte pe termen lung, precum pierderea încrederii în sine și în ceilalți, introversie, alienare, teamă, depresie, retragere, furie, chiar și răzbunare.

Un elev supus violenței de tip BULLYING este un elev care:

- este supus tachinărilor și batjocorit;
- se fac glume proaste pe seama sa și se răspândesc comentarii jignitoare;
- este poreclit, etichetat și denigrat;
- sunt imprăștiate bârfe și zvonuri despre el/ea;
- este izolat sau exclus dintr-un grup/ cerc / activitate;
- este intimidat sau amenințat;
- este tratat ca un obiect și nu ca o persoană (chiar în prezența sa);
- se vorbește despre el/ea ca și cum nu ar fi de fată;
- este lovit, îmbrancit, împins, înghiontit, bătut;
- îi sunt distruse sau confiscate lucrurile personale;
- este hărțuit prin intermediul rețelelor de socializare, al internetului – trimițându-se mesaje amenințătoare sau false, imagini ofensatoare (cyber-bullying);
- este atacat prin intermediul telefonului cu mesaje sau apeluri răutăcioase.

Victima bullying-ului se simte: confuză, temătoare, bolnavă, tristă, nefericită, nu mai știe în cine să aibă încredere, ajunge să se auto-izoleze și chiar să își dorească să părăsească definitiv școala.

Pentru ca acest fenomen să se diminueze trebuie ca elevii să fie implicați în cât mai multe activități școlare și extrașcolare care presupun colaborarea elev-elev, elev-profesor, elev-profesor-părinte : medierea în școală(instruirea elevilor în vederea formării grupelor de elevi mediatori), implementarea unui circuit de televiziune închis în școală, inițierea de parteneriate locale în vederea prevenirii violenței în școală, promovarea unei culturi a non-violenței printre toți actorii implicați în actul educațional, organizarea de evenimente culturale și educative, adresate elevilor încurajarea și stimularea rezultatelor bune și a comportamentului exemplar al elevilor, sprijinirea unităților școlare în identificare familiilor cu risc ridicat de violență

Prevenirea și combaterea bullying-ului

Pentru a reduce bullying-ul, este necesară o abordare complexă care implică educația, legislația și implicarea activă a comunității. Educația pentru empatie și respect trebuie să fie o prioritate în școli. Activități precum jocurile de rol, discuțiile deschise și promovarea colaborării pot ajuta elevii să înțeleagă impactul acțiunilor lor asupra altora.

Profesorii și părinții joacă un rol esențial în prevenirea bullying-ului. Este important ca aceștia să recunoască semnele de suferință ale copiilor și să intervină prompt. De asemenea, legislația trebuie să fie clară și aplicată cu strictețe, pentru a descuraja comportamentele abuzive.

Un alt aspect important este crearea unui mediu sigur și incluziv în școli. Regulile anti-bullying, sprijinul psihologic pentru victime și programele de reabilitare pentru agresori sunt doar câteva dintre măsurile care pot face o diferență.

Bullying-ul este o problemă complexă care cere o implicare activă din partea tuturor: părinți, profesori, colegi și comunitate. Prin educație, empatie și colaborare, putem construi o societate în care respectul și acceptarea să fie valori fundamentale. Numai astfel putem asigura un mediu sigur și armonios pentru generațiile viitoare.

Educația pentru empatie este o componentă fundamentală în combaterea bullying-ului, deoarece dezvoltarea empatiei îi ajută pe copii și tineri să înțeleagă și să respecte sentimentele, nevoile și perspectivele altora. Prin promovarea empatiei, se pot reduce comportamentele agresive și se poate construi un mediu mai sigur și mai incluziv în școli și comunități.

Iată câteva strategii pentru a integra educația pentru empatie în programele antibullying:

1. Programe de conștientizare și sensibilizare

Organizarea de ateliere și activități în care copiii să învețe să identifice bullying-ul și să înțeleagă impactul acestuia asupra victimelor.

Utilizarea poveștilor, filmelor sau scenetelor care ilustrează perspectivele victimelor și agresorilor.

2. Jocuri de rol și exerciții de perspectivă

Crearea de situații fictive prin jocuri de rol în care participanții își asumă roluri diferite (victimă, agresor, observator).

Exerciții în care copiii își imaginează cum s-ar simți dacă s-ar afla în pielea altora.

3. Dezvoltarea inteligenței emoționale

Predarea abilităților de recunoaștere și gestionare a emoțiilor proprii.

Exerciții care să-i ajute pe copii să identifice emoțiile celorlalți pe baza expresiilor faciale sau a limbajului corpului.

4. Crearea unui mediu sigur și incluziv

Promovarea valorilor precum respectul, colaborarea și acceptarea diversității.

Implementarea unor reguli clare împotriva bullying-ului și încurajarea raportării comportamentelor nepotrivite.

5. Implicarea părinților și profesorilor

Sesiuni de informare și instruire pentru părinți și cadre didactice, astfel încât să devină modele de empatie.

Implicarea comunității educaționale în dezvoltarea unui plan de prevenire și intervenție împotriva bullying-ului.

6. Proiecte colaborative

Organizarea de proiecte de grup în care elevii să colaboreze pentru un scop comun, promovând astfel înțelegerea și respectul reciproc.

Activități de voluntariat care să le permită copiilor să vadă cum pot contribui pozitiv la viața altora.

7. Monitorizare și evaluare

Observarea comportamentului elevilor pentru a identifica schimbările pozitive.

Colectarea feedback-ului de la elevi, profesori și părinți pentru a ajusta și îmbunătăți programele existente.

Educația pentru empatie este un proces continuu care necesită implicare din partea tuturor actorilor educaționali. Investind în dezvoltarea empatiei, contribuim nu doar la reducerea bullying-ului, ci și la formarea unor generații mai responsabile și mai conectate emoțional.

Poate fi prevenit bullying-ul în școli?

Profesor : Lumperdean Cornelia
Colegiul Național „Nicolae Iorga” Brăila

Empatia este capacitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele și perspectivele altor persoane, facilitând relații interpersonale armonioase și promovând comportamente prosoziale. Prevenirea bullying-ului implică implementarea de strategii și măsuri menite să reducă și să elimine comportamentele agresive și intimidante din mediile educaționale și sociale. Educația pentru compasiune și empatie joacă un rol esențial în prevenirea bullying-ului, contribuind la crearea unui mediu sigur și incluziv pentru toți elevii. Prin implementarea unor metode și tehnici adecvate, care implică atât elevii, cadrele didactice, cât și comunitatea, se poate crea un mediu educațional sigur și suportiv. Este esențial ca eforturile de prevenire să fie continue și adaptate nevoilor specifice fiecărei comunități școlare, pentru a asigura eficiența și sustenabilitatea acestora. Promovarea empatiei și a compasiunii poate fi realizată prin activități care încurajează elevii să recunoască și să gestioneze propriile emoții, precum și să înțeleagă emoțiile celorlalți. Exercițiile de identificare a emoțiilor, jocurile de rol și discuțiile despre experiențe personale pot facilita această dezvoltare. Bullyingul este o problemă care necesită o abordare complexă.

Cu bullyingul în cadrul instituțiilor de învățământ și în mediul online (cyberbullyingul) nu este o problemă cu care se poate ocupa un copil sau adolescent singur, este nevoie de acțiuni din toate direcțiile, mai precis, părinții, profesorii, psihologul școlar, dirigintele și apoi adolescentul. Unul din pașii cei mai importanți pentru cei care s-au întâlnit cu bullyingul este să primească o consultare nemijlocită și rapidă a unui specialist în acest sens.

Metode și Tehnici pentru Prevenirea Bullying-ului

1. Dezvoltarea Abilităților Emoționale și Sociale

Promovarea empatiei și a compasiunii poate fi realizată prin activități care încurajează elevii să recunoască și să gestioneze propriile emoții, precum și să înțeleagă emoțiile celorlalți. Exercițiile de identificare a emoțiilor, jocurile de rol și discuțiile despre experiențe personale pot facilita această dezvoltare.

2. Programe de Intervenție și Prevenire

Implementarea unor programe structurate care abordează direct problematica bullying-ului s-a dovedit eficientă în reducerea acestor comportamente. Aceste programe includ sesiuni educative despre efectele negative ale bullying-ului, dezvoltarea abilităților de rezolvare a conflictelor și promovarea unui climat școlar pozitiv.

3. Implicarea Familiei și a Comunității

Colaborarea cu părinții și comunitatea largă este esențială în prevenirea bullying-ului. Organizarea de workshop-uri și sesiuni informative pentru părinți poate crește conștientizarea și poate oferi instrumente pentru a sprijini copiii în gestionarea situațiilor de bullying.

4. Crearea unui Mediu Școlar Incluziv

Promovarea diversității și a incluziunii în școli contribuie la reducerea incidentelor de bullying. Activități care celebrează diferențele culturale, etnice și individuale pot ajuta la construirea unui mediu în care toți elevii se simt valorizați și respectați.

5. Formarea Cadrelor Didactice

Profesorii joacă un rol crucial în identificarea și intervenția în cazurile de bullying. Oferirea de training-uri specializate pentru cadrele didactice le poate echipa cu abilitățile necesare pentru a recunoaște semnele de bullying și pentru a interveni eficient.

6. Utilizarea Metodelor Creative

Activitățile creative, precum teatrul, arta și muzica, pot fi utilizate pentru a explora teme legate de empatie și bullying. Aceste metode permit elevilor să exprime și să înțeleagă emoțiile într-un mod sigur și constructiv.

Concluzii

Deși evoluăm ca inteligență și performanțe în toate domeniile, în aceeași măsură comportamentul nostru se schimbă și capătă aspecte din ce în ce mai complexe și mai periculoase. Bullying-ul este echivalentul intimidării și al dezechilibrului de putere, care presupune un comportament intenționat agresiv, care provoacă suferință fizică sau emoțională și are ca urmare un dezechilibru de putere între agresor și victimă, manifestându-se repetitiv, regulat, într-un grup de elevi. Deși deseori este confundat cu actele izolate de comportament agresiv, acestea nu dispar de la sine, necesitând intervenția adulților. Dacă vorbim despre metode de prevenire a bullying-ului în școală ar trebui să identificăm contextele în care apare fenomenul de bullying. Astfel, am ajunge la concluzia că întâlnim bullying-ul frecvent în locurile în care supravegherea este limitată precum băile, coridoarele, sălile de clasă de la ultimele etaje ale școlii sau în mediul virtual.

După identificarea lor, putem trece la a lua măsuri de prevenire a fenomenului prin implicarea directă și imediată a profesorilor și a conducerii unității de învățământ, de a izola agresorul și a programa întâlniri, de a discuta atât cu părinții elevilor implicați cât și cu elevii în prezența unui psiholog astfel încât fenomenul să fie diminuat cât se poate de mult. Atenție, nu trebuie organizată o întrunire cu agresorul și cu victima, întrucât elevul agresat se poate simți stânjenit și intimidat de prezența agresorului și va fi mai puțin motivat să denunțe evenimentul respectiv. În concluzie, este important de înțeles că asemenea comportamente nu pot fi tolerate într-o societate civilizată și dezvoltată, ele necesită să fie eradicate și eliminate din viața cotidiană a elevului român. Profesorii sunt pionerii acestei mișcări anti – bullying și au obligativitatea morală să facă tot ce le stă în puteri pentru a reuși, deoarece ei sunt cei care pot stopa sau genera situații în care bullyingul prosperă sau este oprit.

Bibliografie

- Centrul de Excelență pentru Victimele Minore ale Violenței. (n.d.). *Compendiu Bullying*.
- Radu, E. (2023). *Metode de prevenire și soluționare a fenomenului de Bullying*.
- ROmedic. (2016). *Prevenirea bullying-ului*.
- Asociația Demetrius. (2022). *Metode și Instrumente Creative pentru Prevenirea Bullying-ului în Educația Specială*.
- Școala C. Davila. (2022). *Prevenirea bullyingului în instituțiile de învățământ*. Școala 13 Sibiu. (2023). *Ghid de bune practici pentru prevenirea și combaterea bullying-ului*.
- Parentropolis. (n.d.). *Activități pentru prevenirea bullying-ului*. Wind Discovery. (n.d.). *Fenomenul Bullying: depistare și combatere*.
- Academia Aiki Seishin Ryu. (n.d.). *Soluții anti-bullying*.
- Scribd. (n.d.). *Forme și Metode de Combatere a Bullying-ului*.

PREVENIREA BULLYINGULUI- METODE SI TEHNICI DE INTERVENTIE

LUNGU MONICA, SCOALA GIMNAZIALA REMETEA MARE

Etimologic cuvântul bullying se regăsește în secolul XVI, “my bully” însemna “dragul meu”, “iubitul meu”, fiind rădăcina cuvântului danez boele. Un secol mai târziu a apărut pentru prima dată cu sensul actual, dar abia în secolul XX acest cuvânt a dobândit definițiile academice folosite astăzi. Ca verb, to bully înseamnă: a intimida, a speria, a domina, printre altele. „Bully” este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe.

Pe baza a aproape 40 de ani de cercetare, implementare și evaluare a programelor de prevenire, Prof. Dr. Dan Olweus, profesor cercetător în psihologie din Norvegia, este considerat pionier pe tema bullying-ului. Acesta vine să definească bullying-ul în felul următor: „Un elev este agresat atunci când el/ea este expus, în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi.... O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat, sau intenționează să provoace, durere fizică sau discomfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri.” [4, pag. 6] Bullying-ul mai este definit ca una dintre cele mai complexe forme de comportament agresiv și violență. Cu toate acestea, nu fiecare act de violență este o acțiune de bullying. Conform studiului Organizației Mondiale a Sănătății privind comportamentul sănătos la copiii de vârstă școlară, bullying apare atunci când un elev este: „tachinat în mod repetat într-un mod care nu îi place... Dar nu este bullying atunci când doi elevi de putere sau autoritate similară se ceartă sau se bat. Nu este bullying nici atunci când un elev este tachinat într-un mod prietenos și glumeț”.

Școala este o instituție a societății care ne crește, educă și formează copiii pe o perioadă lungă a vieții lor. În timp, școlile, ca instituții obligatorii, se dezvoltă constant, se transformă și se modifică rapid, lucru care este perceput și judecat diferit de elevi, profesori și părinți. În prezent, școlile sunt considerate atât „un spațiu educațional și pentru dezvoltare personală, transfer și conservare de cunoștințe” cât și o „instituție educațională, un mediu protejat, un spațiu de viață, un tărâm al experienței, o autoritate de socializare, un instrument de selectare și o instituție de reproducere a societății”.

Școala joacă un rol important în viața cotidiană a copiilor și, la fel ca în cazul programei școlare, se așteaptă să îi învețe pe copii să gestioneze sentimentele și experiențele negative și să facă față agresiunii și bullying-ului. Indiscutabil, școala este cheia pentru dezvoltarea cognitivă și sănătatea mintală și emoțională a elevilor. Este foarte important ca în aspectul prevenirii acestui fenomen să se țină cont de punctul de vedere al copiilor și perspectiva lor asupra provocărilor precum bullying, siguranță și bunăstare la școală.

Principalele obiective urmărite sunt: reducerea comportamentelor de bullying existente în rândul elevilor adolescenți, prevenirea noilor comportamente de bullying și realizarea unor mai bune relații între semeni în școală. Acestea pot fi realizate prin restructurarea mediului social al copilului la școală și construirea unui sentiment de comunitate în rândul semenilor și adulților. Astfel în acest context, sunt redate pe scurt principiile și elementele cheie ale strategiilor propuse, pentru a le putea utiliza drept cadru model pentru propriile acțiuni școlare în scopul intervenției ca răspuns la fenomenul de bullying. Modelul de prevenire a bullying-ului ce implică întreg mediu școlar, se bazează pe patru principii cheie care ar trebui respectate de către toți adulții: redarea căldurii și interesului pozitiv și implicarea în viețile elevilor; stabilirea limitelor ferme pentru comportamentul inacceptabil; folosirea în mod consecvent a consecințelor negative

nefizice, neostile atunci când sunt încă luate regulile; acțiuni ca autorități și modele pozitive. Intervenția anti-bullying efectivă trebuie să includă și o abordare pe mai multe niveluri cu componente multiple la fiecare nivel având ca obiectiv general asigurarea în școală a unui mediu sigur și pozitiv de învățare.

După cum se poate constata, rolul colaborării părintelui cu profesorului - diriginte este unul major în prevenirea, identificarea, soluționarea situațiilor conflictuale din clasa de elevi. Colaborarea între cadrele didactice ale școlii și părinți poate “ține în frâu” acest flagel de anvergură internațională.

Majoritatea strategiilor anti-bullying presupun existența a două principii pentru combaterea fenomenului:

1. Elevii trebuie să informeze profesorii atunci când au loc situații de bullying.
2. Pedepsirea agresorilor.

Măsurile anti-bullying din cadrul tuturor unităților școlare ar trebui să vizeze următoarele aspecte:

1. Nu îi vom agresa pe colegii noștri.
2. Vom încerca să-i ajutăm pe elevii care sunt agresați.
3. Vom încerca să-i includem pe elevii care sunt excluși.
4. Dacă știm că cineva este agresat, îi vom spune unui adult din școală și unui adult de acasă.

Unul dintre cele mai eficiente moduri de a combate și preveni fenomenul bullying este să oferim elevilor „înțelepciunea” de a cunoaște cum să reacționeze față de agresori. Astfel, colaborarea profesori - elevi se dovedește vitală în acest demers. În consecință, fenomenul bullying va dispărea repede, iar elevii vor fi mai fericiți și mai încrezători în ei înșiși, Scandalurile legate de agresivitatea din mediul școlar sunt niște exemple grăitoare despre cum acest fenomen poate ajunge la niște extreme. Este de datoria noastră, fie profesori, fie părinți, să gestionăm astfel de episoade violente și să reușim să reinstaurăm climatul de liniște și pace în mediul școlar, dar și în familie.

Articol



Prof.ed. timpurie LUPAN CARMEN

GRAD. PP NR.3 PETROSANI

Strategii de bază în prevenirea bullying-ului

Prevenirea acestui fenomen este un proces la care trebuie să contribuie actorii principali ai educației, respectiv părinții, profesorii și persoanele calificate (consilierul școlar, medicul școlar etc.).

Majoritatea metodelor de prevenție a bullying-ului au la bază angajamentul acestora în asigurarea condițiilor necesare creării unui mediu liniștit și prosper pentru dezvoltarea normală pe plan social și academic a copiilor.

Acest angajament se clădește pe dorința adulților-îngrijitori de a fi alături de copil și de a-l ajuta să se exprime deschis fără a se simți stânjenit sau rușinat. Un copil ai cărui părinți îi ignoră problemele sau tind să-l critice pentru greșelile sale, va avea tendința de a evita să aducă în discuție experiențele sale negative din teama de a fi ridiculizat sau ignorat.

Oferiți informații generale și specifice despre bullying

Un prim pas în prevenirea bullying-ului îl reprezintă oferirea de informații către elevi despre fenomenul de bullying, cauzele acestui fenomen, caracteristicile agresorului și victimei și consecințele bullying-ului asupra dezvoltării fizice și psihice armonioase. Această strategie presupune, de asemenea, și organizarea unor activități de învățare și exersare a unor metode de identificare și de combatere a bullying-ului, precum oferirea de ajutor copiilor-victimă, cererea de ajutor sau evitarea situațiilor posibil conflictuale. Activitățile de informare se pot

realiza prin discuții individuale, dezbateri despre bullying, ore de consiliere și dirigenție, distribuirea de materiale media (filme, imagini) cu mesaje antibullying, campanii de informare locale sau naționale.

Îmbunătățiți comunicarea cu copiii

Specialiștii în sănătate mentală afirmă că o comunicare eficientă dintre copil și părinte, respectiv elev și profesor, reprezintă o măsură eficientă de prevenire a efectelor negative ale agresiunii. Relația pozitivă dintre părinți și copil, respectiv profesori și elevi, presupune construirea unui climat de încredere, asigurarea copilului că opinia sa este importantă, practicarea ascultării active, oferirea de sfaturi și sugestii pentru problemele copilului și reasigurarea că nu va fi criticat în timp ce acesta își exprimă problemele personale.

Încurajați identificarea intereselor și hobby-urilor

Părinții și profesorii îi pot încuraja pe copii să-și identifice interesele și activitățile preferate și să se implice în acestea. Activitățile extrașcolare, sportive, culturale sau de tip voluntariat îi permit copilului să construiască relații sociale cu persoane care au aceleași interese.

Oferiți modele comportamentale pozitive și dezirabile social

Această strategie presupune educarea atât a victimelor, cât și a agresorilor cu privire la ce înseamnă comportament pozitiv și așteptat, respectiv comportament negativ și nedorit.

Strategia presupune două etape:

- prezentarea comportamentelor și a consecințelor acestora și
- aplicarea imediată a consecințelor pentru comportamente, respectiv recompense pentru comportamentele pozitive și pedepse pentru comportamentele negative.

Învățarea devine mai eficientă atunci când copilul îl observă pe adult punând în practică aceste comportamente în relație cu alții.

În continuare vom prezenta câteva sugestii de strategii sau metode de prevenire și de diminuare a bullying-ului atât pentru **părinți**, cât și pentru **profesori** sau pentru alte categorii de persoane care se ocupă de îngrijirea și educarea copilului.

Metode de prevenire a bullying-ului pentru părinți

Observați semnele care indică experimentarea bullying-ului

Aceste semnale pot fi fizice (răni, haine rupte, recuzită școlară distrusă), cât și psihocomportamentale (apetit alimentar scăzut, insomnie, momente de tristețe, depresie, anxietate, teama de a frecventa școala). Odată ce ați observat aceste semne, încercați să purtați o discuție sinceră și deschisă cu copilul dvs. despre experiențele sale școlare și despre persoanele cu care are interacțiuni sociale pozitive sau negative. În timpul discuțiilor, încercați să-i transmiteți copilului mesajul că-l sprijiniți necondiționat și că nu-l veți blama pentru cele întâmplate.

Stabiliți limite cu privire la utilizarea tehnologiei

Această strategie presupune atât supravegherea activității copilului în mediul online, cât și educarea acestuia cu privire la utilizarea lor. Părinții îi pot învăța pe copii cunoștințe și deprinderi precum: protejarea datelor personale (parola de acces la rețelele de socializare), pasivitatea constructivă (a ignora mesajele sau emailurile cu conținut jignitor sau amenințător), utilizarea responsabilă a timpului liber și a tehnologiei multimedia. Totodată, părinții au sarcina de a monitoriza și limita accesul la aceste tehnologii cu scopul protejării copilului de informații periculoase prin strategii precum: utilizarea parolei de acces pentru calculator sau telefonul mobil, utilizarea filtrelor de restricționare a accesului la anumite

pagini web, stabilirea unei perioade de timp în care copilul nu are voie să utilizeze aceste tehnologii.

Interacționați zilnic cu copilul dvs

Comunicați liber și deschis cu copilul dvs. Discutați cu acesta despre experiențele sale școlare sau extrașcolare. Interesul ar trebui exprimat prin formulări specifice și nu generale (în loc de „Cum a fost azi la școală?” putem întreba „Te-ai simțit bine în pauză?”, „Ce ai învățat astăzi nou?”). Întrebările trebuie formulate într-o manieră care să comunice copilului deschidere și interes din partea dvs. față de preocupările și experiențele sale.

Fiiți la rândul dvs. un model pozitiv pentru copil

Nu este suficient să-i comunicați copilului despre ce presupune un comportament dezirabil sau indezirabil social. Un copil nu-și va însuși un comportament pozitiv, așteptat, atunci când acesta va observa că propriii părinții nu pun în practică comportamentul respectiv sau se comportă, la rândul lor, nepotrivit (un elev este încurajat să practice un sport de un părinte cu stil de viață **sedentar**). Prin urmare, încercați să implementați la rândul dvs. modele de comportament potrivite și pozitive pe plan social. Aceste comportamente includ: utilizarea responsabilă a tehnologiei, comunicarea asertivă, rezolvarea conflictelor pe cale amiabilă, păstrarea calmului în trafic sau în situațiile tensionate.

Asigurați copilului experiențe sociale pozitive

Acestea includ excursiile, implicarea în proiecte de voluntariat, realizarea unor activități plăcute sau crearea de noi relații de prietenie. Ajutarea propriului copil în identificarea intereselor și hobby-urilor sale și în implicarea în relații noi de prietenie poate contribui la minimizarea consecințelor bullying-ului pentru victimă sau la diminuarea frecvenței acestora pentru agresor.

Învățați-vă copilul să devină rezilient

Acest lucru presupune învățarea de strategii de evitare sau de oferire de răspunsuri adecvate pentru comportamentele de bullying. Strategiile potrivite de răspuns la bullying sunt:

- evitarea situației sau a persoanei agresare;
- exersarea comunicării asertive și a deprinderii de a spune Nu;
- cererea de ajutor din partea colegilor, profesorilor sau a unui profesionist;
- învățarea unor tehnici de autoapărare.

De asemenea, încercați să-i învățați pe copii să nu răspundă la comportamentele agresive într-o manieră similară cu cea a agresorului.

Metode de prevenire a bullying-ului pentru profesori

Identificați posibilele situații în care pot apărea experiențe de bullying

Comportamentele de bullying apar în general în locurile în care nivelul de supraveghere este limitat, precum băile, locul de joacă, coridoarele înguste, sălile de clasă de la ultimele etaje ale școlii sau în mediul virtual. Sporirea supravegherii acestor medii va limita semnificativ frecvența actelor de agresiune.

Intervenți imediat ce observați un fenomen de bullying

Intervenția profesorului constă atât în oprirea imediată a comportamentului, cât și raportarea acestui eveniment conducerii școlii. Profesorii pot organiza ședințe separate de interviuare a agresorului și a victimei cu scopul de a afla mai multe despre natura incidentului. Nu este recomandată organizarea unei întruniri atât cu agresorul cât și cu victima, întrucât elevul

agresat se poate simți stânjenit și intimidat de prezența agresorului și va fi mai puțin motivat să denunțe evenimentul respectiv.

Realizați și prezentați elevilor un regulament al activității elevilor

Regulamentul va include rubrici precum drepturile și obligațiile elevilor (de exemplu, statutul elevului), regulile școlii, comportamentele așteptate și comportamentele nedorite sau interzise, consecințele acestora (recompensarea comportamentelor pozitive și pedepsirea celor negative).

Implementați un sistem de raportare a bullying-ului

Acest sistem presupune antrenarea profesorilor și a elevilor în depistarea semnalelor de apariție a actelor de bullying și raportarea sau relatarea acestora către profesori sau directori. Raportarea cazurilor de bullying va fi facilitată de factori precum: posibilitatea de a raporta cazurile de bullying în anonim, utilizarea unor grile de observare a fenomenului în timp sau ușurința cu care se poate prezenta un caz.

Derulați campanii de informare a elevilor cu privire la bullying

Aceste campanii au ca scop prevenirea comportamentelor negative de tip bullying și promovarea comportamentelor pozitive și dezirabile social și se pot derula prin activități precum: organizarea de ore de dirigenție sau consiliere pe tema bullying-ului și a efectelor sale, organizarea de dezbateri pe tema bullying-ului, realizarea unui concurs de eseuri, discutarea unor cazuri de bullying din literatură, seriale TV, filme, precum și organizarea de sesiuni de brainstorming împreună cu clasa pentru a identifica posibile soluții pentru stoparea fenomenului.

Strategii educaționale pentru un mediu școlar sigur și fără bullying

Profesor educație timpurie: Mahu Felicia

Școala Gimnazială "Sfânta Maria"-

Grădinița "Micii cercetași" Botoșani

Bullying-ul reprezintă o problemă majoră în mediul școlar, afectând sănătatea mentală și fizică a elevilor. Crearea unui mediu școlar sigur și fără bullying este esențială pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor. Acest articol explorează strategii educaționale eficiente pentru prevenirea și combaterea bullying-ului, bazate pe cercetări teoretice și exemple de bune practici.

Bullying-ul este un comportament agresiv repetat, intenționat, care implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă. Acesta poate fi fizic, verbal, social sau cibernetic și are consecințe grave asupra sănătății mentale și fizice a victimelor.

Studiile arată că bullying-ul poate duce la depresie, anxietate, scăderea performanțelor școlare și chiar suicid. Este esențial ca școlile să implementeze strategii eficiente pentru a preveni și combate acest fenomen.

Strategii Educaționale

- a. **Programe de conștientizare și educație** – implementarea programelor de conștientizare și educație despre bullying este crucială pentru că includ sesiuni de informare pentru elevi, părinți și profesori despre identificarea și raportare bullying-ului.
- b. **Crearea unui mediu incluziv** – promovarea unui mediu școlar incluziv, în care toți elevii se simt acceptați și respectați, poate reduce incidența bullying-ului prin activități de team-building și proiecte de grup care pot ajuta la dezvoltarea empatiei și a relațiilor pozitive între elevi.
- c. **Intervenții și suport psihologic** – oferire de suport psihologic pentru victimele bullying-ului și pentru agresori este esențială. Consilierii școlari pot juca un rol important în identificarea și intervenția în cazurile de bullying, oferind suport emoțional și strategii de coping.
- d. **Politici școlare clare** – școlile trebuie să aibă politici clare și consecvente împotriva bullying-ului. Aceste politici ar trebui să includă proceduri de raportare, sancțiuni pentru agresori și măsuri de protecție pentru victime.
- e. **Implicarea comunității** – poate avea un impact semnificativ prin colaborarea cu organizații non-guvernamentale, poliția și alte instituții care pot ajuta la crearea unui mediu sigur pentru elevi.

Exemple de bune practici

1. **Proiectul KiVa** – dezvoltat în Finlanda, este un exemplu de succes, concentrându-se pe prevenire bullying-ului prin educație și intervenție. Elevii învață despre empatie și respect, iar profesorii sunt instruiți să intervină eficient în cazurile de bullying.
2. **Campania "Stop Bullying"** - a avut un impact pozitiv în școlile participante din România, fiind incluse sesiuni de informare, ateliere de lucru și activități de team-building pentru promovarea unui mediu școlar sigur și incluziv.
3. **Programul Olweus (OBPP)** – este unul dintre cele mai cunoscute și eficiente programe de prevenire a bullying-ului în școli. Acesta este un program cuprinzător, care implică întreaga comunitate școlară- elevi, profesori, părinți și personalul auxiliar- pentru a crea un mediu sigur și incluziv.

Componentele OBPP

a. Nivelul școlii

- **Comitetul de prevenire a bullying-ului** – se formează un comitet care include reprezentanți ai administrației școlii, profesori, consilieri, părinți și elevi. Acest comitet coordonează implementarea programului și monitorizează progresul.
- **Evaluarea bullying-ului** – se adminstrează un chestionar anonim elevilor pentru a evalua natura și prevalența bullying-ului în școală. Rezultatele sunt folosite pentru a dezvolta strategii specifice de intervenție.
- **Supravegherea adulților** – se asigură supravegherea constantă a elevilor în afara sălilor de clasă, în locuri precum curtea școlii, coridoare și cantină, pentru a preveni incidentele de bullying.

b. Nivelul clasei

- **Reguli clare împotriva bullying-ului** – se stabilesc și se aplică reguli clare împotriva bullying-ului, reguli discutate și afișate în fiecare clasă.
- **Întâlniri de clasă** – se organizează întâlniri regulate în care se dictează despre prevenirea bullying-ului, relațiile între colegi și comportamentele prosociale. Aceste întâlniri includ activități interactive și jocuri de rol pentru a dezvolta empatia și respectul reciproc.
- **Implicarea părinților** – părinții sunt informați și implicați în program prin sesiuni de informare și ateliere de lucru. Ei

sunt încurajați să discute cu copiii lor despre bullying și să sprijine eforturile școlii.

c. Nivelul individual

- **Intervenții individuale** – elevii care sunt implicați în incidente de bullying, fie ca agresori, fie ca victime, primesc intervenții individualizate. Acestea pot include consiliere, mediere și planuri de acțiune personalizate.
- **Suport emoțional** – consilierii școlari oferă suport emoțional și strategii de coping pentru victimele bullying-ului. De asemenea, se lucrează cu agresorii pentru a înțelege cauzele comportamentului lor și pentru a dezvolta abilități de relaționare pozitive.

Exemple de activități OBPP

1. Activități de conștientizare

- **Ziua anti-bullying** – organizarea unei zile dedicate conștientizării bullying-ului, în care elevii poartă tricouri sau brățări cu mesaje anti-bullying și participă la ateliere și prezentări.
- **Campanii de afișe** – crearea și afișarea de postere în școală cu mesaje împotriva bullying-ului și informații despre cum să raportezi incidentele.

2. Activități de team-building

- **Jocuri de rol** – elevii participă la jocuri de rol în care interpretează diferite scenarii de bullying și învață cum să reacționeze în mod corespunzător.
- **Proiecte de grup** – elevii lucrează împreună la proiecte de grup care promovează colaborarea, respectul și înțelegerea reciprocă.

3. Activități de suport

- **Grupuri de suport** – formarea de grupuri de suport pentru victimele bullying-ului, unde acestea pot discuta despre experiențele lor și pot primi sprijin din partea colegilor și consilierilor.
- **Sesiuni de consiliere** – consilierii școlari oferă sesiuni de consiliere individuală și de grup pentru a ajuta elevii să gestioneze efectele bullying-ului și să dezvolte abilități de relaționare sănătoase.

Implementarea programului OBPP necesită un angajament pe termen lung din partea întregii comunități școlare, dar rezultatele pozitive în reducerea bullying-ului și îmbunătățirea climatului școlar sunt semnificative.

Concluzie

Prevenirea și combaterea bullying-ului în școli necesită o abordare holistică, care implică elevii, părinții, profesorii și comunitatea. Implementarea strategiilor educaționale eficiente și promovarea unui mediu școlar sigur și incluziv sunt esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor.

Bibliografie

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.
2. Salmivalli, C. (2010). Bullying and peer group: A review. *Aggression and violent behavior*, 15(2), 112-120.
3. Smith, P.K., & Sharp, S. (1994). *School bullying: Insights and perspectives*. Routledge
4. Rigby, K (2003). Consequences of bullying in schools. *Canadian Journal of Psychiatry*, 48(9), 583-590.

PREVENIREA BULLYING-ULUI: METODELE ȘI TEHNICI DE INTERVENȚIE

Profesor: MANEA ANGELICA MIHAELA, Școala Gimnazială nr.32-București

Bullying-ul reprezintă o formă de violență psihologică, fizică sau verbală care apare în cadrul unor relații de putere inegale între indivizi. Acesta poate avea loc în diverse medii, cum ar fi școlile, locurile de muncă, sau în familie, dar cel mai frecvent se întâlnește în școli. Bullying-ul poate afecta grav dezvoltarea psihologică și emoțională a victimelor, provocându-le traume care pot persista pe termen lung. De aceea, prevenirea și intervenția în cazurile de bullying sunt esențiale pentru asigurarea unui mediu educațional și social sănătos. Acest referat își propune să analizeze metodele și tehnicile de intervenție în prevenirea bullying-ului, cu accent pe importanța educației și a implicării tuturor factorilor responsabili în acest proces.

Definirea și tipologia bullying-ului : Bullying-ul se referă la orice formă de comportament agresiv, intenționat și repetat, care are scopul de a răni sau de a controla o altă persoană. Aceasta poate include abuzuri verbale, fizice sau sociale, iar victimele sunt adesea vulnerabile sau mai puțin capabile să se apere. Potrivit cercetărilor, bullying-ul poate fi clasificat în următoarele tipuri:

1. **Bullying fizic:** Implică lovirea, împingerea, deteriorarea bunurilor victimei.
2. **Bullying verbal:** Include insulte, porecle, amenințări sau răspândirea de zvonuri false.
3. **Bullying social sau relațional:** Se referă la excluderea victimei din grupuri sociale sau manipularea relațiilor interpersonale.
4. **Cyberbullying:** Se manifestă prin utilizarea internetului și a rețelelor sociale pentru a hărțui sau a amenința o persoană.

Cauzele bullying-ului: Cauzele bullying-ului sunt multiple și complexe, incluzând factori individuali, de grup și de mediu. Printre principalele cauze se numără:

1. **Factorii individuali:** Problema agresivității în cazul celor care sunt autori ai bullying-ului, lipsa de empatie și autocontrol. De asemenea, în unele cazuri, victimele bullying-ului sunt percepute ca fiind mai vulnerabile din cauza trăsăturilor fizice sau comportamentale.
2. **Factorii de grup:** Includ grupurile sociale din care fac parte agresorii și victimele. În multe cazuri, bullying-ul este încurajat în grupuri de colegi care nu sunt dispuși să intervină.
3. **Factorii de mediu:** Un mediu familial sau educațional toxic poate contribui la comportamente agresive. Abuzurile în familie sau lipsa de sprijin din partea profesorilor și a părinților sunt factori favorizanți pentru bullying.

Metode de prevenire a bullying-ului: Prevenirea bullying-ului se poate realiza printr-o abordare cuprinzătoare care implică mai mulți actori: elevi, profesori, părinți și autorități. Iată câteva metode eficiente de prevenire:

1. **Educația pentru empatie și respect:** Învățarea copiilor despre importanța respectului și a empatiei poate reduce comportamentele agresive. Aceste valori trebuie să fie promovate încă de la vârste fragede, în cadrul școlii și al familiei.
2. **Programe de conștientizare a bullying-ului:** Școlile pot implementa sesiuni educaționale care să informeze elevii despre ce înseamnă bullying-ul, cum să îl

recunoască și cum să reacționeze. Aceste sesiuni pot include și role-playing pentru a ajuta elevii să înțeleagă consecințele comportamentului agresiv.

3. **Crearea unui mediu școlar sigur:** Profesorii și conducerea școlii trebuie să se asigure că mediul educațional este unul sigur pentru toți elevii, unde bullying-ul nu este tolerat. Acest lucru presupune dezvoltarea unor politici clare privind bullying-ul și sancționarea fermă a celor care se fac vinovați.
4. **Implicarea părinților:** Părinții joacă un rol crucial în prevenirea bullying-ului. Comunicarea între școală și familie este esențială pentru a observa din timp semnele de bullying și a interveni prompt. De asemenea, părinții trebuie să învețe copiii cum să reacționeze dacă sunt victime ale bullying-ului.
5. **Promovarea incluziunii și diversității:** Încurajarea acceptării diversității și combaterea stereotipurilor legate de rasă, religie, sex sau orientare sexuală sunt factori care pot reduce conflictele și actele de bullying.

Tehnici de intervenție în cazurile de bullying: Atunci când bullying-ul a fost identificat, intervenția rapidă și eficientă este esențială. Printre tehnicile de intervenție se numără:

1. **Tehnici de intervenție individuală:** Consilierea victimelor pentru a le sprijini să depășească trauma și să dezvolte abilități de coping este esențială. De asemenea, agresorii trebuie să beneficieze de consiliere pentru a înțelege cauzele comportamentului lor și pentru a învăța cum să își controleze impulsurile agresive.
2. **Medierea:** În unele cazuri, medierea între victime și agresori, condusă de un consilier sau profesor, poate ajuta la rezolvarea conflictului într-un mod non-violent. Aceasta se bazează pe comunicarea deschisă și pe înțelegerea reciprocă.
3. **Implicarea colegilor:** Implicarea martorilor în prevenirea și oprirea bullying-ului este o tehnică importantă. Aceștia pot sprijini victimele prin oferirea de ajutor și prin a denunța comportamentele de bullying autorităților.
4. **Sancțiuni clare și ferme:** Pentru a descuraja bullying-ul, trebuie stabilite sancțiuni clare pentru agresori. Aceste sancțiuni trebuie să fie aplicate consecvent și să fie proporționale cu gravitatea actelor de bullying.

Concluzii: Prevenirea și intervenția în cazurile de bullying sunt esențiale pentru crearea unui mediu educațional și social sănătos. Este necesar un efort comun al școlii, familiei și al comunității pentru a aborda acest fenomen. Metodele de prevenire, cum ar fi educația pentru empatie, programele de conștientizare și implicarea părinților, sunt esențiale pentru reducerea bullying-ului. De asemenea, tehnicile de intervenție, precum consilierea și medierea, sunt indispensabile în sprijinul celor afectați. Numai printr-o abordare integrată și prin angajamentul tuturor părților implicate se poate reduce fenomenul bullying-ului și se poate crea un mediu mai sigur pentru toți.

Bibliografie:

1. Smith, P. K., & Sharp, S. (2001). *School Bullying: Insights and Perspectives*. Routledge.
2. Rigby, K. (2007). *Bullying in Schools and What to Do About It*. Jessica Kingsley Publishers.
3. Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2012). *Cyberbullying: Bullying in the Digital Age*. Wiley-Blackwell.
4. Department for Education. (2017). *Preventing and Tackling Bullying: Advice for Headteachers, Staff, and Governing Bodies*. Department for Education, UK.

BULLYING-UL ASCUNS

prof. înv. primar MANIU Laura

Școala Gimnazială “Nicolae Titulescu” Cluj-Napoca

În clasele primare, copiii pot experimenta bullying-ul într-o varietate de moduri, în special îmbrâncitul, poreclele, glumele răutăcioase, ignorarea și excluderea intenționată dintr-un grup.

Nu e întotdeauna ușor să recunoaștem bullying-ul ascuns. În general, este vorba despre cine deține puterea într-un grup de prieteni.

Am încurajat elevii să prezinte o experiență personală legată de bullying-ul ascuns, dacă au fost vreodată victime sau dacă s-au comportat ei înșiși ca niște agresori, dacă au asistat când cineva a fost agresat. Nu trebuie neapărat să lovească un coleg sau să-i adreseze cuvinte urâte. O formă de agresiune reprezintă excluderea intenționată a unui copil dintr-un grup, dintr-o activitate și încurajarea celorlalți copii din grup să facă același lucru.

Pentru a ajuta elevii să înțeleagă situațiile dificile create, m-am ajutat de povești ilustrate a căror personaje sunt niște animale, din care amintesc *Glumele nu sunt mereu amuzante* de A.F. Doering și *Insulte nu sunt deloc amuzante* de aceeași autoare.

Mai întâi, am solicitat elevilor să verbalizeze ideile, gândurile, emoțiile față de situațiile prezentate în cărțile ilustrate. Prin aceste povestioare, am învățat copiii că e bine să ia atitudine și să sară în apărarea proprie sau a unui prieten. Apoi, să emită unele afirmații pozitive despre sine și despre ceilalți, să își exprime opiniile despre unele situații de viață: *Eu cred că... În opinia mea...* și am inițiat jocuri de rol. Activitățile de grup și jocurile colaborative pot contribui la dezvoltarea unui mediu școlar în care copiii învață să coopereze și să se respecte reciproc.

O strategie eficientă folosită la clasă o reprezintă alternarea rolurilor deținute de copii (lider, responsabil cu curățenia, cu gestionarea conflictelor, etc.). Această strategie poate reduce bullying-ul și, în special, felul în care reacționează copiii la glume spuse pe seama lor, știind că sunt mereu mai mult decât un rol sau de un cuvânt spus de cineva.

Unul din modurile prin care un copil poate evita bullying-ul este să stea în preajma unui prieten și să procedeze la fel când unul din prieteni este agresat. Copiii nu ar trebui să încerce să controleze bullying-ul de unii singuri, ci sfătuiți și încurajați să ceară ajutorul unui adult în care au încredere (profesor, părinte) care poate opri comportamentul abuziv și poate oferi ajutorul necesar. Comunicarea deschisă între școală și familie este esențială pentru soluționarea problemelor de bullying.

Încurajarea unui climat deschis, în care copiii să se simtă în siguranță să discute despre problemele lor, poate ajuta la depistarea timpurie a acestui fenomen. Discuțiile despre bullying ar trebui să fie integrate în activitățile zilnice, iar copiii trebuie învățați cum să gestioneze conflictele într-un mod pașnic.

Bullying-ul la elevii mici este un subiect de mare importanță deoarece poate avea efecte pe termen lung asupra dezvoltării emoționale și sociale a copiilor. La această vârstă,

copiii încep să-și formeze identitatea, învață despre relațiile interpersonale și își dezvoltă abilități de a gestiona conflictele. Din păcate, unii dintre ei pot deveni victimele unor comportamente agresive sau pot adopta roluri de agresori, iar aceste comportamente pot afecta profund atât victimele, cât și agresorii.

Prevenirea și combaterea bullying-ului la elevii mici necesită eforturi susținute din partea părinților, profesorilor și comunității școlare. Este esențial ca, încă de la o vârstă fragedă, copiii să învețe să se respecte reciproc și să fie conștienți de impactul negativ pe care îl poate avea bullying-ul asupra celor din jur. Doar prin educație, suport emoțional și intervenție timpurie putem crea un mediu școlar sigur și pozitiv pentru toți elevii.

Bibliografie:

- ✓ Doering, F. A. (2021). *Insulte nu sunt deloc amuzante*. București: Editura Bookzone;
- ✓ Doering, F. A. (2021). *Glumele nu sunt mereu amuzante*. București: Editura Bookzone;
- ✓ Programa școlară pentru disciplina *Dezvoltare Personală pentru clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a* (2013). București;
- ✓ https://excelenta.isjilfov.ro/documente/inline/Prevenirea_bullyingului_si_cyberbullyingului_in_mediul_scolar_1_-_Suport_de_curs.pdf (2021). București;

BULLYINGUL CARE ÎNCEPE DIN GRĂDINIȚĂ POATE CONTINUA ȘI ÎN ȘCOLĂ DACĂ NU ESTE OBSERVAT....ȘI TRATAT!

Prof.înv.preșcolar Mardale Andreina Daniela
Grădinița 38,București

Agresivitatea ia naștere din nevoia de apărate sau de delimitarea a spațiului personal, pentru a putea ști cine ești, pentru a te putea diferenția; agresivitatea mai ia naștere și din sentimentul de nesiguranță sau de pericol. Fenomenul bullying poate fi prezent în orice tip de comunitate, în grupuri sociale, unde persoanele interacționează unele cu altele: la școală, la locul de muncă, în familie, în cartiere, în biserică, în mass-media chiar între țări etc. Se creează astfel o stare de conflict, care nu poate fi depășită decât dacă se conștientizează existența fenomenului. Reprimarea agresivității e cea care conduce la manifestarea ei în forma violentă-bullyin; acesta poate duce și la blocarea creativității, a libertății de mișcare, a spontaneității sau chiar la îmbolnăvire. Toate acestea fac parte din fenomenul de bullying, care a luat amploare, de la an la an și în România, la fel ca și în alte țări!

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil/de excludere și de luare în derândere a cuiva, de umilire. Acest cuvântul „bullying” nu are o traducere exactă în limba română, însă poate fi asociat cu termenii de intimidare, terorizare, brutalizare. Bullying-ul nu presupune existența unui conflict bazat pe o problemă reală, ci pe dorința unor persoane de a-și câștiga puterea și autoritatea, punându-i pe alții într-o lumină proastă. Insulte, porecele, îmbrâncelile, înjurăturile și intimitatea la nivel de grup, sunt fenomene pe care copiii le întâlnesc încă de la grădiniță.

Prin programele de prevenire a bullying-ului, copiii învață să recunoască din timp ce anume le provoacă emoții intense și să își controleze reacțiile. Un copil care învață de mic să își cunoască emoțiile și să fie empatic va fi cu siguranță mai puțin predispus la a fi agresor sau victimă la grădiniță/școală sau chiar pe internet, mai apoi, ajutându-l să aibă performanțe mai mari pe orice plan!

Cea mai buna variantă de a combate bullying-ul în grădiniță și școală este comunicarea, continuată cu acțiunea profesorilor și a părinților, deopotrivă. Orice caz de bullying trebuie tratat. În spatele unui copil agresiv se află un copil căruia nu i-a fost îndeplinită o nevoie, căruia îi lipsesc emoțiile și încrederea în sine.

Cea mai recomandată abordare împotriva bullying-ului este educarea agresorului. Acest lucru poate fi posibil prin crearea unor context în care acesta să învețe să se exprime. În același timp, este important ca acesta să reușească să comunice mai bine cu cei pe care i-a tratat în mod corespunzător. Prin urmarea celor trei pași ai inteligenței emoționale, denumiți concret oglindire, validare și empatie, agresorul învață să înțeleagă victima și să empatizeze cu aceasta.

Bullying în grădiniță și școală se traduce prin hărțuirea cu care copiii sunt nevoiți să se confrunte zilnic și care este venită din parte altor copii. Motivele acestui fenomen sunt diverse, de la statutul social, la aspectul fizic și până la dorința de imprimare a puterii asupra celor mai slabi. Bullying-ul poate fi asociat cu intimidarea, brutalizarea sau hărțuirea și inclusiv în punerea altora într-o lumină proastă de către agresori. La rândul lor, aceștia reușesc astfel să își dovedească propria superioritate. Bullying-ul este o acțiune intenționată și repetată, realizată cu un motiv existent în subconștient. Totodată, acest fenomen este o problemă care apare în comunitate și trebuie rezolvată în același loc. Agresorul (primește această denumire într-un anumit context, nu în permanență!) caută să genereze un asemenea conflict, întrucât are nevoie să se simtă dominant.

Bullying-ul poate fi observat atunci când:

- a. Un comportament agresiv al unui copil sau grup de copii îndreptat împotriva altui copil sau grup de copii;
- b. Implică un dezechilibru de putere, când unul dintre copii este întotdeauna în poziție de inferioritate în raport cu celălalt;
- c. Este un comportament repetat pe o perioadă mai lungă de timp;
- d. Implică abuz verbal, fizic și relațional (umilire publică, excluderea dintr-un grup, intimidare, amenințare, discriminare, etc)

Ca obiective pe care ni le putem propune pentru a preveni bullying-ul în grădiniță ar putea fi:

-transformarea conținutului programului și a valorilor (toleranță, grijă, curaj și respect) care stau la baza sa într-o parte permanentă și firească a vieții de zi cu zi a copiilor, de la creșă până la sfârșitul ciclului primar:

-dezvoltarea unor comunități pozitive în care copiii se tolerează și se respectă reciproc;

-dezvoltarea abilităților copiilor de a avea grijă unii de alții și de a avea curajul să își apere (pentru început verbal) colegii care nu se pot apăra singuri;

-conștientizarea educatorilor și a părinților în privința impactului pe care îl au adulții asupra relațiilor dintre copii și întărirea colaborării dintre educatori, părinți și copii.

Dar în nenumărate cazuri și agresorul este tot un fel de victimă. Se explică acest lucru prin faptul că acesta nu știe să își exprime propriile sentimente, fiind nevoit să recurgă la un astfel de atac. De obicei, victimele aparțin unei anumite categorii, fiind deseori defavorizate față de agresori. Printre aceste categorii se numără:

- copii din centrele de plasament;
- copiii mai mici sau mai timizi;
- copiii săraci sau cei foarte studioși, așa-ziii "tocilari";
- copiii de naționalități diferite;
- copiii mai singuratici sau neîndemânatici la sport;
- copiii cu anumite deficiente, fie prea grași, fie prea slabi sau cu dizabilități mentale.

A nu de confunda bullying-ul cu situații conflictuale ce apar în mod natural între copii. Spre exemplu, dacă doi copii s-au înfuriat și se ceartă pe o jucărie, acela se numește conflict; dacă unul dintre copii îi ia jucăria altuia, ba mai mult îl și tachinează, îl necăjește folosindu-se de cele mai multe ori de avantajul că este mai mare decât victima, că vorbește mai corect și mai cursiv, că se face auzit (asta se întâmplă de cele mai multe ori în grupele combinate de preșcolari), iar agresorul zâmbește, ba se amuză simțind plăcere pentru ceea ce face, acesta este declarat un comportament care poate fi încadrat la bullying, care ar fi necesar să fie urmărit pentru o perioadă de timp pentru a se confirma sau infirma în funcție de parcurs!

Ca o concluzie la ceea ce s-a menționat mai sus, văd, personal, ca cea mai eficientă metodă de a elimina bullying-ul la grădiniță, conștientizarea problemei (I), identificarea preșcolarilor care contribuie negativ la crearea acestui "fenomen" (II), autoeducarea părinților prin discuții detaliate despre aspectele derulate în sala de grupă și urmărirea acestor copii și în alte contexte (parc, întâlniri în familie extinsă, etc) (III)

Totodată, la modul general vorbind, fiecare părinte are responsabilitatea să fie un model pentru copilul său, acesta contribuind activ la întărirea caracterului și la promovarea unui mod de viață departe de medii toxice.

BIBLIOGRAFIE

www. ghindoc.ro

www.itsybitsy.ro/gradinite-fara-bullying

Fenomenul bullying, 8 strategii pentru a-i pune capăt, SigneWhitson, Editura Empatis
Centru de babywearing Iași, 2017

Bullying-ul și gestionarea acestuia

Prof. înv. primar, MAREȘ TITIANA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ SOLONȚ

Bullying-ul reprezintă un act de violență, fizică, verbală și psihică. Școala este mediul propice pentru descărcarea de frustrări, pentru că aici copilul își poate manifesta lupta pentru putere. În școală, copilul caută un individ mai slab decât el și încearcă să-l domine și prin intermediul lui să scape de problemele sale (lovește, scoate în evidență defectele fizice, jignește și pune diverse porecle).

Comportamentele de bullying reprezintă o încercare de a obține ceva prin metode coercitive, prin intimidare, fiind asociată cu așteptări de succes ale comportamentului agresiv.

În perioada 2015-2017, Asociația Telefonul Copilului a înregistrat un număr de 4.328 de cazuri de bullying. Principalele motive pentru care copiii au fost hărțuiți sunt aspectul fizic - 33,10%, statutul social - 27,12%, interesele și pasiunile - 12,18%, situația școlară foarte bună - 8,21%, situația școlară mediocră - 7,55%, nevoile speciale sau dizabilitățile - 4,42%, etnia - 3,17%, religia - 2,14% și 2,11% orientarea sexuală.

Iar campania demarată de Salvați Copiii, anul trecut, cu privire la fenomenul de bullying din școlile românești arată că 25% dintre elevi sunt abuzați fizic și psihic în timpul recreațiilor, fiind înregistrate aproximativ 8.000 de cazuri noi, în primul semestru al anului școlar 2016-2017.

Cauzele apariției bullying-ului

Problemele apărute sunt și oglinda dezechilibrului din familie. Familiile în care există violență oferă un mediu optim pentru formarea agresorilor. Copiii își copiază părinții, bunicii, rudele apropiate. Au modele de urmat în acest sens. Din aceste considerente, violența domestică naște agresori. Copiii agresori au învățat că a fi puternic înseamnă ca ceilalți să se teamă de tine.

Părinții, de multe ori, își umilesc copiii și îi constrâng prin forță să facă anumite lucruri, considerând astfel că ei fac educație. Alții pun presiune pe copii simțind nevoia de a demonstra că sunt "cineva". Îi determină astfel să devină agresori pentru a stârni admirația. Copilul trebuie să aibă o stimă de sine ridicată, consolidată permanent de părinți.

Cum depistăm și cum combatem fenomenul bullying?

Când un copil este etichetat, tachinat, batjocorit, îmbrâncit sau chiar lovit repetitiv, este clar că asistăm la fenomenul de bullying. Ca părinți, cel mai simplu e să-i observăm pe copiii în curtea școlii, aceasta din urmă reprezintă un micro-univers social în care copiii primesc lecții de viață în afara familiei.

Cum procedăm la antibullying?

Indiferent dacă aveți un copil agresat sau agresor, trebuie să luați atitudine. De multe ori agresorii se pot simți victime. Un copil care nu știe să se apere poate recurge la violență.

Ca părinte, puteți interveni doar în cazul propriului copil, indiferent în ce postură se află. Neavând o jurisdicție în acest sens este recomandat să apelați la sprijinul învățătoarei, dirigintei, profesorului, consilierului școlar, directorului, polițistului de proximitate sau Direcției de Protecția Copilului de sector.

Puteți interveni cu un ton calm, împăciuitor, la început, și apelați la un specialist din cadrul școlii pentru a sta de vorbă cu fiecare copil și să identifice cauzele declanșării fenomenului de bullying.

Ce putem face în familie?

Una dintre tacticile cele mai utile este ca toți factorii responsabili să se implice. Părinții, profesorii, elevii și personalul auxiliar trebuie să colaboreze pentru stoparea violenței.

Dacă aveți un copil în postura de victimă învațați-l să urmeze câțiva pași pentru a evita și ieși din situații neplăcute. Iată ce trebuie să-i spuneți:

- ✓ evita să te afli în preajma colegilor violenți.
- ✓ când te afli într-o situație critică, nu arăta că îți este frică! Arătând că ești curajos poate descuraja agresorul!
- ✓ gândește-te cât de valoros ești pentru mine și mulți din jurul tău pentru calitățile tale, orice om are și defecte;
- ✓ răspunde cu un compliment pentru a-l descuraja;
- ✓ fă-ți prieteni pentru a te ajuta să faci față conflictelor și problemelor;
- ✓ cere sprijinul învățătoarei, dirigintei, profesorului, consilierului școlar pentru a găsi împreună soluții de a stopa aceste situații.

ANTIBULLYING: “PUTEREA EMPATIEI ÎN ȘCOLI”

PROF. MARIAN ANGELA

LICEUL TEHNOLOGIC “HENRI COANDĂ”, TÂRGU JIU

Bullying-ul reprezintă una dintre cele mai serioase provocări cu care se confruntă mediul școlar din zilele noastre. De la tachinări aparent inofensive până la agresiuni verbale sau fizice, acest fenomen poate avea efecte devastatoare asupra dezvoltării emoționale și psihologice a copiilor. Dar cum putem combate eficient bullying-ul? Răspunsul stă în educația pentru empatie.

CE ESTE EMPATIA ȘI DE CE CONTEAZĂ?

Empatia este capacitatea de a învăța să recunoaștem și să înțelegem emoțiile altora. Este baza pentru relații interumane sănătoase și pentru o comunitate armonioasă. În contextul școlar, empatia poate transforma relațiile dintre elevi, reducând conflictele și promovând un mediu sigur pentru toți.

CUM CONTRIBUIE EDUCAȚIA LA DEZVOLTAREA EMPATIEI?

Procesul de învățare trebuie să includă mai mult decât cunoștințe academice. Educația pentru empatie implică:

- **Jocuri de rol și scenarii:** Elevii pot explora perspective diferite prin exerciții interactive, învățând să vadă lucrurile din punctul de vedere al colegilor lor.
- **Dezvoltarea inteligenței emoționale:** Lecțiile despre recunoașterea și gestionarea emoțiilor proprii și ale altora sunt esențiale.
- **Discuții despre diversitate și respect:** Activități care promovează incluziunea și toleranța contribuie la diminuarea discriminării.
- **Implicarea profesorilor și a părinților:** Adulții joacă un rol crucial în modelarea comportamentului empatic prin exemplu personal.

PROGRAME ȘCOLARE DE SUCCES

În multe școli din țări precum Finlanda, Canada sau Japonia, abordările centrate pe dezvoltarea empatiei au dat rezultate remarcabile. Programele antibullying, cum ar fi Olweus și KiVa, includ sesiuni regulate de discuții și exerciții practice pentru a reduce numărul incidentelor de bullying.

BENEFICIILE EDUCAȚIEI PENTRU EMPATIE

Educația pentru empatie nu doar că ajută la combaterea bullying-ului, dar contribuie și la:

- Creșterea stimei de sine a elevilor;
- Reducerea anxietății și a stresului;
- Construirea unui climat școlar pozitiv;

- Pregătirea elevilor pentru relații interumane sănătoase în viitor.

PAȘI CONCREȚI PENTRU IMPLEMENTAREA EMPATIEI ÎN ȘCOLI

- **Introducerea unor ore speciale de dezvoltare personală:** Acestea pot include activități menite să promoveze empatia, cum ar fi povestiri, discuții deschise și exerciții de introspecție.
- **Formarea profesorilor în tehnici de predare empatică:** Profesorii trebuie să fie instruiți pentru a integra principiile empatiei în modul lor de a interacționa cu elevii.
- **Crearea unor campanii de conștientizare:** Evenimente precum "Ziua Empatiei" sau concursuri de eseuri despre importanța respectului reciproc pot încuraja reflecția elevilor asupra acestor valori.
- **Colaborarea cu părinții:** Organizarea unor ateliere pentru părinți despre cum să cultive empatia acasă poate extinde acest efort dincolo de granițele școlii.
- **Evaluarea constantă a progresului:** Instituirea unor mecanisme de feedback, cum ar fi sondaje sau discuții cu elevii, pentru a evalua eficiența programelor implementate.

Prin adoptarea acestor pași, școlile pot deveni medii mai sigure, unde fiecare copil se simte valorizat și respectat.

CONCLUZIE

Combaterea bullying-ului în școli nu este doar o misiune de prevenire a comportamentelor negative, ci și una de construire a unei generații mai empatică și mai conștiente de valoarea fiecărui individ. Prin educația pentru empatie, putem transforma școlile în locuri unde respectul și bunătatea sunt norme, nu excepții. Este timpul să acționăm pentru a oferi copiilor noștri un viitor mai luminos.

BIBLIOGRAFIE

1. Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională: Cheia succesului în viață*. Editura Curtea Veche, București, 2008.
2. Olweus, Dan. *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing, 1993.
3. KiVa Antibullying Program. "Manualul Programului KiVa pentru Profesori". Disponibil online: <https://www.kivaprogram.net/>.
4. Salvati Copiii România. *Ghid pentru prevenirea și combaterea bullying-ului în școli*. București, 2017.
5. Staub, Ervin. *The Roots of Empathy and Altruism*. Cambridge University Press, 2015.

Bullying-ul în școli: cauze, efecte și intervenții eficiente

Prof. Marin Daniela, Școala Gimnazială nr. 30, localitatea Brașov

Introducere și definiție

Etimologia cuvântului bullying se regăsește în secolul XVI, când “my bully” însemna “dragul meu”, “iubitul meu”, având ca sursă cuvântul danez boele. Un secol mai târziu a apărut pentru prima oară cu sensul actual, dar abia în secolul XX acest cuvânt a cunoscut definițiile academice folosite astăzi. Ca verb, to bully, înseamnă a intimida, a speria, a domina. „Bully”, conform dicționarului Oxford este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe.

Definiția bullying-ului după prof. Dr. Dan Olweus (cercetător în psihologie din Norvegia, considerat pionier pe tema bullying-ului, având aproximativ 40 de ani de cercetare, implementare și evaluare a programelor de prevenire) este următoarea: „Un elev este agresat atunci când el/ea este expus, în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi. O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat, sau intenționează să provoace, durere fizică sau disconfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri.” Conform studiilor realizate de Organizația Mondială a Sănătății, bullying-ul poate fi definit ca un comportament agresiv și intenționat, care se repetă în timp și are loc într-un context de putere inegală între agresor și victimă.

Hărțuirea în rândul elevilor de școală primară este o problemă gravă care are multiple efecte negative, inclusiv în performanța școlară slabă, precum și în probleme de sănătate mintală. Prevalența agresiunii asupra elevilor a crescut în fiecare an. Un studiu efectuat în 40 de țări privind violența, a evidențiat cazuri de agresiune și a clasat pe locul întâi Japonia, urmată de Indonezia, acestea fiind urmate de Canada, Coreea de Sud, SUA și Finlanda. În 2016 datele de la UNICEF au arătat că 50% din 1000 de adolescenți din Indonezia cu vârsta cuprinsă între 13 și 15 ani au suferit acte de agresiune. Din datele despre cazurile de hărțuire din America raportate de Institutul Josephson de Etică, care a efectuat un sondaj asupra a 43.000 de adolescenți, rezultatele au evidențiat faptul că 47% dintre adolescenții cu vârsta cuprinsă între 15 și 18 ani au suferit bullying și 50% dintre adolescenți au tachinat, deranjat și ridiculizat. Hărțuirea școlară în rândul elevilor de școală primară și gimnazială a primit o atenție din ce în ce mai mare, iar identificarea problemelor relevante este o modalitate esențială de a reduce riscul de victimizare a bullying-ului. Bullying-ul școlar este răspândit la nivel mondial. Datele din sondajele privind hărțuirea școlară din 144 de țări și regiuni au indicat că o treime dintre tinerii din întreaga lume au suferit bullying în ultimele două luni. Bullying-ul în școli este un fenomen negativ ce afectează un număr semnificativ de elevi din întreaga lume, având consecințe pe termen lung asupra sănătății mentale și fizice ale acestora.

Flagelul violenței care afectează școlile este un motiv grav de îngrijorare. Rapoarte zilnice apar în presa scrisă și electronică și descriu nivelurile ridicate de violență fizică, psihologică și sexuală în școli. Cuțitele, armele și alte tipuri de arme devin din ce în ce mai mult parte din viața zilnică. O tendință de bullying este observată în Statele Unite ale Americii, Brazilia, Franța și Mexic. Rata violenței în școli este în creștere, ridicând o îngrijorare mare în rândul părinților, profesorilor și altor părți interesate.

Potrivit studiului OMS/HBS Romania este clasată pe un loc fruntaș al hărții Europei privind bullying-ul. Aproximativ 20% dintre elevii din școlile gimnaziale sunt victime ale bullying-ului (până la 20% din copiii de 11 ani au fost agresați cel puțin de două ori în lunile anterioare; procentajul celor de 13 ani fiind de 22% și 17% pentru cei de 15 ani), iar fenomenul este în creștere, în special în mediul online. Această statistică subliniază importanța abordării acestui subiect într-o manieră activă și integrată în curriculum-ul educațional. Datele centralizate de către Salvați Copiii (Save the Children Romania), în urma unei anchete efectuate în rândul copiilor, arată că 82% dintre elevi au asistat în calitate de martori la situații de bullying în școala în care învață, 73% în clasa în care învață, iar în grupul de prieteni 45%. Aproximativ

jumate dintre participanții la anchetă (49%) au afirmat că au fost victime ale bullying-ului, în timp ce mai mult de un sfert dintre elevi (27%) au afirmat că s-au aflat în poziția de autor al actelor de bullying.

Ca urmare a escaladării violenței, relația dintre profesori și elevii acestora s-a agravat semnificativ până la niveluri în care obiectivele educaționale au fost aparent dezorientate. Cazuri de violență care implică înjunghiere au fost înregistrate chiar și în școli din țara noastră, fiind mediatizate în mas-media, iar acest lucru a provocat teroare în rândul elevilor, părinților, profesorilor și chiar în rândul cetățenilor. Școala reprezintă în viața unui individ un cadru protejat și organizat ce are ca obiectiv cizelare educațională. Violența în mediul școlar contribuie la o multitudine de consecințe negative atât pentru elevi, cât și pentru profesori, dăunează structurii educaționale și limitează perspectiva capitalului uman funcțional. La nivel global, au fost lansate eforturi pentru a determina, gestiona și preveni factorii care caracterizează agresiunea în școală.

Există diverse forme de bullying:

- bullying-ul fizic (lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celuilalt elev prin contact fizic);
- bullying-ul verbal (amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni);
- bullying-ul social;
- bullying-ul emoțional/psihologic (excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau activitate, manipulare, ridiculare);
- cyberbullying-ul (utilizarea mediilor electronice ca de exemplu: Internet, telefoane inteligente, email-uri, Facebook și rețele sociale, programe de mesaje text/chat, ex. WhatsApp, platforme foto și video și pagini de internet) pentru a răni o altă persoană. Acestea pot include mesaje de intimidare, insulte, hărțuire sexuală sau ridiculare și ocară.

Studiile de specialitate arată că bullying-ul poate avea un impact sever asupra victimelor sale, afectându-le sănătatea mentală, performanțele școlare și relațiile interpersonale. De asemenea, este important să înțelegem că bullying-ul nu afectează doar victimele, ci și agresorii, care dezvoltă comportamente distructive și pot experimenta dificultăți în integrarea socială.

Sursele bullying-ului și impactul acestuia asupra elevilor

Bullying-ul este un comportament învățat, influențat de o combinație de factori individuali, familiari și sociali. La nivel individual, cercetările arată că agresorii sunt adesea elevi care au suferit abuzuri sau traume în familie sau care au modele de comportament disfuncționale în mediul de acasă. De asemenea, în multe cazuri, copiii care manifestă comportamente de bullying sunt cei care nu au dobândit abilități adecvate de gestionare a conflictelor sau empatie. Pe de altă parte, victimele bullying-ului sunt adesea percepute ca fiind diferite din punct de vedere fizic, social sau comportamental, ceea ce le face vulnerabile la atacuri. În unele cazuri, bullying-ul poate lua forma discriminării pe baza rasismului, sexului sau altor caracteristici personale. Impactul bullying-ului asupra victimelor poate fi devastator. Elevii care sunt ținta bullying-ului pot dezvolta anxietate, depresie, scăderea stimei de sine și chiar gânduri suicidare. Victimele bullying-ului tind să aibă performanțe mai scăzute la școală și o implicare redusă în activitățile școlare. Pe termen lung, efectele pot include o integrare socială dificilă și dificultăți în dezvoltarea unor relații sănătoase. De asemenea, fenomenul de bullying este un factor de risc pentru dezvoltarea unor comportamente antisociale la agresori. Aceștia pot învăța să aplice agresivitatea ca soluție la conflicte, ceea ce poate conduce la acte de violență și la dificultăți în relațiile interpersonale pe termen lung.

Intervenții și soluții pentru prevenirea bullying-ului în școli

În România nu există legislație specifică care să reglementeze bullying-ul în școală, nu există un program de prevenire a bullying-ului implementat în școli și recomandat la nivel național și de asemenea nu există

programe care să țintească spre dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale copiilor ca factori de protecție împotriva bullying-ului. Pentru a combate fenomenul de bullying, este esențial ca școlile să implementeze intervenții eficiente la nivel individual, de grup și instituțional. Un exemplu de astfel de intervenție este implementarea unor programe educaționale care să încurajeze dezvoltarea empatiei și a abilităților de rezolvare a conflictelor. De asemenea, activitățile de educație emoțională pot ajuta elevii să înțeleagă consecințele comportamentelor lor și să dezvolte strategii de autocontrol.

Un program educațional cu succes în prevenirea bullying-ului este „Programul Olweus”, dezvoltat în Norvegia. Acest program se concentrează pe reducerea bullying-ului prin schimbări la nivelul întregii școli, inclusiv prin implicarea părinților, profesorilor și a elevilor. Studiile arată că școlile care implementează astfel de programe au reușit să reducă semnificativ cazurile de bullying și să creeze un climat de învățare mai sigur și mai sănătos pentru elevi. Pe lângă aceste programe educaționale, este important ca școlile să aibă politici clare și riguroase pentru a răspunde incidentelor de bullying. Aceste politici ar trebui să includă măsuri de protecție pentru victime, sancțiuni pentru agresori și sprijin pentru dezvoltarea comportamentului pozitiv. Este esențial ca atât elevii, cât și cadrele didactice să înțeleagă că bullying-ul nu este acceptabil sub nicio formă și că fiecare incident trebuie tratat cu seriozitate. În plus, implicarea părinților este crucială. Colaborarea strânsă între școală și familie poate preveni sau interveni eficient în cazurile de bullying. Organizarea de sesiuni de formare pentru părinți pe tema identificării și gestionării comportamentelor de bullying poate contribui la prevenirea acestora.

Concluzie

Într-o societate multiculturală, școlile joacă un rol esențial în promovarea toleranței, înțelegerii și respectului reciproc. Bullying-ul este o problemă complexă, dar tratabilă, care necesită un efort colectiv din partea școlilor, părinților și comunității. Intervențiile timpurii și educația continuă sunt esențiale pentru prevenirea și combaterea acestui fenomen. Doar printr-o abordare integrată și prin formarea unui mediu școlar sigur și sprijinitor, putem micșora numărul victimelor și putem contribui la dezvoltarea unor tineri responsabili, sănătoși și respectuoși.

Bibliografie

- Abed, M. G., Abed, L. G., & Shackelford, T. K. (2023). Teachers' Perceptions of Bullying in Saudi Arabian Primary Public Schools: A Small-Sample, Qualitative Case Study. *Children, 10*(12), 1859. <https://doi.org/10.3390/children10121859>
- <https://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf>
- <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/bully>
- <https://www.salvaticopiii.ro/sites/ro/files/2023-11/studiu-peste-un-sfert-dintre-copii-au-fost-agresori-jumatate-spun-ca-au-fost-victime-ale-bullying-ului.pdf>
- Qiu, T., Wang, S., Hu, D., Feng, N., & Cui, L. (2024). Predicting Risk of Bullying Victimization among Primary and Secondary School Students: Based on a Machine Learning Model. *Behavioral Sciences, 14*(1), 73. <https://doi.org/10.3390/bs14010073>
- Sibisi, N. N., Sibisi, N. T., & Mpofu, Z. F. (2024). Preventative Strategies to Curb School Violence: A Case Study of Selected Schools in Hhohho District of Eswatini, Mbabane. *Social Sciences, 13*(2), 79. <https://doi.org/10.3390/socsci13020079>
- Wu, Q., & Jia, F. (2023). Empowering Students against Ethnic Bullying: Review and Recommendations of Innovative School Programs. *Children, 10*(10), 1632. <https://doi.org/10.3390/children10101632>
- Yosep, I., Hikmat, R., & Mardhiyah, A. (2023). School-Based Nursing Interventions for Preventing Bullying and Reducing Its Incidence on Students: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(2), 1577. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021577>

Bullying-ul sau pandemia emoțională a timpului prezent

Profesor psihopedagog Marin Monica Justina

Grădinița specială pentru hipoacuzici nr.65 - București

Fenomenul bullying poate fi prezent în orice tip de comunitate, în grupuri sociale, unde persoanele interacționează unele cu altele: la școală, la locul de muncă, în familie, în cartiere, în mass-media etc.

Bullying-ul este un fenomen care apare și la nivelul grupurilor de copii sub forma unor comportamente variate care umilesc și exclud prin natura lor, sunt repetate sau fac parte dintr-un tipar care se manifestă pentru o perioadă de timp. Cel mai adesea, comportamentele de tip bullying sunt ascunse de ochii adulților și continuă în absența unor măsuri specifice de intervenție. Bullying-ul poate lua forma poreclitului sau a violenței fizice, dar se poate manifesta și mai subtil, prin ignorare, excludere, bârfă, zvonuri despre o persoană și, astfel, poate fi dificil de identificat.

Tot mai multi educatori se confruntă cu situații dificile asociate fenomenului de bullying în grupele de copii preșcolari. Având în vedere că Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil, de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire, care poate fi asociat cu termeni ca intimidare, terorizare, brutalizare și nu presupune existența unui conflict bazat pe o problemă reală, ci pe dorința unor persoane de a-și câștiga puterea și autoritatea, mă declar uimită de prezența acestui fenomen printre copii cu vârsta cuprinsă între 3 ani și 5 ani. Am constatat în egală măsură și o agresivitate în comunicare, a părinților acestor copii, care simt cumva și se manifestă ca și cum orice dialog are miza unui câștig, este o luptă a ultimului cuvânt pe care ei trebuie să o câștige indiferent de subiectul discuției, scop sau consecințe. Recunosc că aceste constatări mă determină să mă întreb ce anume a determinat și a declanșat toate aceste manifestări, atât la copii cât și la adulți, fiind convinsă că există o strânsă legătură. Factorii sunt mulți, cu siguranță: de natură socială, psihologică, factori educaționali dar ceea ce mie îmi atrage atenția și le consider importante ca impact în educația unui copil mic sunt competitivitatea în care acesta se naște și trăiește, cât și egalitatea de șanse, promovată atât de mult în același timp. Așadar, a oferi șanse egale într-o competiție înseamnă a asigura echitate și doar atunci putem ajunge la o ierarhie corectă. Poate că ar fi mai util să insistăm în educație pe faptul că nu suntem niciodată la fel sau egali și în loc de competiție să promovăm mai mult spiritul de echipă, cel puțin la nivelul învățământului preșcolar și primar. Încă stabilim cea mai frumoasă pictură, cel mai cuminte copil, cel mai bun la matematică etc. alunecând cu ușurință spre cel mai frumos copil, cea mai mare jucărie, cel mai deștept, cel mai bogat...

Avem soluții pentru rezolvarea acestor probleme? Da, să cultivăm empatia! Capacitatea de bază de a recunoaște emoții este probabil înăscută și poate fi obținută în mod inconștient deși este un proces imaginativ sofisticat. Însă empatia nu este milă. Empatia este compasiune și presupune o înțelegere și o cunoaștere a propriilor trăiri, este capacitatea de a recunoaște și într-o

oarecare măsură, de a împărtăși sentimentele (cum ar fi tristețea sau fericirea) care sunt experimentate de către o altă ființă, chiar dacă aceasta nu le exprimă explicit. O persoană este necesar să fie capabilă de un anumit grad de empatie înainte de a putea să simtă compasiune.

Curriculum pentru învățământul preșcolar prevede domeniul socio-emoțional și învățarea prin metode activ-participative. Consider că este esențial să se acorde importanța cuvenită acestui domeniu ce vizează dezvoltarea emoțională prin autocunoaștere și cunoaștere prin crearea situațiilor practice de învățare. Copiii trebuie să trăiască și să învețe bucuria de a face bucurii, de a ajuta, de a dăruia, trebuie să învețe valoarea timpului mai presus de a bunurilor materiale și nevoilor imediate.

Acest fenomen al bullying-ului se extinde ca o „epidemie a indiferenței” și este un pericol imens cu consecințe grave, de lungă durată, care se imprimă în comportamentul mai multor generații determinând dispariția unor legături și relații ce definesc umanitatea.

Într-o lume în care Inteligența artificială este considerată o „tehnologie determinantă a viitorului” fiind capacitatea unei mașini de a imita funcții umane, cum ar fi raționamentul, învățarea, planificarea și creativitatea cred că este esențial orice efort de a dezvolta inteligența emoțională umană.

Soluții și responsabilități pentru un spațiu sigur și incluziv

Profesor, Verona Marin

Școala Gimnazială nr. 1, Bolintin Vale

Bullyingul, un comportament repetitiv de intimidare sau agresiune față de colegi, poate lăsa urme adânci asupra victimelor, inclusiv asupra sănătății mentale și fizice. Consecințele bullyingului sunt de multe ori devastatoare, afectând încrederea în sine, performanțele academice și capacitatea elevilor de a forma relații sănătoase. Din fericire, există multe metode prin care putem preveni și combate acest fenomen în mediul școlar. Haideți să explorăm soluții practice pentru un mediu educațional pozitiv.

1. Educația pentru empatie și respect – o temelie pentru un comportament sănătos

Promovarea empatiei este esențială pentru a dezvolta o cultură de respect în școli. Empatia îi ajută pe copii și adolescenți să înțeleagă mai bine cum se simt cei din jur, ceea ce descurajează comportamentele agresive. Școlile pot introduce activități care să încurajeze elevii să colaboreze, să se susțină reciproc și să-și împărtășească experiențele. Iată câteva idei:

- Jocuri și exerciții de rol care îi ajută pe elevi să se pună în locul celorlalți, oferindu-le o perspectivă asupra emoțiilor colegilor lor.
- Activități de grup ce promovează cooperarea și munca în echipă, pentru a crea un mediu în care fiecare copil se simte valoros și respectat.
- Cursuri despre inteligența emoțională care îi învață pe elevi cum să gestioneze emoțiile într-un mod sănătos și cum să fie mai atenți la emoțiile celorlalți.

2. Cod de conduită anti-bullying – reguli clare pentru un mediu sigur.

Un cod de conduită anti-bullying poate oferi școlilor un cadru organizat pentru a trata incidentele de bullying. Acest cod trebuie să fie bine structurat, clar și ușor de înțeles de către elevi, profesori și părinți. Iată câteva aspecte esențiale:

- Definierea clară a bullyingului și exemple concrete, astfel încât elevii să știe exact ce comportamente sunt considerate nepotrivite.
- Consecințele acțiunilor agresive, prezentate într-un mod transparent. Elevii trebuie să fie conștienți că bullyingul este un comportament care nu va fi tolerat.
- Proceduri de raportare a incidentelor de bullying, care să asigure confidențialitatea celor implicați și să reducă riscul de represalii.

Codul de conduită trebuie discutat în mod regulat și actualizat în funcție de nevoile școlii și de observațiile profesorilor și consilierilor.

3. Intervenția proactivă și rolul cadrelor didactice

Profesorii și personalul auxiliar au un rol central în prevenirea și combaterea bullyingului. Este esențial ca aceștia să fie instruiți să recunoască semnele de bullying și să intervină atunci când observă astfel de comportamente.

- Sesiuni de formare pentru personalul școlar în care sunt prezentate metode de gestionare a conflictelor și strategii de comunicare cu elevii.

- Sprijinirea victimelor bullyingului prin consiliere și discuții deschise. Profesorii trebuie să fie disponibili și accesibili pentru elevi, astfel încât aceștia să simtă că pot discuta orice problemă.
- Observarea comportamentului elevilor pe durata pauzelor și în timpul activităților de grup, pentru a interveni prompt în caz de agresiune.

Profesorii pot deveni modele de comportament, arătând elevilor prin propriul exemplu cum să trateze conflictele și să răspundă empatic în situații dificile.

4. Implicarea părinților – colaborare pentru un mediu sănătos

Părinții sunt o parte esențială a eforturilor de combatere a bullyingului. Prin colaborarea cu școala, părinții pot ajuta la identificarea și prevenirea problemelor înainte ca acestea să escaladeze.

- Discuții regulate între părinți și cadrele didactice, pentru a analiza comportamentul copilului și pentru a oferi sprijin în mod coordonat.
- Educație parentală despre bullying și despre efectele acestuia asupra sănătății mentale. Părinții trebuie să fie conștienți de semnele emoționale sau comportamentale care ar putea sugera că un copil este victima bullyingului.
- Conștientizarea responsabilității fiecărui părinte de a discuta cu propriul copil despre bullying, importanța respectului și a empatiei față de colegi.

5. Sprijin emoțional pentru victimele bullyingului

Pentru cei care au suferit din cauza bullyingului, este esențial să primească suport emoțional adecvat, pentru a nu dezvolta sentimente de izolare, teamă sau lipsă de încredere în sine.

- Consiliere psihologică disponibilă în școală pentru a ajuta victimele să-și exprime sentimentele și să primească sprijin profesional.
- Grupuri de suport pentru elevii care au trecut prin experiențe similare, unde pot găsi înțelegere și încurajare din partea celor care au avut de asemenea experiențe dureroase.
- Activități de autocunoaștere și dezvoltare a stimei de sine, cum ar fi atelierele de artă, sportul sau grupurile de lectură, care ajută elevii să-și dezvolte încrederea și să simtă că fac parte dintr-un grup de susținere.

6. Campanii de conștientizare – un mesaj puternic pentru întreaga comunitate

Campaniile anti-bullying organizate periodic în școli pot ajuta la schimbarea mentalității și a atitudinilor față de acest fenomen. Acestea pot include diverse tipuri de activități, precum:

- Ateliere de educație anti-bullying unde sunt prezentate cazuri reale și soluții pentru prevenirea conflictelor.
- Concursuri de postere sau desene pe tema „Fără bullying”, prin care elevii își pot exprima gândurile despre bullying într-un mod creativ.
- Vizite ale unor personalități din domeniul educației sau al sportului, care să vorbească despre importanța respectului reciproc și a solidarității.

Reducerea bullyingului în școli este un obiectiv important, realizabil prin efortul comun al întregii comunități. Prin educație, suport și intervenție, putem construi un mediu școlar în care

toți elevii să se simtă în siguranță, acceptați și respectați. Fiecare copil are dreptul la un mediu școlar pozitiv și sigur, în care să-și dezvolte abilitățile și să construiască prietenii sănătoase.

Implicarea fiecărei persoane – fie că este părinte, profesor, coleg sau membru al comunității – este vitală în acest proces. Combaterea bullyingului este un pas esențial către un viitor în care respectul și empatia vor fi valorile de bază ale societății noastre.

Bibliografie:

1. Olweus, Dan. *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing, 1993.
2. Rigby, Ken. *Bullying in Schools and What to Do About It*. Jessica Kingsley Publishers, 2007.
3. Espelage, Dorothy L., și Susan M. Swearer (ed.). *Bullying in North American Schools*. Routledge, 2004.
4. National Center for Educational Statistics (NCES). *Student Reports of Bullying: Results from the 2019 School Crime Supplement to the National Crime Victimization Survey*.
5. UNESCO. *Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying*. 2019.

ÎMPOTRIVA BULLYING-ULUI

Bullying-ul este un comportament intenționat, de intimidare, care apare în mod repetat și are la bază o percepție a unui dezechilibru de forțe. De multe ori, victima este percepută drept vulnerabilă, având dificultăți în a face față acestui comportament. Pe de altă parte, prin intimidare bully-ul se simte în control, dominant.

Actele de violență verbală sau fizică ale adulților asupra copiilor/adolescenților se numesc abuzuri și sunt pedepsite conform legilor referitoare la abuz.

Cauzele bullying-ului sunt multiple și trebuie considerate la nivel individual. De multe ori, bully-ul trăiește într-un mediu nesigur acasă și poate el însuși este victima abuzului în familie. De asemenea, riscul de abandon școlar este mai mare în această categorie. Probabilitatea de a apărea probleme în viața acestora, mai târziu, este mai mare. Este bine să nu generalizăm și să înțelegem ce se află în spatele acestor probleme. Bullying-ul nu trebuie acceptat, iar bully-ul (cel care exercită agresiunea) poate avea nevoie de ajutor.

Scopul activităților anti-bullying este de a crește conștientizarea asupra acestui fenomen, de a dezvolta empatia și de a încuraja intervenția pozitivă. Prin educație și dialog, ne propunem să prevenim bullying-ul și să promovăm valori precum respectul, acceptarea și solidaritatea.

Implicându-ne activ, putem contribui la crearea unui mediu mai sigur și mai suportiv pentru toți.

În cele ce urmează voi prezenta câteva dintre activitățile desfășurate la clasă.

JOCUL EMOȚIILOR

Copiii au format grupuri și au discutat despre cum se simt în diferite situații. Pe baza unui scenariu (teamă, supărare, nedreptate, umilire), au decupat și desenat personaje care să fie empatică cu cei neajutorați. Le-au colorat cum au dorit, le-au personalizat și chiar le-au făcut o scurtă descriere despre cum se comportă cu cei din jur.

Pe perioada Jocului Emoțiilor, copiii au experimentat diverse sentimente, ca de exemplu:

1. **Empatia** – înțelegerea și compasiunea pentru ceilalți, mai ales când aud despre experiențele negative legate de bullying.
2. **Conexiunea**: O senzație de apropiere și unitate, deoarece își împărtășesc trăirile și ascultă poveștile altora.
3. **Siguranța**: Un mediu în care se simt în siguranță să își exprime emoțiile fără judecată.

4. **Reflectarea:** Momente de introspecție, când își analizează propriile comportamente și cum pot contribui la un climat pozitiv.
5. **Speranța:** Sentimentul că pot face o schimbare pozitivă și că au puterea să ajute. Toate aceste emoții contribuie la crearea unei atmosfere de sprijin și învățare.

Introducerea constă în a explica participanților ce este bullying-ul și impactul său. Discuția despre importanța cuvintelor pozitive. Așa cum tuturor ne place să primim aprecierea celor din jur și recunoștința, trebuie să învățăm să o și oferim.

UN MEDIU ȘCOLAR FĂRĂ BULLYING

PROF. MARTIN AMELIA ANDREIA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ FRUMUȘENI, ARAD

Bullying-ul reprezintă o formă de comportament agresiv în care o persoană agresează hărțuiește, persecută sau intimidează în mod intenționat și repetat o altă persoană. Bullying-ul poate fi fizic: verbal, social sau electronic. Această formă de violență implică un dezechilibru de putere între doi sau mai mulți copii. Persoana agresată este percepută ca vulnerabilă și are, de obicei, probleme în a se apăra singură. Victima, deși nu face ceva anume pentru a provoca agresiunea, reprezintă o țintă pentru agresor. Bullying-ul poate avea urmări periculoase pentru dezvoltarea normală atât a persoanei agresate, cât și a agresorului.

Termenul de bullying vine de la cuvântul englezesc "bully,, care înseamnă bătauș, huligan și este folosit ca atare și în limba română. Acest termen poate fi tradus prin agresiune, hărțuire sau intimidare.

Copiii implicați în bullying pot juca diverse roluri. Aceștia pot agresa alți copii (bullies), însă, la rândul lor, pot fi agresati, transformându-se din agresori în victime (bullied). Există și categoria copiilor care asistă la agresiune, fiind considerați spectatori sau martori (bystanders).

Factorii de risc asociați bullying-ului, în ceea ce privește un copil ca potențială victimă, cuprind o paletă largă. Astfel, printre aceștia pot fi amintiți următorii: percepția că fiind diferiți față de colegii lor (sunt supraponderali sau subponderali, poartă ochelari, îmbrăcăminte diferită, transferul recent de la o unitate școlară la alta, faptul că nu-și pot permite ceea ce copiii consideră a fi "cool,,); sunt mai puțin populari în raport cu ceilalți colegi sau cu prietenii, sunt depresivi sau anxioși, au o stimă de sine scăzută, sunt percepuți ca fiind slabi sau incapabili de a se apăra singuri, nu se înțeleg bine cu ceilalți, sunt percepuți că enervanți sau provocatori, există o concurență între ceilalți și victimă pentru atenție.

Copiii predispuși să-i agreseze pe ceilalți sunt, pe de o parte cei care au conexiuni bune cu colegii lor, au o putere socială mare, sunt excesiv de preocupați de popularitatea lor și le place să-i domine, să-i controleze pe ceilalți, sau, pe de altă parte, sunt cei singuratici, deprimati sau anxioși, au o stimă de sine scăzută, pot fi mai puțin implicați în activitățile educative, sunt ușor dominați de colegii lor, nu le pasă de emoțiile sau sentimentele altora. Caracteristicile copiilor cu un risc crescut să devină hărțuitor sunt: agresivitatea, frustrarea, lipsa unei relații apropiate cu familia, o părere nu prea bună despre ceilalți, dificultatea în a respecta regulile, considerarea violenței ca pe ceva pozitiv, agresiunea venită din rândul celor din jur.

Fiecare individ este unic și există mai mulți factori care pot contribui la un comportament agresiv. Astfel, factorii care țin de grupul din care face parte copilul reprezintă un element important și cuprind : dorința de a obține sau a menține puterea socială, dorința de a se ridica la statutul grupului, dorința de a-și manifesta fidelitatea față de acesta, dorința de integrare în cadrul

grupului, nevoia de a-i exclude pe ceilalți din grup, atunci când sunt considerați nepotrivți pentru a face parte din grup, dorința de a controla comportamentul celor din grup.

Factorii care țin de familie se referă la proveniența copilului dintr-o familie unde agresiunea și violența sunt considerate a fi normale, lipsa sprijinului emoțional și a comunicării între copil și membrii familiei, autoritatea excesivă a părinților în raport cu copilul sau dimpotrivă, lipsa interesului față de copil.

Factorii emoționali au un efect deosebit asupra copilului transformându-l într-un agresor. Astfel, faptul că au fost agresați în trecut sau sunt agresați în prezent, stima de sine scăzută, nesiguranța pe care o simt, neînțelegerea emoțiilor celorlalți, lipsa puterii de a își controla propriile emoții, lipsa abilităților de a gestiona situații sociale într-un mod sănătos și pozitiv, reprezintă câteva aspecte emoționale cu un efect negativ asupra copilului și un risc ridicat de a-l transforma într-un potențial agresor.

Școala, locul unde copilul ar trebui să se simtă în siguranță, respectat și apreciat, poate constitui un factor negativ, atunci când copilul se simte exclus, neacceptat sau stigmatizat. De asemenea, dacă problemele de conduită și agresiune nu sunt abordate corespunzător, acestea pot degenera, contribuind la transformarea copilului într-o victimă sau într-un agresor.

Recunoașterea semnelor de alarmă reprezintă un prim pas pentru a lua măsuri împotriva bullying-ului. Nu toți copiii semnaleză hărțuirea și cer ajutor, tocmai de aceea, recunoașterea diverselor semne care indică faptul că un copil este agresat sau că îi agrează pe alții este o etapă deosebit de importantă în prevenirea și combaterea bullying-ului și a altor forme de violență în mediul școlar.

Semnele că un copil este agresat sunt variate și numeroase. Printre acestea se numără : răni, traumatisme inexplicabile, lucruri pierdute sau distruse, simptome de durere frecvente, o stare de rău, nerecunoașterea că există o problemă de sănătate, schimbarea unor obiceiuri alimentare, (consum excesiv sau o subalimentare), tulburări de somn, scăderea notelor, pierderea interesului față de activitățile școlare, lipsa dorinței de a merge la școală, izolarea față de colegi și prieteni, și chiar față de membrii familiei, o scădere drastică a stimei de sine, un comportament autodistructiv, fuga de la școală și chiar din familie, gânduri sinucigașe.

Și copilul care agrează manifestă niște semne specifice situației. Astfel, conflictele fizice sau verbale, existența unor relații de prietenie cu copii care îi agrează pe cei din jur, agresivitatea crescută, posesia unor bunuri și bani care nu poate fi explicată, neasumarea vinei în diverse situații, lipsa de responsabilitate față de propriile acțiuni, competitivitatea în ceea ce privește popularitatea.

Toate aceste aspecte, dacă sunt observate la timp, pot fi remediate. Colaborarea școală- familie este obligatorie pentru identificarea și prevenirea acestor situații. Semnalele se manifestă nu doar la școală, ci și în mediul extrașcolar. Efectele negative ale bullying-ului au un impact deosebit asupra sănătății mintale, asupra consumului de droguri sau a sinuciderii.

Un procent mare al incidentelor de bullying se întâmplă la școală. De cele mai multe ori, copiii nu cer ajutor din partea adulților. Motivele pentru care aceștia nu anunță un caz de bullying sunt diverse. Astfel, copilul care este agresat se simte neajutorat și încearcă să se descurce singur pentru

a simți că deține controlul și pentru a nu fi privit ca fiind slab. Copii agresati se tem de reacția de răzbunare din partea celor care i-au agresat. Experiența umilitoare pune copiii în situația de a evita comunicarea cu adulții pentru a nu fi judecați sau pedepsiți, Izolarea socială apare ca o măsură de protecție pe care copilul o ia, considerând că nimănui nu-i pasă. Teama de a nu fi respinși de colegi reprezintă un alt motiv pentru care o agresiune nu este anunțată pentru a se putea lua măsuri.

Cu toate acestea, acestea copiii pot fi ajutați! Comunicarea deschisă cu un copil, atât în școală, cât și acasă, crearea unui cadru preventiv anti-agresiune, soluționarea unor situații identificate, reprezintă aspecte care pot fi puse în practică în scopul prevenirii și combaterii bullying-ului și a oricărui fenomen de violență în mediul școlar. Copilul trebuie încurajat să-și modeleze comportamentul în favoarea acceptării, empatiei și amabilității. El trebuie învățat să fie alături de copiii care ar putea fi ținta unei agresiuni și să nu tolereze un comportament agresiv atunci când acestea se întâmplă. Copilul trebuie să știe că raportarea unei agresiuni reprezintă un aspect benefic pentru prevenirea și combaterea altor potențiale situații.

Pentru exersarea abilităților de relaționare este importantă existența unui grup social în viața copilului, însă această interacțiune, în absența unui adult care să medieze, nu este suficientă! Fără prezența unui adult, aceasta nu oferă contextul de învățare al compasiunii sau auto-controlului. Învățând prin imitație, copilul are nevoie de modele comportamentale adecvate de răspuns la situațiile problematice. Adulții, uneori, nu oferă comportamente dezirabile.

Cadrul didactic trebuie să înțeleagă faptul că unele comportamente agresive reprezintă o etapă firească în primii ani de viață. Copiii, neștiind să-și exprime emoțiile negative, precum frica sau furia, apelează la agresivitate. Cu toate acestea, pe măsură ce cresc și achiziționează limbajul verbal, comportamentele de agresivitate fizică scad și cresc cele de agresivitate verbală manifestate prin certuri și jigniri. Astfel, este important pentru cadrul didactic să cunoască faptul că aceste comportamente agresive manifestate de către copii semnalez prezența unui deficit privind nivelul achizițiilor, adică, lipsa abilităților de gestionare a furiei, de exprimare verbală a acesteia, nevoia de a învăța să ceară ajutorul.

BIBLIOGRAFIE

1. Geyskens, E., (2024), Pactul antibullying la școală, editura Didactic Publishing House,
2. Monks, C. P., & Coyne, I. (Eds.). (2011). *Bullying in different contexts*. Cambridge University Press.
3. Schott, R. M., & Søndergaard, D. M. (Eds.). (2014). *School bullying: New theories in context*. Cambridge University Press.
4. Smith, P. K., & Thompson, D. (Eds.). (2017). *Practical approaches to bullying*. Routledge.
5. Olweus D. (2013). School bullying: development and some important challenges. *Annual review of clinical psychology*, 9, 751–780. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
6. Smith, P. K. (2016). Bullying: Definition, types, causes, consequences and intervention. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(9), 519-532.

7. Veenstra, R., Lindenberg, S., Huitsing, G., Sainio, M., & Salmivalli, C. (2014). The role of teachers in bullying: The relation between antibullying attitudes, efficacy, and efforts to reduce bullying. *Journal of Educational Psychology, 106*(4), 1135.
8. Wilton, C., Campbell, M., (2011), An exploration of the reasons why adolescents engage in traditional and cyber bullying, *Journal of Educational Sciences and Psychology, 1*(2): 101-109

Bullying-ul în mediul școlar

PROF. MARTIN AMELIA ANDREIA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ FRUMUȘENI, ARAD

Prof. doctor Dan Olweus, un renumit cercetător în psihologie din Norvegia, considerat un pionier pe tema bullying-ului, ca urmare a celor peste 40 de ani de cercetare, implementare și evaluare a programelor de prevenire, susține că "Un elev este agresat atunci când el/ea este expus în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi... O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat, sau intenționează să provoace, durere fizică sau disconfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri., Așadar, bullying-ul înseamnă folosirea unei forțe superioare pentru a influența sau pentru a intimida pe cineva, repetarea intenționată a unui comportament prin care agresorul își intimidează victima verbal, relațional și/sau fizic, o rănește, iar uneori chiar o persecută.

Bullying-ul are trei caracteristici principale: intenția (dorința clară a agresorului de a răni pe cineva); repetarea (agresarea repetată a unei persoane de către același agresor); dezechilibrul de forțe (alegerea victimei de către agresor este una bazată pe vulnerabilitatea și lipsa de apărare a persoanei vizate).

Acest fenomen complex și periculos include acțiuni precum amenințarea, răspândirea zvonurilor, atacarea fizică sau verbală și excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup. De foarte multe ori începe ca un joc și se transformă într-un abuz care poate avea efecte deosebit de grave. Acest fenomen poate avea loc oriunde: la școală, la un loc de joacă, într-un cerc de prieteni, în familie, pe internet.

Au fost identificate, de către cercetătorii preocupați de acest aspect, patru tipuri de bullying: bullying-ul verbal, bullyingul fizic, bullyingul social, bullying-ul electronic (cyberbullying). Fiecare dintre aceste tipuri de bullying au o serie de caracteristici specifice, însă elementele comune ale tuturor rămân agresorul și persoana agresată. Astfel, bullying-ul verbal este caracterizat de acțiuni verbale rău intenționate, cum ar fi: tachinarea, poreclele, comentariile sexuale neadecvate, sarcasmul, insultele, jignirile, amenințarea de a provoca ceva rău. Bullying-ul fizic presupune rănirea fizică sau distrugerea posesiunilor cuiva cu scopul de a-l intimida, amenințare prin ridicarea pumnului, lovire, împingere, îmbrâncire, bătaie, distrugerea lucrurilor celuilalt, gesturi obscene. Bullying-ul social denumit uneori și bullying relațional, se referă la lezarea reputației sau a relațiilor unei persoane și include: excluderea și izolarea intenționată a acesteia, influențarea altor persoane de a nu fi prieteni cu acea persoană, bârfitul, lansarea și răspândirea zvonurilor despre acea persoană, punerea persoanei într-o situație stânjenitoare în public. Bullying-ul electronic (cyberbullying) reprezintă o formă de bullying prin folosirea tehnologiilor digitale. Poate avea loc pe rețelele de socializare, pe platformele de schimb de mesaje, pe platformele de jocuri și pe telefoanele mobile. Agresiunea de tip bullying față în față și cea din mediul online se pot petrece concomitent. Totuși, cyberbullying-ul lasă amprente

digitale-rămân înregistrări care se pot dovedi utile și care pot oferi dovezile necesare pentru a putea pune capăt agresiunii.

Fenomenul bullying este mult mai prezent în mediul școlar decât ne dorim. Acesta se regăsește în multiple forme pe coridoarele școlii, în curte, pe străzi și, din păcate, și în sălile de clasă. Nedepistat la timp, bullying-ul poate lăsa traume și poate cauza repercursiuni ireversibile asupra gradului de adaptabilitate a copilului în societate.

Comportamentul de bullying este o cale prin care unii copii au învățat să primească atenție, chiar dacă într-un mod negativ. Numeroși copii se manifestă astfel pentru a se simți puternici (când ceilalți se tem de ei). Pentru alți copii, comportamentul de bullying reprezintă o cale ușoară de a fi în centrul atenției. Deseori, copiii se comportă astfel pentru a fi acceptați de cei cu o popularitate mai mare. Există și situații când copiii imită modelele învățate, ei acționează în același mod în care au fost tratați și ei, în contextele lor de viață. Și mai există și categoria copiilor care interpretează greșit diferențele culturale și etnice.

Deși a dobândit o amploare internațională majoră, comportamentul de bullying poate fi combătut prin strategii bine alese în mediul școlar, dar și în viața de zi cu zi. Un prim pas îl reprezintă convingerea elevilor de a comunica orice acțiune violentă, fizic sau verbal exercitată asupra lor. Adulții, respectiv cadrele didactice, vor cunoaște astfel situațiile cu care se confruntă și vor acționa în consecință. Cu toate acestea, copiii pot avea numeroase motive care îi împiedică să aibă o comunicare cu adulții pe tema unor astfel de situații. Rușinea că au fost agresați, teama de răzbunare, lipsa de încredere că pot fi ajutați de adulți, abuzul adulților exercitat asupra lor, ideea că vor fi etichetați ca "turnători," sau "trădători," reprezintă doar câteva motive invocate de către victimele bullying-ului.

O problemă nerezolvată poate conduce la un lanț de probleme din ce în ce mai greu de gestionat sau la gesturi extreme. Astfel, adulții ar trebui să intervină pentru că multe cazuri de bullying pot degenera în evenimente ce nu mai pot fi gestionate corespunzător și care necesită intervenția specialiștilor. Pentru a învăța cum să facă față experiențelor dificile, elevii au nevoie de o îndrumare corectă și clară din partea profesorilor și a părinților. Fără aceste îndrumări, consecințele bullying-ului pot fi complicate și de nereparat, precum: traumatisme, scăderea interesului pentru școală, pierderea prietenilor, evitarea situațiilor sociale, scădere a stimei de sine, fuga de acasă, automutilarea, preocupare legată de suicid, etc.

Măsurile anti-bullying din cadrul unităților școlare ar trebui să vizeze atât situația la nivel de școală, cât și situația la nivel de clasă. Astfel, includerea în R.O.I. a unor elemente precum: nu îi vom agresa pe colegii noștri; vom încerca să-i ajutăm pe elevii care sunt agresați; vom încerca să includem toți elevii în activități și grupuri școlare; vom identifica un agresor și vom anunța personalul școlii despre o situație de agresiune. De asemenea, strategii care să contribuie la prevenirea fenomenului anti-bullying la nivel de școală ar putea include: crearea unui sistem integrat de supraveghere a elevilor în școală, întâlniri periodice între cadrele didactice pentru dezvoltarea unor proceduri de intervenție în situații de bullying, crearea unei rețele de instituții suport, realizarea unor materiale de prevenire a fenomenului bullying, întâlniri periodice, conducerea școlii-părinți, reprezentanți ai claselor.

La nivelul clasei, următoarele măsuri ar putea contribui la prevenirea bullyingului: întâlniri periodice cadru didactic-părinți-elevi; reguli împotriva fenomenului bullying inserate în ”regulile clasei,,; activități, discuții despre bullying la ora de dirigenție sau în cadrul altor activități, identificarea potențialelor victime și a potențialilor agresori.

Având în vedere amploarea pe care a luat-o acest fenomen și consecințele identificate în viața elevilor, și nu numai, rolul cadrului didactic a devenit deosebit de important în prevenirea, identificarea și soluționarea situațiilor conflictuale din clasa de elevi. Colaborarea cadrelor didactice cu tutorii legali ai elevilor este crucială pentru a ”ține în frâu,, acest fenomen care se extinde în unitățile școlare din întreaga lume. Colaborarea profesor-elev este la fel de importantă pentru o rezolvare punctuală a situațiilor problemă.

Toți ne dorim ca școala să fie un mediu în care relațiile de colaborare, colegialitate și prietenie să primeze. De fapt, vorbim despre locul în care copiii vin să-și formeze competențe și abilități, să-și dezvolte relații defnitorii pentru integrarea acestora în societate ca adult. Astfel, școala trebuie să rămână un mediu sigur și prietenos unde copilul vine să se formeze, să-și formeze atitudini și comportamente pozitive, într-un climat sigur și adecvat vieții de elev.

Strategiile de prevenire și combatere a evenimentelor violente din școli presupun activități pe termen mediu și lung, presupun acțiuni de urgență pe termen scurt, în scopul obținerii unor reacții responsabile din partea celor implicați, cu scopul construirii unui mediu stabil, în care copilul să-și dezvolte armonios personalitatea. Educația nonviolentă trebuie să cultive elevilor o deschidere către o încredere de sine puternică, către empatie, către respectul pentru celălalt, către acceptarea diversității și a dorinței de a împărtăși cu ceilalți cele dobândite în propria formare, către o încredere în forțele proprii și în posibilitatea de a evolua ca persoană.

BIBLIOGRAFIE

1. Gălescu, L. (2014). „Fenomenul bullying. Ce este și cum se manifestă în școli”. DC News;
2. Iossifov I. (2016). *Bullying at School: What Do Children Have to Say about It ?*, EU. Ed. Daphne;
3. Netzelmann T., Steffan E., Angelova M. (2016). *Strategii pentru o clasă fără bullying*. U.E. Ed. Daphne;
4. Olweus, D., (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford; UK: Blackwell Publishers.
5. <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala>.
6. <https://www.scoalacavila.ro/prevenirea-bullyingului-in-institutiile-de-invataman/>.
7. <https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/bullying-ul-si-efectele-unui-fenomen-distruator>.
8. <https://childhub.org/sites/default/files/library/attachments/Practici-de-preventie-bullying>

PRIMII PAȘI CĂTRE O LUME FĂRĂ AGRESIUNE

**Prof. Matei Elena-Diana, Școala Gimnazială „Dimitrie A. Sturdza”, G.P.P. Nr. 17, Iași,
Jud. Iași**

Bullyingul este o problemă care nu afectează doar școlarii mai mari, ci poate apărea chiar și în grădinițe, acolo unde copiii de vârstă fragedă încep să interacționeze cu ceilalți într-un mod mai complex. De aceea, prevenirea bullyingului în grădiniță este esențială pentru a le oferi copiilor un mediu sigur, în care să poată învăța, crește și se dezvoltă armonios. În această perioadă, copiii încep să înțeleagă noțiuni de bază despre relațiile interumane, iar educația privind respectul reciproc, empatia și comportamentele pozitive trebuie să înceapă de la vârste fragede.

Bullyingul este definit ca un comportament agresiv și repetat, în care o persoană (sau un grup) intenționează să rănească sau să intimideze o altă persoană. În grădiniță, acest fenomen poate fi mai subtil decât în școlile primare, dar este la fel de dăunător. Comportamentele care pot fi considerate bullying includ: verbal, fizic, emotional, social.

Prevenirea bullyingului la vârste fragede este crucială, deoarece comportamentele învățate în primii ani de viață sunt fundamentale pentru relațiile ulterioare ale copiilor. În această perioadă, micuții dezvoltă abilități sociale și emoționale esențiale, iar educația corectă poate împiedica perpetuarea comportamentelor agresive pe măsură ce cresc.

În plus, prevenirea bullyingului ajută la crearea unui mediu sigur și pozitiv, care sprijină învățarea și dezvoltarea sănătoasă a copiilor. Un copil care se simte respectat și apreciat va fi mai încrezător, mai deschis în a învăța și va avea relații mai bune cu cei din jur.

Cum putem preveni bullying-ul în grădinițe?

Prin **educația despre empatie și respect**, cel mai important pas în prevenirea. Copiii trebuie să învețe să recunoască și să înțeleagă sentimentele celor din jur. Activitățile care dezvoltă empatia, cum ar fi jocurile de rol sau discuțiile despre cum se simte un copil când este tratat cu respect, sunt esențiale. Copiii trebuie să înțeleagă că fiecare persoană merită să fie tratată cu bunătate și respect, indiferent de diferențele lor.

Crearea unui mediu de încredere

Copiii trebuie să simtă că pot vorbi despre orice problemă într-un mediu sigur, fără teama de a fi judecați. Este esențial ca educatorii și părinții să creeze un climat în care micuții se simt confortabil să discute despre cum se simt și despre orice situație care îi deranjează. Acest lucru poate preveni escaladarea unui comportament de bullying și poate ajuta la rezolvarea rapidă a conflictelor.

Includerea părinților în educația anti-bullying

Colaborarea cu părinții este foarte importantă pentru prevenirea bullyingului. Părinții trebuie să fie informați despre importanța respectului și empatiei și despre cum pot sprijini învățăturile de acasă ale educatorilor. De asemenea, părinții pot fi implicați în activități educaționale sau în discuții care ajută la prevenirea comportamentelor de bullying.

Prin ce activități educaționale putem preveni bullyingul?

În cadrul grădinițelor, activitățile interactive sunt cele mai eficiente în prevenirea bullyingului. Iată câteva exemple de activități care pot ajuta la educarea copiilor:

- **Jocuri de rol:** Copiii pot învăța cum să reacționeze atunci când sunt martori ai unei situații de bullying sau cum să susțină un prieten care este bullying-uit.
- **Crearea unui „Colaj al Prieteniei”:** Copiii pot crea un colaj cu imagini și mesaje pozitive despre prietenie, învățând ce înseamnă să fii un prieten adevărat și cum să ai grijă de cei din jur.
- **Diverse povești educative:** Lectura unor povești care abordează tema bullyingului și respectului poate ajuta copiii să înțeleagă mai bine conceptul de empatie și cum pot preveni conflictele prin comportamente pozitive.

Prevenirea bullyingului în grădiniță este un pas esențial pentru a construi o societate bazată pe respect, empatie și înțelegere reciprocă. Prin educația corectă, intervenția promptă și implicarea părinților, copiii pot învăța să evite comportamentele agresive și să adopte atitudini pozitive față de ceilalți. Aceste lecții vor avea un impact pe termen lung, contribuind la dezvoltarea unor adulți responsabili, respectuoși și empatici.

IMPACTUL TRAUMELOR DIN COPILĂRIE ÎN RELAȚIILE UNUI ADULT

Prof.dr. MATEI GEORGETA
Director, Grădinița nr.268
București

Abstract

Childhood trauma can affect a person's mental health, social skills, and even physical health. Childhood trauma can profoundly influence how an individual builds relationships, manages emotions, and shapes their perception of the world. Behind every adult who struggles with anxiety, depression, or relationship difficulties, there may be a childhood marked by abuse, neglect, or other forms of suffering. But just as important as identifying these traumas is the process of emotional healing and reconstruction.

Atunci când ne gândim la copilărie, ne imaginăm acea perioadă a vieții în care ar trebui să ne simțim în siguranță, să fim protejați și iubiți, indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul nostru. Din nefericire, realitatea este că mulți copii trec prin experiențe traumatizante, care influențează profund dezvoltarea psihică, emoțională și fizică, dar și modul în care aceștia formează relații cu cei din jur.

Sursele traumelor din copilărie sunt asociate cu abuzurile, neglijarea sau maltratarea. În funcție de natura evenimentelor traumatizante, dar și de sprijinul primit de la cei din jur sau de la specialiști, acestea pot fi depășite. În acest fel, adulții care au trecut prin situații dureroase în copilărie pot avea vieți normale și pot forma relații sănătoase cu cei din jur.

Rănille emoționale din copilărie influențează profund comportamentul și percepțiile noastre în relațiile de adult. Fie că vorbim despre neglijare, abuz emoțional sau alte traume, aceste experiențe ne modelează felul în care ne raportăm la partenerii de viață și la intimitate. Felul în care "crești" ca adult este centrat în jurul noțiunilor de bază, pe care le deprinzi în copilăria timpurie. Simțul sinelui (felul în care te percepi tu pe tine ca individualitate emoțională, fizică, mentală) ne este calibrat de absența sau prezența adulților care ne imprimă modele de comportament și gândire, fie că o fac cu intenție sau inconștient.

Psihologia modernă și cercetările în neurobiologie sugerează că rănille copilăriei pot avea efecte de lungă durată asupra sănătății mentale și emoționale. Din punct de vedere psihologic, conceptul de "schemă" al lui Jeffrey Young explică cum modelele cognitive dezvoltate în copilărie, în special cele legate de abandon sau abuz, influențează relațiile adulte. De exemplu, o persoană care a fost neglijată emoțional poate dezvolta o teamă de abandon și o nevoie excesivă de validare în relații. Un copil căruia i s-a spus "nu" atunci când avea cea mai multă nevoie de iubire va deveni un adult care poate refuza iubirea în mod repetat, pentru că nu are instalat "mecanismul emoțional de receptare și prelucrare a iubirii". Oricât de bun, dedicat, sincer va fi partenerul de cuplu, ca adult va fugi de ceea ce primește și îi face bine. În aceste cazuri, vindecarea copilului interior devine un imperativ pentru relația de cuplu, relația cu sine și relația cu trecutul neintegrat.

Un studiu publicat în *Developmental Psychology* a arătat că traumele din copilărie cresc semnificativ riscul de tulburări de atașament, anxietate și depresie la adulți. De asemenea, cercetările lui John Bowlby despre atașament subliniază că stilurile de atașament dezvoltate în copilărie – sigur, evitant, anxios – persistă și în relațiile de adult, determinând comportamente disfuncționale sau nesănătoase. Nu există eveniment, trăire, stare, experimentate de un copil, care să nu îl însoțească și la maturitate-asta în sens pozitiv, dar și negativ. Toată iubirea, grija, afecțiunea, comunicarea primite de un copil vor fi parte din limbajul iubirii la vârsta adultă și el va avea mecanisme corecte de interacțiune cu situațiile dificile, confuze sau tensionate. În egală măsură, ignoranța, abuzul, abandonul, de orice tip, al unui copil, vor avea urmări asupra felului disfuncțional, toxic, superficial, în care adultul se va "prezenta" în relațiile cu ceilalți. Rănilor din copilărie joacă un rol crucial în formarea dinamicii relaționale la vârsta adultă. Recunoașterea și integrarea acestor răni, fie prin terapie, fie prin practici spirituale, este esențială pentru a dezvolta relații sănătoase și echilibrate, pentru a nu rămâne un "copil supărăcios, mofturos, trist" prins într-un corp de adult. Când vorbești despre rană emoțională din copilărie vorbești despre o cicatrice care este prezentă încă în emoția și gândul unui adult, vorbești despre un copil interior nevindecat care strigă după afecțiune prin toate gesturile, acțiunile, manifestările sale.

Cum îi afectează în mod diferit, pe femei și bărbați, un copil interior rănit?

Băiețelul interior rănit:

1. *Reprimarea emoțiilor:* Detalii: Bărbatul care a învățat de mic că exprimarea emoțiilor este un semn de slăbiciune va dezvolta tendința de a reprima sentimentele de tristețe, frică sau vulnerabilitate. Aceasta poate duce la dificultăți în a înțelege și gestiona propriile emoții, ceea ce influențează relațiile cu ceilalți. Exemplu: Un bărbat care evită să vorbească despre problemele sale personale sau care refuză să ceară ajutor chiar și în situații dificile, alegând în schimb să se izoleze.

2. *Comportament agresiv:* Detalii: Frustrarea acumulată din reprimarea emoțiilor poate duce la manifestări de furie sau iritabilitate necontrolată. Agresivitatea devine o modalitate de apărare și de a evita confruntarea cu propriile sentimente de vulnerabilitate. Exemplu: Un bărbat care răspunde cu furie în situații minore, cum ar fi o discuție contradictorie sau o problemă la locul de muncă, pentru că nu a învățat să își gestioneze frustrarea într-un mod sănătos.

3. *Dorința de control:* Detalii: Copiii care au trăit într-un mediu instabil sau în care nu au avut control asupra situațiilor devin adulți care simt nevoia de a controla orice aspect al vieții lor și al celor din jur pentru a se simți în siguranță. Exemplu: Un bărbat care monitorizează și gestionează fiecare aspect al vieții personale a iubitei/soției sale sau care refuză să delege sarcini la muncă, temându-se că lucrurile nu vor merge bine dacă nu are control absolut.

4. *Evitarea intimității:* Detalii: Experiențele timpurii de abandon sau respingere duc la dificultăți în stabilirea unor legături emoționale profunde, deoarece intimitatea este percepută ca un risc de a fi rănit din nou. Exemplu: Un bărbat care își menține relațiile la nivel superficial și evită angajamentele serioase, preferând să nu se implice emoțional pentru a nu risca să fie dezamăgit.

Fetița interioară rănită:

1. *Supreresponsabilitate:* Detalii: O femeie care în copilărie a trebuit să preia roluri de îngrijire sau să fie „fetița cuminte” care își mulțumește părinții va continua să pună nevoile celorlalți înaintea propriilor nevoi, simțindu-se responsabilă pentru fericirea și bunăstarea lor. Exemplu: O femeie care preia toate sarcinile de acasă și la serviciu, fără a cere ajutor, și care se simte vinovată dacă nu reușește să îndeplinească toate așteptările.

2. *Dificultăți în stabilirea limitelor:* Detalii: Fetițele care nu au fost învățate să își exprime dorințele și să spună „nu” cresc ca femei care au dificultăți în a stabili granițe sănatoase, de

teamă că vor fi respinse sau că vor dezamăgi. Exemplu: O femeie care acceptă proiecte suplimentare la muncă sau care își sacrifică timpul personal pentru a-i ajuta pe alții, deși se simte deja epuizată.

3. *Dependență emoțională*: Detalii: O copilă care a simțit că afecțiunea părinților sau a celor din jur era condiționată de comportamentul ei crește căutând constant validarea și iubirea din partea celorlalți, dezvoltând o dependență emoțională. Exemplu: O femeie care se agață de relații nesănătoase sau toxice, temându-se să fie singură, și care se subordonează dorințelor partenerului, neglijându-și propriile nevoi.

4. *Anxietate și autocritică*: Detalii: Când a fost crescută într-un mediu în care a fost criticată sau nu s-a simțit suficient de bună, fetița interioară rămasă în acel stadiu va crește ca adult cu tendința de a se învinovăți și de a-și analiza greșelile într-un mod autocritic extrem. Exemplu: O femeie care revine constant asupra unei greșeli minore, reanalizând situația și imaginându-și consecințe catastrofale, chiar dacă ceilalți au trecut deja peste acel moment.

Experiențele din copilărie ne urmăresc existența la vârsta adultă, iar cele negative nu doar că ne afectează calitatea vieții, dar pot influența și modul în care interacționăm cu propriii copii, fiindcă vom avea tendința de a-i trata în același mod în care părinții noștri ne-au tratat. Pentru a ne vindeca emoțional de rănilor copilăriei, trebuie mai întâi să identificăm traumele și durerea acumulate în primii ani de viață și purtate adesea, prea puțin conștient, până la vârsta adultă.

Înțelegerea impactului traumelor din copilărie și activarea procesului de vindecare sunt pași esențiali în construirea unei vieți echilibrate și fericite. Fie că este vorba despre lucrul individual asupra propriei vindecări sau despre sprijinirea copiilor noștri în depășirea propriilor lor provocări, fiecare pas făcut este unul spre o lume mai bună și mai înțelegătoare.

BIBLIOGRAFIE

1. Brăteanu, G.F. (2024). *Traumele copilăriei – impactul asupra dezvoltării emoționale și psihice*. - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181836/>
2. Borubeau, Lise. (2018). *Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine*. București: Editura Ascendent
3. Romedic (2020). *Experiencing childhood trauma makes body and brain age faster*, link: <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/08/200803092120.htm>
4. (2023). *Child abuse and neglect by parents and other caregivers*, link: https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/global_campaign/en/chap3.pdf

Violența online (cyberbullying)

**Prof. Matei Smaranda – Maria
Liceul Teoretic ”Grigore Moisil” Timișoara**

Răspândirea de zvonuri și hărțuirea (în engleză, *cyberbullying*) nu reprezintă o noutate. Copiii au găsit întotdeauna modalități de a fi răutăcioși unii cu ceilalți. Iar calculatoarele, telefoanele mobile și tehnologiile digitale fac hărțuirea mai ușoară și mai răspândită. Astăzi, copiii folosesc telefoanele mobile și calculatoarele pentru a răni, umili și hărțui alți copii, iar acest lucru începe la vârste mai mici. Hărțuirea online reprezintă trimiterea sau postarea de mesaje, imagini sau filme dăunătoare și răutăcioase despre altcineva folosind internetul, telefoanele mobile sau alte tehnologii digitale. E vorba despre copii care jignesc sau care spun lucruri urâte despre alți copii, care amenință sau care fac alți copii să se simtă stânjeniți sau speriați.

Accesul tot mai ușor al copiilor la tehnologiile digitale a creat mai multe moduri de comunicare - atât în sens pozitiv, cât și negativ. Deși hărțuirea este asociată de obicei cu vârsta adolescenței, există tot mai multe cazuri de copii de vârste mai mici. Hărțuirea online este deosebit de periculoasă mai ales pentru că este constantă, publică și greu de evitat de către victime. Poate avea loc oricând – la școală sau acasă – și poate implica grupuri mari de copii. Faptul că anonimatul îi face pe copii mai îndrăzneți și că aceștia doresc să fie percepuți ca „șmecheri” (cool) poate face ca un copil care nu ar spune niciodată ceva rău altui copil față în față, să se dea mare în fața altor copii recurgând la hărțuirea online. Copiii mai mici pot hărțui alți copii pentru a atrage atenția, crezând că astfel vor deveni populari sau vrând să pară duri și să-i facă pe alții să se teamă de ei. Cum hărțuirea are loc online, aceasta poate fi ușor trecută cu vederea de către părinți și profesori.

Hărțuirea online este un fenomen tot mai întâlnit în rândul copiilor de vârste mici. Aceștia încep să comunice online în aceeași perioadă în care explorează modalități de a testa reacțiile celor din jur. De exemplu, copiii care trimit un mesaj răutăcios e posibil să nu înțeleagă pe deplin modul în care alt copil va reacționa la mesajul respectiv. Mai mult, informațiile dăunătoare postate online sunt extrem de dificil de prevenit sau de îndepărtat și pot fi văzute de către oricine. Aceste lucruri se petrec de obicei atunci când adulții nu sunt prezenți, așa încât părinții și profesorii descoperă de multe ori doar efectele hărțuirii: anxietatea sau depresia victimelor.

Prin cyberbullying înțelegem diferite forme de abuz psihologic comis prin acte de hărțuire transmise prin tehnologiile de informare și comunicare, cum ar fi internetul, telefonul mobil sau rețelele de tip wireless ori bluetooth. Acestea sunt acte de violență și se fac în scopul amenințării, intimidării sau insultării victimelor. Ele au un caracter repetitiv, putând fi comise atât de către indivizi cât și de grupuri de persoane. De exemplu:

- unui copil prin crearea unui profil sau blog în care apar informații false sau jignitoare, parodiarea, ofensarea repetată a unei persoane, folosind cuvinte batjocoritoare, porecle obscene, imagini umilitoare, transmise prin intermediul internetului;
- ridiculizarea fotografii transformate cu caracter ofensator;
- folosirea abuzivă și ofensatoare a tagului, în special în rețelele sociale etc.; (identificarea unei persoane într-o anumită poză sau postare);
- excluderea cu rea-voință a unei persoane dintr-un grup sau o comunitate online;
- publicarea unor filme sau fotografii private ale unei persoane fără consimțământul ei;
- furtul de parole pentru a avea acces la corespondența personală și a transmite în numele victimei mesaje compromițătoare;
- trimiterea intențională a unui mesaj virusat.

Termenul a fost lansat de Bill Belsey, specialist canadian în educație, definindu-l astfel: *„Cyberbullying implică utilizarea tehnologiilor informaționale și comunicaționale pentru a sprijini un comportament deliberat, repetat și ostil desfășurat de către un individ sau grup, care este destinat să aducă prejudicii altor persoane.”*

Hărțuirea online/hărțuirea offline

Deși par la prima vedere similare, hărțuirea online poate înregistra o gravitate mai mare în comparație cu hărțuirea față în față. Agresorul profită de relativa situație de anonim pe internet, săvârșind acțiuni pe care nu le-ar fi comis altfel. Superioritatea lui asupra victimei nu e de natură fizică, ci tehnică, mult mai facil de exploatat. În plus, agresorul subestimează efectele, considerând acțiunile lui o simplă distracție. Informațiile postate online persistă, existența lor fiind relativ permanentă, dificil de eliminat, uneori imposibil. Abuzul are un puternic caracter invaziv, cu impact negativ asupra întregii vieți personale a victimei, la școală sau acasă, online sau offline, cu o răspândire greu de controlat.

Semne ale hărțuirii online

Având în vedere aspectele specifice hărțuirii online, incidentele de acest tip trebuie tratate rapid și cu mare seriozitate. Cadrele didactice au un rol crucial în depistarea semnelor potențiale de cyberbullying, cu atât mai mult cu cât elevii sunt refractari raportării abuzurilor suferite. Aceste semne pot fi:

- scăderea bruscă a performanțelor școlare și a implicării lui la oră;
- absentism sau evitarea activităților extracurriculare;
- neparticiparea la dezbaterile organizate în școală;
- decizii drastice, de exemplu, renunțarea la un sport practicat de mulți ani;
- autopercepție negativă, depresie, anxietate, nervozitate;
- gânduri suicidale (la exprimarea lor, educatorii trebuie să anunțe imediat părinții și psihologul școlar).

Acțiuni de prevenire a hărțuirii online

A. La nivelul școlii

- Integrarea problematicii hărțuirii/intimidării online în politica globală a școlilor de prevenire și eliminare a violenței de orice fel din mediul școlar;
- Sensibilizarea cadrelor didactice cu privire la fenomenul violenței online; Mulți dintre educatori consideră că nu se poate face nimic deoarece actele de hărțuire sau amenințare au loc în afara orelor lor de clasă.
- Implicarea părinților prin organizarea de informări periodice privind fenomenul de cyberbullying, insistând asupra faptului că responsabilitatea parentală acoperă și comportamentul online al copiilor lor;
- Informarea părinților și elevilor că violența online nu este tolerată în școală și încurajarea lor de a semnaliza orice incident;
- Stabilirea unui set de reguli de folosire în timpul orelor de curs a dispozitivelor mobile ori a calculatoarelor și afișarea permanentă în incinta școlii;
- Organizarea unui punct de contact (offline sau online) accesibil elevilor și părinților pentru semnalarea cazurilor de violență online;
- Asigurarea expertizei necesare pentru abordarea acestei problematice în cadrul școlii prin desemnarea unui coordonator al acestui program care să aibă pregătirea profesională necesară și care să inspire încredere atât elevilor, cât și părinților;
- Implicarea activă a victimelelor și agresorilor în acțiunile de prevenire a violenței online și/sau de promovare a Netichetei (comportamentul online corect); având în vedere trecutul lor, ei vor fi cei mai în măsură să explice ce presupune cyberbullying și să propună, în consecință, cele mai adecvate măsuri de prevenire și eliminare;
- Verificarea periodică a soluțiilor de securizare a rețelei informatice din școală și supravegherea elevilor în laboratorul de informatică;
- Verificarea cu atenție a fotografiilor postate pe site-ul/portalul școlii; în principiu, părinții trebuie să-și dea acordul explicit dacă este vorba despre fotografii în care copiii lor pot fi recunoscuți cu ușurință.

B. La nivelul clasei

- a. Păstrarea unei ambianțe pozitive la clasă, descurajarea oricărui tip de violență, fizică, verbală sau emoțională, încurajarea comportamentelor pozitive și stimularea participării active a elevilor, individual sau în

- echipe, în organizarea și derularea activităților; astfel, se obține un climat de încredere, propice dezbaterilor deschise privind beneficiile și riscurile internetului;
- b. Abordarea discuțiilor cu privire la activitățile elevilor online într-o manieră pozitivă prin discuții cu elevii despre ceea ce este permis și ceea ce este interzis pe internet sau pe telefonul mobil, urmată de elaborarea, împreună cu elevii, a unei convenții de bună purtare online, sau propria Netichetă (reguli de comportament online).
- c. Conștientizarea elevilor cu privire la responsabilitatea pentru actele lor.

Elevii trebuie îndrumați să înțeleagă repercusiunile hărțuirii asupra victimelor și să descrie consecințele potențiale ale atitudinii lor. Trebuie să li se explice de către profesori că aceste comportamente sunt sancționate de lege și pot avea consecințe serioase asupra autorilor: trimiterea de mesaje de discriminare sau care conțin insulte pe motive etnice, de origine socială, sex etc., furtul/dezvăluirea de parole, însușirea identității altei persoane, piratarea calculatoarelor, postarea de fotografii sau filme ofensatoare și altele.

C. Pentru victimele hărțuirii online

Profesorii trebuie să fie atenți la schimbările comportamentale ale unora dintre elevi. E posibil ca acestea să fie rezultatul unor agresii online comise de alți elevi. Plângerile făcute de victime trebuie ascultate cu seriozitate și înțelegeră și să nu li se promită că problema lor se va rezolva rapid. Actele de hărțuire sunt deseori deosebit de complexe, la realizarea lor participând uneori mai multe persoane. Elevii-victime ale hărțuirii online trebuie sfătuiți să nu reacționeze la e-mailurile sau la mesajele jignitoare. Agresorii vor fi satisfăcuți că li se răspunde și vor escalada abuzurile.

Victimele trebuie să blocheze e-mailurile sau SMS-urile ofensatoare sau să-și creeze o nouă adresă de e-mail sau un nou cont de utilizator. Dacă este vorba despre un chat public sau un cont pe o rețea de socializare, să utilizeze setările de confidențialitate ale contului respectiv sau să se adreseze moderatorului pentru a bloca agresorul. Totodată, elevii ar trebui să păstreze (prin salvare de pagină ori fișier, sau captură de ecran) orice mesaj, comentariu, secvență audio sau video pe care agresorul le-a postat. Dacă actele de hărțuire nu încetează și au un caracter de amenințare pentru copil sau îi provoacă o stare de frică și insecuritate, trebuie să fie informați părinții și sfătuiți să facă plângere la Secția de Poliția din perimetrul școlii sau din cartierul în care locuiește elevul. În orice situație, victimele trebuie informate asupra existenței serviciilor de consiliere și protecție oferite prin intermediul programului Sigur.info coordonat de organizația Salvați Copiii.

D. Față de autorii actelor de hărțuire

Agresorilor li se comunică faptul că nu este permis comportamentul lor și trebuie să înceteze imediat orice acte reprobabile. Hărțuirea este considerată de către agresor doar o simplă farsă, fără să înțeleagă că actele lui fac foarte mult rău și fără să știe că uneori acestea sunt sancționate legal. Nu va fi pedepsit imediat, dar i se va atrage atenția asupra responsabilității lui. Prin întrebări de tipul „Cum ai reacționa dacă ți s-ar întâmpla ție acest lucru?” sau „Ai putea să-i adresezi aceleași cuvinte colegului tău dacă s-ar afla aici?”, el va fi pus în situația de a înțelege consecințele actelor lui. Împreună cu consilierul școlar se vor stabili pașii următori pentru a preveni comportamente similare din partea agresorului. Părinții vor fi puși la curent cu actele copilului lor.

Bibliografie:

Ministerul Educației Naționale, Organizația „Salvați copiii” – *Ghidul utilizării în siguranță a Internetului, Un internet mai sigur pentru toți elevii!*, București, 2014

Rolul profesorului de organizator al grupului de elevi

Comunicarea educațională reprezintă un element esențial în procesul de predare-învățare, având la bază limbajul, un proces psihic superior. Profesorul are o dublă responsabilitate: să posede cunoștințe de specialitate și psiho-pedagogice și să le transmită eficient elevilor, într-un mod accesibil și adaptat nivelului acestora. Rolul comunicării educaționale depășește simpla transmitere de informații, incluzând și asigurarea unui feedback constant, care să permită profesorului să evalueze gradul de înțelegere și receptivitate al elevilor.

Profesorul este factorul central al acestui proces. El trebuie să-și pregătească comunicarea didactică ținând cont de diversitatea audienței, fiecare clasă având specificul său. Sarcina sa este să structureze informația într-un mod logic și pedagogic, astfel încât să faciliteze învățarea. Prezentarea conținutului trebuie să fie clară, iar limbajul să fie adaptat capacităților de înțelegere ale elevilor. Profesorul trebuie să creeze un echilibru între impunerea autorității și stimularea independenței cognitive a elevilor, astfel încât aceștia să învețe nu din obligație, ci dintr-un interes autentic. Acest lucru presupune utilizarea unui limbaj viu, atractiv, care combină formele de exprimare orală și scrisă pentru a preveni monotonia și a încuraja participarea activă.

Personalitatea profesorului influențează în mod direct calitatea procesului educațional. Modul în care acesta personalizează informația, în funcție de propriul stil și de contextul specific al clasei, poate transforma o lecție într-o experiență captivantă sau, dimpotrivă, într-un moment lipsit de valoare.

Profesorul este, de asemenea, un organizator al procesului de comunicare, creând cadrul în care elevii să poată interacționa eficient atât pe verticală, între ei și profesor, cât și pe orizontală, între colegi. Aceste interacțiuni se desfășoară în forme diverse: de la comunicare formală, ce respectă rigorile limbajului academic, la comunicare nonformală, ce folosește limbajul comun; sau de la comunicare unidirecțională, când profesorul transmite informația fără a solicita feedback, la comunicare multidirecțională, care presupune interacțiune activă și schimb de idei.

Un alt aspect important în procesul educațional este gestionarea grupului mic reprezentat de clasă. Sociologic, grupul mic se definește prin relații directe, față în față, și prin scopuri comune. În cadrul acestuia, profesorul trebuie să țină cont de obstacolele care pot afecta comunicarea. Acestea apar atât la nivelul emițătorului, cât și la cel al receptorului, al mesajului sau al feedback-ului. De exemplu, un obstacol frecvent întâlnit este zgomotul, care poate avea origine materială sau comportamentală. Zgomotul din clasă, produs de elevi, este inevitabil, dar trebuie gestionat astfel

încât să nu afecteze semnificativ calitatea comunicării. Pe de altă parte, zgomotul material, cum ar fi întreruperile externe, poate perturba grav procesul didactic, necesitând intervenții rapide din partea profesorului pentru a restabili ordinea.

O altă piedică în comunicare este entropia, adică prezentarea haotică sau dezordonată a informației. Când profesorul nu urmează un plan bine definit, elevii pot deveni confuzi, neînțelegând ce este esențial și ce nu. Supraabundența mesajului, când profesorul transmite un volum prea mare de informații într-un timp scurt, poate fi la fel de problematică, copleșind receptorul și reducând eficiența procesului educațional. În astfel de cazuri, utilizarea redundanței – repetarea ideilor cheie – poate ajuta la clarificarea mesajului.

Un aspect aparte al comunicării educaționale este rolul tăcerii. Deși deseori asociată cu lipsa de cunoștințe sau cu dezinteresul, tăcerea poate avea multiple semnificații în procesul educațional. Pentru elevi, tăcerea poate fi un semn al concentrării, al reflecției sau al unui moment de ezitare în fața unei întrebări dificile. În același timp, tăcerea profesorului poate fi utilizată ca instrument pedagogic: pentru a încuraja gândirea, pentru a marca dezaprobarea față de un comportament nedorit sau pentru a sublinia un moment important. De exemplu, o tăcere de așteptare poate crea un spațiu necesar elevilor pentru a reflecta asupra unei întrebări, în timp ce o tăcere concluzivă poate accentua importanța unui punct cheie al lecției.

Comunicarea educațională este astfel un proces complex, care depinde de abilitățile profesorului de a gestiona atât conținutul informațional, cât și dinamica grupului și obstacolele inerente procesului de comunicare. Adaptabilitatea profesorului și capacitatea sa de a crea un mediu favorabil învățării sunt esențiale pentru succesul acestui demers. În esență, rolul profesorului nu este doar acela de a transmite cunoștințe, ci de a construi o punte solidă între informație și elev, asigurând că mesajul său este receptat corect și utilizat pentru dezvoltarea competențelor acestora.

Bibliografie

1. Balaiș, M. *Logică simbolică* Curs la Universitatea Babeș-Bolyai Cluj Napoca
2. Cucoș, C. *Pedagogie* Editura Polirom, Iași 1996
3. Zamfir, C., Vlăsceanu, L. *Dicționar de sociologie* Editura Babel, București 1993
4. Zlate, M., Popescu-Neveanu, P., Crețu, T. *Psihologie* Editura Didactică și Pedagogică, București 1995

FENOMENUL DE BULLYING ÎN ȘCOALA

Prof. Mătieș Doru Marian

Școala Gimnazială „Paul Tanco” Monor, jud. BN

Violența în școli este una dintre cele mai vizibile forme de violență asupra copiilor. Școlile nu pot îndeplini rolul important de învățare și socializare, dacă acestea sunt un mediu în care se manifestă agresivitatea, intimidarea (bullying), violența. Bullying reprezintă o formă de abuz, în detrimentul stării de bine și dezvoltării sănătoase și armonioase a elevilor. Poate fi o formă simplă de neglijare sau se poate extinde la forme complexe de abuz fizic, emoțional și sexual. Unii specialiști consideră problemei bullying-ului, comportamentul sau atitudinea de „intimidare” în mod repetat și intenționat, ca modalitate de a câștiga puterea asupra altei persoane.

Bullying este de fapt tot o formă de violență, care se pare că a crescut destul de mult în ultimii ani. Au apărut incidente, mai ales la nivelul școlilor și a crescut gradul de conștientizare a fenomenului bullying. Se concretizează în: apelarea numelui într-un anumit fel, excluderea din activități, discriminarea, nerespectarea drepturilor, abuzul de orice tip, agresivitatea verbală sau scrisă.

Se consideră că cei care provoacă „bullying” sunt acele persoane care nu primesc suficientă atenție, care doresc astfel să iasă în evidență, să braveze și acționează în consecință. Lipsa de afecțiune, de aprobare, de îndrumare, de feedback pozitiv, lipsa iubirii, neglijarea, încurajarea unor noi stiluri de viață, noi moduri de impunere, de a câștiga bani (droguri, prostituție, găști) sunt factori facilitatori pentru bullying. Nevoia de putere și de dominare fac din victimă o țintă, iar agresorii vor răni fizic, social sau emoțional pe ceilalți. De cele mai multe ori, cei care hărțuiesc, au fost hărțuiți sau sunt ei înșiși hărțuiți, de colegi, de familie. Copiii sau persoanele care sunt agresori (în limba engleză *bullies*) sunt de fapt cei care vor să demonstreze, în forță, din păcate, că au o bună stimă de sine, că dețin controlul și sunt superiori celorlalți. Familiile unde se folosește adesea pedeapsa corporală, constituie un mediu „prielnic” pentru dezvoltarea comportamentelor deviate de tip bullying, inadecvate adaptării la cerințele sociale, incapabile de înțelegere a disciplinei pozitive și respectării unor reguli pentru buna funcționare. Multe studii conchid că invidia și resentimentele pot fi motive care produc bullying. Există dovezi care sugerează că un deficit de stimă de sine contribuie semnificativ la actele de tip bullying, ca și stările de anxietate sau de vinovăție. Lipsa abilităților sociale, utilizarea forței, dependența de comportamente agresive, mânia și furia, statutul în grupul de apartenență, existența unor antecedente de acest tip în copilărie sunt factori de risc. Precizăm că de multe ori, bullying-ul nu implică neapărat criminalitate sau violența fizică, ci funcționează ca abuz psihologic sau verbal.

Psihologul norvegian Dan Olweus, recunoscut ca pionier și fondator al conceptului, considera bullying, atunci când o persoană este expusă, în mod repetat și în timp, la acțiuni negative, fizice și psihologice, de una sau mai multe persoane. Se aduce astfel un prejudiciu intenționat, direct sau indirect, prin crearea unui stări de disconfort în diferite moduri: cuvinte jignitoare, șicane, umilințe, injurii, altercații, ofense, admonestări, constrângeri, batjocoriri, țipete, sâcăieli, bravări, reproșuri, atingeri nepotrivite, obstrucții, loviri, hărțuiri etc. Aruncarea lucrurilor personale (caiete, ghiozdane, pixuri, pachetul cu mâncare etc.), trasul de păr, de mânecă, zgârieturile, ciupitul, ruperea unor obiecte dragi, sufocarea cu diverse obiecte, eliminarea din clasă, imitarea, luarea în derâdere sunt alte manifestări de bullying (Ross, 1998).

În cartea lui, publicată în 1993, *Bullying at school: What we know and what we can do?* (Bullying-ul în școala: Ce trebuie să știm și ce trebuie să facem?), identifica caracteristicile elevilor, care sunt mai susceptibili de a fi agresori (bullies), precum și cele care sunt cele mai susceptibile de a fi victime (în limba engleza *bullied*) ale harțurii, intimidării, abuzurilor, adică bullying-ului.

Iată caracteristicile generale ale agresorilor și victimelor:

Agresori vs. Victime

- manifestă puternic nevoia de a conduce, de a domina și „subjuga” alți colegi;
- sunt impulsivi, ușor de înfuriat;
- sunt provocatori, nu respectă regulile;
- sunt agresivi cu colegii, părinții, profesorii;
- nu au remușcări și capacitatea de a înțelege emoțiile celorlalți (empatie);
- au deficit de atenție: în timpul orelor desenează, aruncă hârtii, dorm, comentează;
- au o părere foarte bună, uneori exagerată despre sine: se consideră șefi, șmecheri, boss, prințese etc.
- instigă la absenteism școlar și-i abuzează pe cei care nu se supun „noii” reguli;
- aparțin unor anturaje/ grupuri dubioase;
- percep acțiuni ostile acolo unde nu există, sunt antisociali.
- sunt pasivi în comportament și comunicare, izolați social;
- sunt precauți, sensibili, retrași, timizi;
- manifestă nesiguranță, anxietate, sensibilitate exacerbata;
- au o stimă de sine scăzută;
- au puțini prieteni sau deloc;
- nu sunt capabili să dezvolte relații sociale;
- sunt percepuți ca incapabili de a se apăra, de a avea puncte de vedere personale, de a argumenta;
- au diferite forme de dizabilități: fizice, de vorbire, locomotorii etc.
- afișează o atitudine de învins și un comportament depresiv;
- nu fac față presiunii grupului;
- arată că drepturile lor nu contează, sunt ignorate;
- nu iau atitudine în fața actelor de agresiune.

În SUA, într-un raport publicat în 2002, se precizează că intimidarea, ca formă principală de bullying, a jucat un rol semnificativ în împușcaturile cu autori elevi care s-au întâmplat în unele școli. Izolarea socială, lipsa prietenilor, încredere de sine scăzută, performanțe slabe la școală pot fi consecințe ale bullying-ului. Manipularea, bârfa, constrângerile, criticile, minciunile, zvonurile, satirizarea, comicul exagerat adresat unei persoane sau unui grup de persoane (în clasă, în cancelarie, pe holuri, în curtea școlii etc.), diferențelor pe care acestea le prezintă (înălțime, greutate, culoarea ochilor, culoarea părului, nivel cognitiv, potențial de învățare, rasă, etnie, religie, dizabilitate, tip de familie, nivel de cultură etc.) constituie comportament de tip bullying.

Efectele bullyingului pot fi grave, chiar fatale. Se indică faptul că persoanele, indiferent dacă sunt copii sau adulți, care sunt supuse permanent comportamentului abuziv, prezintă risc de stres, îmbolnăviri și chiar sinucidere. Victimele harțurii pot suferi pe termen lung probleme emoționale, probleme de comportament, probleme sociale, singurătate, depresie, anxietate, stimă de sine scăzută, o creștere a frecvenței îmbolnăvirilor. Este important să se depună eforturi pentru eliminarea acestui comportament. Se afirmă că, de multe ori, în școala românească, încă nu există și nu se întâmplă astfel de fenomene, dar trebuie să fim pregătiți și să se prevină apariția acestora.

Fenomenul bullying poate fi prezent în orice tip de comunitate, în grupuri sociale, unde persoanele interacționează unele cu altele: la școală, la locul de munca, în familie, în cartiere, în biserică, în mass media, chiar între țări etc. Se creează astfel o stare de conflict, care nu poate fi depășită decât dacă se conștientizează existența fenomenului.

Fenomenul bullying apare atunci când o persoană/un grup de persoane (elevi, profesori, părinți, directori, personal administrativ, persoane semnificative din viața personală sau profesională, necunoscuți):

- strigă pe nume într-un anumit fel (răstit sau mios) care deranjează, folosind un anumit ton, un anumit subînțeles sau poreclele;
- pune în încurcătură în mod intenționat sau neintenționat (la lecție, în afara școlii, pe terenul de sport, la discoteca, la magazin etc.);
- lovește, împinge, șicanează, supără (în timpul orei, pe holurile școlii, pe terenul de sport, în activitățile extrașcolare etc.);
- bârfește, ignoră, exclude, etichetează persoane;
- șantajează, minte, înșală, intimidează, fură bani, obiecte, idei;
- produce teama de a se duce la școală și preferă să stea acasă sau să chiulească, să se ducă la școală din cauza atmosferei conflictuale de acasă;
- contrazice în mod vehement, foarte agresiv, atacă opiniile, punctele de vedere, credințele, convingerile, fără înțelegere și toleranță;
- îndepărtează cunoștințele și prietenii, practic „rupe” rețeaua socială;
- postează mesaje nepotrivite pe Internet cu adresa exactă, dă telefoane în mod abuziv, trimite mesaje inadecvate pe telefon;
- folosește un limbaj trivial și vulgar sau pastrează tăcerea;
- face pe ceilalți să se teamă, pentru a se simți mai puternic;
- face comentarii (cuvinte, remarci, glume răutacioase sau binevoitoare etc.) despre:
 - aspectul fizic: greutate, înălțime, culoarea părului, culoarea ochilor, vestimentație;
 - familie: tip de familie (monoparentală), divorț, nivel de cultură (lipsa cărților din casă, educația părinților, durata și calitatea petrecerii timpului liber împreună), lipsa părinților (plecați la muncă în străinătate, fără timp liber, decesul unuia dintre părinți etc.), apariția unui nou membru în familie; o activitate școlară: performanțe, prezență/absență, abandon școlar, interese, hobby/pasiuni, aptitudini, atitudini, evoluție școlară;
 - comportament: specific adolescenților (piercing, popularitate);
 - nevoi speciale: dizabilități motorii, alte tipuri de dizabilități, cum ar fi: dislexie, ADHD, sau saracie, religie, etnie etc.
 - alte diferențe: stil de învățare (vizual, auditiv, tactil kinestezic), stil de muncă (rapid, lent, sintetic, analitic, experiențial), stare de sănătate, obiective de carieră, dorințe.

Bibliografie:

1. Calineci, M., Pacurari O., Stoicescu D., *Dezvoltarea profesională a cadrelor didactice prin activități de mentorat*, Ministerul Educației, Cercetării și Inovării. Unitatea de Management a Proiectelor cu Finanțare Externă, București, 2009.
2. Anderson, W., *Curs practic de încredere*, București, Editura Curtea Veche, 1999
3. Fundația Copiii Noștri și UNICEF România, *Agresivitatea copiilor, Înjurături, lovituri, batai, Sugestii pentru părinți și educatori*.
4. Gittins, Chris, *Reducerea violenței în școală, un ghid al schimbării, Copiii și violența*, COE, 2007.

Bullyingul – un fenomen actual în rândul tinerilor

Prof. Mereacre Liliana, Școala Gimnazială „Miron Costin” Bacău

Combaterea bullying-ului este un proces care implică o combinație de strategii educaționale, sociale și emoționale, fiind esențială pentru a crea un mediu sigur și armonios, mai ales în școli sau în comunități. Iată câteva sugestii practice pentru a gestiona și preveni bullying-ul:

Educația și conștientizarea

- **Organizați ateliere sau campanii de informare:** În școli, grădinițe sau alte spații comunitare, organizați sesiuni de educație pentru a explica ce este bullying-ul, tipurile sale (fizic, verbal, cibernetic) și consecințele asupra victimei.
- **Promovarea empatiei:** Exersați activități prin care copiii și adulții pot învăța să înțeleagă emoțiile celorlalți.

Sprijin pentru victime

- **Ascultați și susțineți:** Dacă cineva este victimă a bullying-ului, este important să-l ascultați fără a-l judeca și să îi oferiți sprijin emoțional.
- **Raportați incidentele:** În școli, de exemplu, trebuie să fie proceduri clare pentru raportarea bullying-ului către un profesor sau consilier.

Intervenție directă

- **Medierea conflictului:** Dacă este posibil, organizați o discuție între agresor și victimă sub supravegherea unui adult responsabil, pentru a rezolva conflictul.
- **Sancțiuni corecte:** Agresorii trebuie să fie confrunțați cu consecințele faptelor lor, dar într-un mod care să promoveze învățarea și schimbarea, nu pedeapsa extremă.

Implicarea comunității

- **Formarea unui grup de sprijin:** În cadrul școlii, pot fi formate grupuri anti-bullying care să includă elevi, profesori și părinți.
- **Promovarea unui cod de conduită:** Stabiliți reguli clare care să condamne comportamentul agresiv și să promoveze respectul reciproc.
- **Prevenirea bullying-ului cibernetic**
- **Monitorizarea activităților online:** Discutați deschis despre pericolele rețelelor de socializare și încurajați raportarea comportamentelor necorespunzătoare.
- **Setări de siguranță:** Învățați copiii să folosească setările de confidențialitate și să blocheze utilizatorii care îi hărțuiesc.

Dezvoltarea rezilienței

- **Activități pentru dezvoltarea încrederii:** Participarea la sporturi, cluburi sau alte activități poate crește stima de sine a victimelor.
- **Sprijin psihologic:** Uneori este necesar ajutorul unui consilier sau psiholog pentru a gestiona efectele emoționale ale bullying-ului.

Rolul adulților

- **Fii modele pozitive:** Copiii învață comportamente din mediul lor. Adulții trebuie să arate respect și să gestioneze conflictele cu calm.
- **Intervenția imediată:** Atunci când vedeți bullying, interveniți ferm, dar calm, pentru a descuraja astfel de comportamente.

Prin aplicarea acestor măsuri, putem contribui la prevenirea și gestionarea bullying-ului în comunitate.

Prevenirea bullying-ului presupune implementarea unor strategii bine definite, care să reducă riscurile apariției acestui comportament și să încurajeze relațiile sănătoase între indivizi. Mai jos sunt câteva tehnici și metode eficiente de prevenire

Educație și conștientizare

- **Programe anti-bullying:** Introduceți lecții sau workshop-uri în școli care explică ce este bullying-ul, de ce este nociv și cum poate fi prevenit.
- **Lecții despre empatie:** Încurajați elevii să se pună în locul celuilalt prin jocuri de rol și discuții despre impactul emoțional al bullying-ului.
- **Educație pentru emoții:** Oferiți cursuri despre recunoașterea și gestionarea emoțiilor, atât pentru agresori, cât și pentru victime.

Crearea unui mediu sigur

- **Reguli clare împotriva bullying-ului:** Fiecare instituție (școală, loc de muncă) trebuie să aibă un cod de conduită care să includă sancțiuni clare împotriva comportamentelor agresive.
- **Supraveghere activă:** Asigurați prezența adulților în zonele unde bullying-ul este mai frecvent (curtea școlii, coridoare, online).
- **Promovarea respectului:** Stabiliți o cultură a respectului prin afișe, declarații sau campanii în care toți membrii comunității se angajează să fie respectuoși.

Implicarea părinților

- **Educație parentală:** Organizați sesiuni pentru părinți despre semnele bullying-ului și cum să își sprijine copiii.

- **Comunicare deschisă:** Încurajați părinții să discute zilnic cu copiii despre experiențele lor la școală sau online.
- **Colaborare școală-părinți:** Implicați părinții în activitățile anti-bullying organizate de școală.

Promovarea abilităților sociale

- **Activități de grup:** Participarea la sporturi de echipă, cluburi sau alte activități sociale ajută la crearea unor legături pozitive.
- **Jocuri de rol:** Exersați situații în care copiii învață să răspundă ferm și respectuos la comportamentele agresive.
- **Tehnici de mediere:** Învățați copiii să rezolve conflictele prin discuții pașnice și respect reciproc.

Utilizarea tehnologiei în mod responsabil

- **Educație digitală:** Învățați copiii cum să se protejeze pe internet, să recunoască bullying-ul cibernetic și să îl raporteze.
- **Setări de siguranță:** Explicați cum să folosească funcții precum blocarea sau raportarea utilizatorilor abuzivi pe platformele sociale.

Implicarea elevilor în prevenire

- **Elevi ambasadori:** Formați grupuri de elevi care să acționeze ca mediatori sau modele pozitive pentru colegi.
- **Proiecte creative:** Încurajați elevii să creeze postere, videoclipuri sau piese de teatru despre prevenirea bullying-ului.

Monitorizare și intervenție timpurie

- **Identificarea semnelor timpurii:** Profesorii și părinții trebuie să fie atenți la semne precum retragerea socială, scăderea performanțelor școlare sau schimbări bruște de comportament.
- **Raportare facilă:** Puneți la dispoziție un sistem anonim prin care victimele sau martorii pot raporta incidentele.

Activități comunitare

- **Campanii locale:** Organizați evenimente publice sau marșuri pentru conștientizarea bullying-ului.
- **Cooperarea cu specialiști:** Implicați psihologi, consilieri și alte persoane resursă în activități educaționale.

Prevenirea bullying-ului necesită un efort colectiv din partea tuturor: părinți, profesori, elevi și comunitate. Implicarea activă și susținerea valorilor de respect reciproc sunt cheia succesului.

Cheia prevenirii bullying-ului în școli

Miclea-Priporan Georgiana – profesor în învățământul preșcolar la Grădinița cu program prelungit Camigo (Cluj-Napoca)

Fenomenul bullying-ului este o problemă globală cu impact profund asupra dezvoltării emoționale și sociale a elevilor. În școli, bullying-ul poate afecta nu doar victimele, ci și agresorii și martorii, generând un climat educațional nesigur. Educația pentru empatie și prevenirea comportamentelor agresive devine astfel esențială pentru crearea unui mediu sigur și incluziv în școli. Conform unui raport UNESCO (2023), aproape unul din trei elevi din întreaga lume este afectat de bullying în timpul educației, ceea ce subliniază necesitatea unor programe de prevenție bine structurate. Bullying-ul nu se manifestă doar prin agresiuni fizice, ci și prin intimidări verbale, excludere socială și hărțuire online. Aceste comportamente afectează stima de sine a elevilor și pot duce la anxietate, depresie și, în cazuri grave, la abandon școlar (Smith, 2022). Studiile arată că victimele bullying-ului au un risc mai mare de a dezvolta probleme emoționale pe termen lung, iar lipsa intervenției poate agrava situația.

Empatia joacă un rol crucial în prevenirea bullying-ului. Elevii care învață să-și înțeleagă colegii și să le recunoască emoțiile sunt mai puțin predispuși să adopte comportamente agresive. Programul “Roots of Empathy”, implementat în școli din Canada, este un exemplu de succes. Acesta implică vizite periodice ale unor mame cu copii mici în sălile de clasă, oferind elevilor oportunitatea de a observa interacțiuni bazate pe afecțiune și înțelegere. Studiile arată că acest program a redus semnificativ incidentele de bullying și a crescut nivelul de empatie al elevilor (Gordon, 2021).

În Finlanda, programul “KiVa” este recunoscut la nivel internațional pentru eficiența sa în prevenirea bullying-ului. KiVa se bazează pe educația emoțională și pe dezvoltarea unor strategii proactive prin implicarea întregii comunități școlare. Conform unui raport al Ministerului Educației din Finlanda (2023), școlile care au adoptat programul au înregistrat o scădere cu 40% a cazurilor de bullying în primul an de implementare.

În România, bullying-ul a devenit o problemă tot mai vizibilă, în special în mediul online. Legea 221/2019 privind prevenirea și combaterea bullying-ului în școli a fost un pas important către recunoașterea și sancționarea acestui fenomen. Cu toate acestea, pentru a obține rezultate concrete, este necesară o abordare educațională axată pe dezvoltarea empatiei și pe formarea profesorilor. Programul național “Școala Siguranței” a introdus sesiuni de consiliere și ateliere de educație emoțională, însă rezultatele variază în funcție de implicarea fiecărei școli (Ministerul Educației, 2023).

Un exemplu de bune practici la nivel local este inițiativa „Ora de Empatie” implementată de Asociația Telefonul Copilului. Prin jocuri de rol, discuții ghidate și vizionări de filme educative, elevii învață să recunoască bullying-ul și să intervină în mod pozitiv. Evaluările arată că acest tip de activitate contribuie la reducerea conflictelor și la consolidarea relațiilor pozitive între colegi (Marinescu, 2022).

Profesorii joacă un rol esențial în prevenirea bullying-ului, iar formarea continuă în domeniul educației emoționale este vitală. Cursurile de formare în comunicare nonviolentă și gestionarea conflictelor îi ajută pe profesori să intervină eficient în situații de bullying. De asemenea, implicarea părinților în campanii de conștientizare și educație pentru empatie contribuie la crearea unui mediu sigur atât acasă, cât și la școală (Popescu, 2023).

Educația pentru empatie este o soluție pe termen lung în prevenirea bullying-ului și în crearea unei atmosfere sigure în școli. Modele internaționale precum “KiVa” și “Roots of Empathy”

demonstrează că dezvoltarea empatiei și implicarea comunității pot reduce semnificativ cazurile de bullying. România poate învăța din aceste exemple, adaptând programele la specificul cultural și educațional local. Printr-o abordare holistică, care să implice profesori, părinți și elevi, putem construi o societate bazată pe respect și înțelegere reciprocă.

Bibliografie:

Gordon, M. (2021). *Roots of Empathy: Changing the World Classroom by Classroom*. Toronto: House of Anansi Press.

Marinescu, A. (2022). *Prevenirea bullying-ului în școlile din România: Inițiative locale și impact*. București: Editura Universitară.

Ministerul Educației din Finlanda. (2023). *KiVa – Program de prevenire a bullying-ului în școli*. Helsinki.

Ministerul Educației. (2023). *Raport privind implementarea programelor antibullying în România*. București.

Popescu, L. (2023). *Educația pentru empatie: Rolul profesorilor în prevenirea bullying-ului*. Cluj-Napoca: Editura Dacia.

Smith, P. K. (2022). *Understanding School Bullying: Its Nature and Prevention Strategies*. London: Routledge.

UNESCO. (2023). *Global Status Report on School Violence and Bullying*. Paris.

FENOMENUL DE BULLYING ÎN ȘCOALĂ

Prof. MIHAI ILONA
ȘCOALA GIMNAZIALĂ POBORU, JUD. OLT

Violența în școli este una dintre cele mai vizibile forme de violență asupra copiilor. Școlile nu pot îndeplini rolul important de învățare și socializare, dacă acestea sunt un mediu în care se manifestă agresivitatea, intimidarea (bullying), violența. Bullying-ul reprezintă o formă de abuz, în detrimentul stării de bine și dezvoltării sănătoase și armonioase a elevilor. Poate fi o formă simplă de neglijare sau se poate extinde la forme complexe de abuz fizic, emoțional și sexual.

Bullying-ul este de fapt tot o formă de violență, care se pare că a crescut destul de mult în ultimii ani. Au apărut incidente, mai ales la nivelul școlilor și a crescut gradul de conștientizare a fenomenului bullying. Se concretizează în: apelarea numelui într-un anumit fel, excluderea din activități, discriminarea, nerespectarea drepturilor, abuzul de orice tip, agresivitatea verbală sau scrisă. Se consideră că cei care provoacă „bullying” sunt acele persoane care nu primesc suficientă atenție, care doresc astfel să iasă în evidență, să braveze și acționează în consecință.

Lipsa de afecțiune, de aprobare, de îndrumare, de feedback pozitiv, lipsa iubirii, neglijarea, încurajarea unor noi stiluri de viață, noi moduri de impunere, de a câștiga bani (droguri, prostituție, găști) sunt factori facilitatori pentru bullying. Nevoia de putere și de dominare fac din victimă o țintă, iar agresorii vor răni fizic, social sau emoțional pe ceilalți. De cele mai multe ori, cei care hărțuiesc, au fost hărțuiți sau sunt ei înșiși hărțuiți, de colegi, de familie.

Copiii sau persoanele care sunt agresori (în limba engleză *bullies*) sunt de fapt cei care vor să demonstreze, în forță, din păcate, că au o bună stimă de sine, că dețin controlul și sunt superiori celorlalți. Familiile unde se folosește adesea pedeapsa corporală, constituie un mediu „prielnic” pentru dezvoltarea comportamentelor deviate de tip bullying, inadecvate adaptării la cerințele sociale, incapabile de înțelegere a disciplinei pozitive și respectării unor reguli pentru buna funcționare.

Multe studii conchid că invidia și resentimentele pot fi motive care produc bullying. Există dovezi care sugerează că un deficit de stimă de sine contribuie semnificativ la actele de tip bullying, ca și stările de anxietate sau de vinovăție. Lipsa abilităților sociale, utilizarea forței, dependența de comportamente agresive, mânia și furia, statutul în grupul de apartenență, existența unor antecedente de acest tip în copilărie sunt factori de risc. Precizăm că, de multe ori, bullying-ul nu implică neapărat criminalitate sau violență fizică, ci funcționează ca abuz psihologic sau verbal.

Combaterea fenomenului este destul de dificilă, deoarece implică schimbarea unei mentalități deja înrădăcinate în mintea celor care apelează la acest mod de contact cu cei din jur. Nu este imposibilă însă. Aceasta poate să se facă prin metode non formale:

- Jocuri de rol care să aibă loc în sala de clasă și să îi facă pe cei mici să înțeleagă postura fiecărei părți a acțiunii de bullying;
- Tabere școlare în care copiii să fie scoși din mediul lor normal și în care să se construiască noi reguli de socializare;
- Abordarea subiectului la orele de dirigenție, în care trebuie să se ofere informații generale și specifice despre fenomen;
- Organizarea unor dezbateri și a unor seminarii la care să fie prezenți profesori și psihologi;
- Încurajarea intereselor și a Hobby-urilor. Activitățile extrașcolare, culturale sau sportive îi fac pe cei mici să construiască relații sociale cu persoane care au aceleași interese ca și ei, eliminând frustrări sau probleme care dau naștere, de regulă, acțiunilor de hărțuire.

Este foarte important ca orice copil să fie educat pentru a fi cât mai comunicativ. În acest fel, în momentul în care este supus unei situații neplăcute, poate să își expună problema către părinți sau profesori iar aceștia pot lua atitudine.

Efectele bullyingului pot fi grave, chiar fatale. Se indică faptul că persoanele, indiferent dacă sunt copii sau adulți, care sunt supuse permanent comportamentului abuziv, prezintă risc de stres, îmbolnăviri și chiar sinucidere. Victimele hărțuirii pot suferi pe termen lung probleme emoționale, probleme de comportament, probleme sociale, singurătate, depresie, anxietate, stimă de sine scăzută, o creștere a frecvenței îmbolnăvirilor.

Este important să se depună eforturi pentru eliminarea acestui comportament. Se afirmă că, de multe ori, în școala românească, încă nu există și nu se întâmplă astfel de fenomene, dar trebuie să fim pregătiți și să se prevină apariția acestora.

Fenomenul bullying poate fi prezent în orice tip de comunitate, în grupuri sociale, unde persoanele interacționează unele cu altele: la școală, la locul de muncă, în familie, în cartiere, în biserică, în mass media, chiar între țări etc. Se creează astfel o stare de conflict, care nu poate fi depășită decât dacă se conștientizează existența fenomenului.

Bibliografie:

1. Anderson, W., *Curs practic de încredere*, București, Editura Curtea Veche, 1999;
2. Fundația Copiii Noștri și UNICEF România, *Agresivitatea copiilor, Înjurături, lovituri, bătăi, Sugestii pentru părinți și educatori*.

Educația pentru empatie- constanta educației antibullying

Profesor pentru învățământul primar Mihai Violeta, Școala Gimnazială „Mihai Viteazul” Alexandria



Educația pentru empatie se referă la procesul prin care elevii sunt învățați să înțeleagă și să simtă emoțiile altora, să se pună în locul celorlalți și să răspundă într-un mod compasional și respectuos. Scopul acestei educații este de a dezvolta abilități sociale și emoționale care contribuie la construirea unor relații armonioase și la promovarea unei societăți mai tolerante și mai solidare.

Acest tip de educație include mai multe componente:

1. Înțelegerea emoțiilor - Copiii și adulții sunt învățați să recunoască și să înțeleagă propriile emoții, dar și pe ale celor din jur.
2. Ascultarea activă - Se pune accent pe importanța ascultării și a înțelegerii punctelor de vedere ale celorlalți.
3. Perspectivă - Învăț să se pună în locul altora pentru a înțelege mai bine experiențele și nevoile lor.
4. Comunicarea nonviolentă - Se dezvoltă abilități de a exprima sentimentele și nevoile într-un mod respectuos, evitând conflictele și violența verbală.
5. Compasiunea și ajutorul reciproc - Se cultivă dorința de a sprijini și de a ajuta persoanele care se confruntă cu dificultăți.

Educația pentru empatie poate fi implementată în școli, dar și în familie, la locul de muncă și în comunități, având un impact pozitiv asupra relațiilor interpersonale și asupra coeziunii sociale.

Activitățile antibullying sunt esențiale pentru prevenirea și combaterea comportamentelor de bullying în școli, dar și în comunități. Iată câteva exemple de activități care pot fi implementate în școală, scopul lor fiind acela de a promova respectul, empatia și un climat pozitiv:

1. Jocuri de rol

- Scenarii de bullying: Elevii pot fi împărțiți în grupuri și pot juca diferite scenarii care implică bullying. Apoi, fiecare grup discută despre modalitățile prin care ar putea interveni sau sprijini persoanele implicate.
- Roluri inverse: Elevii schimbă rolurile, punându-se în locul victimei și al agresorului pentru a înțelege mai bine impactul comportamentului lor asupra celorlalți.

2. Discuții în grup despre empatie și respect

- „Cum te-ai simți?": Elevii sunt invitați să discute despre cum s-ar simți dacă ar fi victime ale bullyingului și să reflecteze asupra importanței respectului reciproc.
- Discuții ghidate despre emoții: Se folosesc imagini, povești sau videoclipuri pentru a ajuta elevii să recunoască și să înțeleagă emoțiile celor din jur.

3. Grupuri de suport și discuții în cerc

- Cercul empatiei: Elevii se adună într-un cerc și împărtășesc povești despre experiențele lor, bune și rele, legate de bullying. Scopul este de a construi înțelegere și suport reciproc.
- Grupuri de discuții: Crearea unor grupuri de discuție în care elevii pot vorbi despre experiențele lor legate de bullying și pot învăța cum să se sprijine unii pe alții.

4. Proiecte de voluntariat și colaborare

- Acțiuni de voluntariat în comunitate: Elevii sunt încurajați să participe la activități de voluntariat care ajută la dezvoltarea empatiei și înțelegerii față de ceilalți.
- Proiecte de grup pentru promovarea diversității: Activități care subliniază importanța diversității și a respectării diferențelor (culturale, sociale, fizice, etc.).

5. Stabilirea unui „Cod al respectului”

- Crearea unui cod al comportamentului pozitiv: Elevii sunt implicați în crearea unui set de reguli care să reflecte comportamentele respectuoase și neacceptarea bullyingului. Aceste reguli pot fi afișate în școală sau în alte medii.

6. Exprimare artistică.

- Desene și colaje: Activitățile artistice care ajută elevii să își exprime gândurile și emoțiile legate de bullying, într-un mod creativ.

7. Intervenția directă a martorilor

- Programul „Martor activ”: Elevii sunt învățați cum să intervină atunci când sunt martori la bullying, fie prin a încuraja victima, a raporta incidentul unui adult, sau a interveni în mod direct pentru a opri bullyingul.

Aceste activități ajută nu doar la prevenirea bullyingului, dar și la construirea unui mediu în care fiecare individ se simte apreciat și în siguranță. Implicarea tuturor părților (elevi, profesori, părinți) este esențială pentru succesul oricărei inițiative antibullying.

Școlile trebuie să adopte politici clare care definesc bullyingul și sancționează comportamentele de intimidare. Aceste politici trebuie să fie comunicate elevilor, profesorilor și părinților, pentru a asigura un consens general asupra a ceea ce reprezintă bullyingul și a modului de abordare a acestuia.

În cazul în care bullyingul apare, trebuie stabilite proceduri clare prin care să se intervină rapid. Aceste planuri includ evaluarea situației, sprijinul oferit victimei și sancționarea agresorului, acolo unde este cazul.

De asemenea, cursurile de educație emoțională pot juca un rol foarte important -educația pentru empatie, auto-control și gestionarea conflictelor este esențială în prevenirea bullyingului. Programele școlare ar trebui să includă sesiuni care îi ajută pe elevi să își recunoască și gestioneze emoțiile, să dezvolte abilități de comunicare și să înțeleagă impactul

Educația părinților și comunității sunt axe prioritare astăzi, și este esențial ca părinții să fie educați și să colaboreze cu școala în abordarea bullyingului. Școlile pot organiza sesiuni de formare pentru părinți pentru a-i ajuta să recunoască semnele de bullying și să aplice strategii eficiente pentru a sprijini copiii lor. De asemenea, colaborarea cu organizații comunitare care oferă sprijin și resurse pentru prevenirea bullyingului poate amplifica efectele educației antibullying în școală și poate ajuta la formarea unor rețele de sprijin pentru victimele acestui fenomen cu consecințe devastatoare pentru elevi.

Pe termen mediu și lung, beneficiile unui program eficient antibullying în școli se poate concretiza în:

- Reducerea incidentelor de bullying.
- Crearea unui climat școlar mai sigur, inclusiv pentru elevii vulnerabili (copii cu dizabilități, minorități etnice, elevi din familii defavorizate).
- Promovarea unui comportament responsabil și empatic în rândul elevilor.
- Sprijinirea dezvoltării sănătoase a relațiilor interpersonale și a abilităților de socializare.

Așadar, antibullyingul în educația școlară reprezintă un set de strategii, politici și practici care vizează prevenirea și combaterea bullyingului în mediul școlar. Scopul este de a crea un climat sigur și respectuos pentru toți elevii, unde fiecare copil să se simtă acceptat și în siguranță. În acest context, școlile au un rol esențial în educarea elevilor nu doar despre comportamentele

dăunătoare ale bullyingului, dar și despre importanța respectului, empatiei și solidarității. Antibullyingul în educația școlară nu se limitează doar la intervenirea în cazuri de intimidare, ci presupune un efort constant de educare a elevilor, cadrelor didactice și părinților pentru a construi o cultură a respectului, înțelegerii și compasiunii

Bibliografie:

1. Bălan R., *O abordare multi-nivelară a comportamentului de bullying în rândul copiilor și adolescenților : mecanisme și prevenție*, Teză de doctorat, Cluj-Napoca, 2021
2. Smith P.K., *Bullying. Psihologia bullying-ului*, Prior, 2021

METODE DE PREVENIRE A BULLYINGULUI

**Prof. Mihăilescu Alina,
C.N.I. Matei Basarab Rm.Vâlcea**

Există trei tipuri de prevenție pe care le poate desfășura școala și care se completează reciproc:

1. o prevenție primară, care se referă la dezvoltarea unei priviri pozitive asupra fiecărui elev, exprimarea încrederii în capacitatea lui de a reuși, valorizarea efortului elevului;
2. o prevenție secundară, ce pleacă de la faptul că școala reprezintă un post de observație privilegiat al dezvoltării intelectuale și afective a elevului, iar profesorul printr-o observare atentă a acestuia, poate repera efectele unor violențe la care elevul a fost supus în afara mediului școlar. Semnalând cazul respectivilor elevi profesioniștilor (psihologul școlar și asistentul social) și autorităților competente, pot fi luate măsuri de protecție și de ajutor care să înlăture cauzele abuzurilor și reducerea tulburărilor somatice, psihice și comportamentale induse prin violență;
3. o prevenție terțiară, ce are în vedere sprijinul direct adus elevilor ce manifestă comportamente violente. Menționarea unor așteptări pozitive față de ei, dezvoltarea sentimentului de apartenență comunitară, exprimarea preocupării față de situația pe care o au și integrarea lor în activitățile grupului sunt factori de protecție ce pot fi exercitați în cadrul instituției școlare, putându-se astfel împiedica cronicizarea tulburărilor provocate de violență.

În condițiile unui mediu familial instabil, conflictual, tensionat școala poate reprezenta pentru elev o a doua șansă. Clasa este o microsocietate a cărei funcționare necesită stabilirea unor reguli clare ce se cer respectate de toți membrii grupului școlar. Respectarea regulilor este o condiție a socializării, care înseamnă a învăța să trăiască împreună în relații de respect reciproc, excluzând violența. Regulile școlare vizează ținuta, efectuarea temelor, prezența la cursuri, dar sunt și reguli de civilitate care au în vedere limbajul folosit, modalitățile de adresare, respectul față de celălalt, păstrarea bunurilor școlare, toleranța, solidaritatea, într-un cuvânt maniera de a te comporta astfel încât viața în colectivitate să fie cât mai agreabilă.

Spre deosebire de agresivitate, care reprezintă potențialitatea ce permite dirijarea acțiunii și ține de gândire și analiza fiind intrinsecă, violența este acțiunea în sine, dezorganizarea brutală a personalității sau colectivității și afectează atât individul, cât și mediul în care acesta se manifestă.

Astfel, există mai multe tipuri de violență în mediul școlar:

- Violența verbală (poreclire, tachinare, amenințare, hărțuire) ofensă adusă statutului/autorității cadrului didactic; alte tipuri de comportament deviant în relație cu școala;
- Violența fizică, concretizată prin lovire, împingere, bruscare, palmuire, lovirea cu diverse obiecte, vătămare corporală, deposedare prin forță de bunuri, furt;
- Violența economică (materială) ce se răsfrânge asupra obiectelor din jur, asupra mobilierului școlar, și a bunurilor altor persoane;
- Violența psihică ce are ca efect formarea complexelor de inferioritate la persoana agresată, și se manifestă prin verbalizare, atitudini de respingere, izolare;

Violențele verbale (certuri, conflicte, injurii, țipete) sunt considerate situații tolerabile și obișnuite în orice școală, în familie, în contextul social actual (violența verbală a străzii, a mass-mediei etc.).

Prevenirea și combaterea violenței:

Cadrele didactice trebuie să observe comportamentul elevilor pentru a putea preveni manifestările violente ale acestora prin discuții atât cu elevii în cauză cât și cu familiile lor. Doar o bună colaborare a familiei cu personalul didactic va reuși prevenirea/stoparea/îndreptarea unor

deviații comportamentale, deoarece cadrul legal nu permite școlii luarea unor măsuri extreme care să determine din partea elevului respectarea drepturilor celor din jur. Școlii îi revine sarcina de a corectarea abaterilor, de a defini clar diferența dintre moral și imoral, deoarece copilul se va manifesta în mediul școlar influențat de imaginile vizualizate. Elevii trebuie învățați ce înseamnă a trăi în societate: a se înțelege reciproc, a asculta opiniile celor din jur, a exprima problemele în cuvinte nu în fapte, a lua decizii colective, și a se supune deciziei majorității, a-și controla pornirile violente.

La nivelul clasei, este indicată elaborarea unui regulament intern. Elevii sunt cei ce negociază regulile, și stabilesc sancțiunile în cazul abaterilor. Trebuie stabilite reguli simple ce pot fi ușor înțelese și respectate.

În condițiile în care situațiile de violență școlară nu pot fi rezolvate în mod direct prin acțiunea efectivă și imediată a cadrului didactic se impune formarea unei echipe.

La nivelul școlii se pot înființa grupuri de dezbateri în care să se pună în discuție dificultățile muncii de formare a comportamentului prosocial al elevilor. Situațiile problemă expuse, de unul sau mai mulți profesori să fie dezbătute în cadrul grupului.

Înființarea în cadrul școlii a unui centru de consultanță cu părinții și elevii unde să se poată depista, mediatiza, și dezbate acte de violență școlară.

A elabora strategii, proiecte de prevenire a violenței școlare implică a ține cont de toți.

STRATEGII ANTI-BULLYING ÎN ȘCOALA ROMÂNEASCĂ

Prof.înv.primar Mihalachi Oana-Nicoleta

Școala Gimnazială „Veronica Micle” Iași

Bullying înseamnă folosirea unei forțe superioare pentru a influența sau intimida pe cineva. Este un comportament repetat și intenționat prin care agresorul își persecută, rănește, intimidează victima verbal, relațional și/sau fizic. Comportamentul poate fi învățat în familie sau în alte medii și este favorizat de diferențele sociale, de etnie, religie, gen, comportament, putere, caracteristici fizice etc. Efectele asupra victimei sunt adesea devastatoare din punct de vedere emoțional și comportamental. Cel mai eficient mod de a combate și preveni fenomenul bullying este să oferim elevilor „înțelepciunea” de a ști cum să reacționeze față de agresori cu sau fără ajutorul unui adult. Astfel, fenomenul bullying va dispărea repede, copiii vor fi mai fericiți și mai încrezători în ei înșiși.

Scriitorul Isaac Asimov afirma că „*Violența este ultimul refugiu al incompetenței*”... și mare dreptate avea! Unul dintre clasicii moderni ai literaturii science-fiction, Isaac Asimov, probabil cel mai prolific scriitor din istoria literaturii, a înțeles perfect raportul de forțe din societatea contemporană. Violența sau celebrul “**bullying**” își face din ce în ce mai mult simțită prezența printre noi.

Fenomenul “bullying” a depășit, de multă vreme, granițele acceptabile, fiind din ce în ce mai prezent în societatea românească, în general, și în mediu școlar, în special. Această latură negativă a mediului educațional se regăsește în numeroase și diferite mijloace de manifestare.

Rădăcinile etimologice ale cuvântului “bullying” se pot regăsi în secolul XVI, când “my bully” însemna “dragul meu”, “iubitul meu”, venind din cuvântul danez “boele”. Un secol mai târziu a apărut pentru prima dată cu sensul actual, dar abia în secolul XX acest cuvânt a dobândit definițiile academice folosite astăzi. Ca verb, “to bully” înseamnă: a intimida, a speria, a domina. „Bully” este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe (Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016).

Prof. Dr. Dan Olweus, un profesor cercetător în psihologie din Norvegia, este considerat pionier pe tema bullying-ului, pe baza a aproape 40 de ani de cercetare, implementare și evaluare a programelor de prevenire (Hazelden Foundation, 2016). **Definiția** sa este următoarea:

„Un elev este agresat atunci când el/ea este expus, în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi.... O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat, sau intenționează să provoace, durere fizică sau disconfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri.” (Olweus, 1993).

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil/ de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Deseori un copil este tachinat, batjocorit de către colegi, care îl etichetează într-un anumit fel (se face astfel referire la aspectul său fizic sau la situația sa medicală sau familială). Uneori aceste tachinări se pot transforma în adevărate îmbrânceli . Bullying reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are **trei caracteristici**:

- Intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva;
- Repetat – aceeași persoană este rănită mereu;
- Dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima cea mai vulnerabilă, slabă, din punctul lui de vedere și care nu se poate apăra singură.

Fenomenul „bullying” este mult mai prezent în mediu școlar decât ne dorim. Acesta se regăsește, în multiple forme, pe coridoarele școlii, în curte, pe străzi și, din păcate, și în sălile de clasă. Nedepistat la timp, bullying-ul poate lăsa traume și poate cauza repercusiuni ireversibile asupra gradului de adaptabilitate a copilului în societate.

Trei forme de comportament tip bullying:

- fizic: lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celuilalt elev prin contact fizic;
- verbal: amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni;
- emoțional sau psihologic: excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau activitate, manipulare, ridiculare.

Totuși, în era vitezei, există și un alt tip de bullying: **cyber-bullying** sau bullying cibernetic. Aceasta pare a fi cea mai răspândită formă de bullying, ținând cont de puterea pe care social media o deține în ultimii ani. Prin intermediul rețelelor de socializare, bullyingul devine mai rapid, mai cunoscut și mai puternic. Manipularea, controlul, intimidarea, umilirea și stricarea imaginii publice sunt doar câteva dintre scopurile cyberbullying-ului. Spre deosebire de bullying-ul tradițional, o trăsătură specifică a celui din urmă este anonimatul frecvent al agresorilor cibernetici. Mediile electronice, precum internetul, telefoanele inteligente, email-urile, Facebook-ul și alte rețele de socializare, pot genera, cu ușurință, acțiuni denigratoare pentru elevi și nu numai. Aceste acțiuni pot include mesaje de intimidare, insulte, hărțuire sexuală sau ridiculare și ocară.

Comportamentul de bullying este o cale prin care unii copii au învățat să primească atenție, chiar dacă într-un mod negativ. Numeroși copii se manifestă astfel pentru a se simți puternici (când ceilalți se tem de ei). Pentru alți copii, comportamentul de bullying reprezintă o cale ușoară de a fi percepuți de ceilalți ca fiind „cool”. Dorința de a fi “la modă” derivă din nevoia de integrare în diferite cercuri de amici. Deseori, copiii se comportă astfel pentru a fi acceptați de cei cu o popularitate mai mare. Există și situații când copiii imită modelele învățate – ei acționează în același mod în care au fost tratați și ei în contextele lor de viață. Și mai există și categoria copiilor care interpretează greșit diferențele culturale și etnice.

Printre efectele fenomenului bullying, s-au înregistrat:

- depresii și tulburări de comportament (33,15%),
- excludere și dificultate în relaționare (29,78%),
- gânduri suicidale (15,17%),
- frică și anxietate (12,92%),
- criză de identitate (4,49%),
- criză de singurătate (4,49%).

Deși a dobândit o amploare internațională, comportamentul de bullying poate fi combătut prin strategii bine alese în mediul școlar, dar și în viața de zi cu zi. Primul pas îl reprezintă convingerea elevilor de a comunica orice acțiune violentă fizic sau verbal exercitată asupra lor. Adulții, respectiv cadrele didactice, vor cunoaște astfel situația cu care se confruntă și vor acționa în consecință. Cu toate acestea, copiii pot avea multe *motive* care îi împiedică să le spună adulților despre situațiile de bullying:

- le este rușine că au fost agresați;
- se tem de răzbunare;

- nu cred că adulții îi pot ajuta;
- au fost abuzați de adulți și cred că este ceva normal să fii abuzat;
- nu vor să fie etichetați ca „turnători” sau „trădători”.

În aceste situații, adulții trebuie să intervină, pentru că multe dintre cazurile de bullying pot degenera în evenimente care nu mai pot fi gestionate și este nevoie de intervenția specialiștilor. O problemă nerezolvată poate conduce la un lanț de probleme din ce în ce mai greu de gestionat sau la gesturi extreme. Pentru a învăța cum să facă față experiențelor neplăcute, elevii au nevoie de o îndrumare corectă și clară din partea profesorilor și părinților.

În lipsa acestor îndrumări, **consecințele bullying-ului** pot fi majore, precum:

- echimoze, excoriații și alte traumatisme inexplicabile;
- obiecte personale sau vestimentare pierdute sau distruse;
- dureri prefăcute de cap sau de stomac, frecvente înainte de a merge la școală;
- schimbări în tabieturile alimentare, cum ar fi mâncatul în exces sau săritul peste mese (copiii pot veni flămânzi de la școală pentru că nu și-au mâncat pachetul);
- coșmaruri frecvente;
- scăderea interesului pentru școală, fobie școlară;
- pierderea prietenilor sau evitarea situațiilor sociale;
- sentimente de neajutorare și scăderea stimei de sine;
- fuga de acasă, auto-mutilare sau preocupare legată de suicid.

Majoritatea strategiilor anti-bullying presupun existența a două **principii** pentru combaterea fenomenului:

1. Elevii trebuie să informeze profesorii atunci când au loc situații de bullying.
2. Pedepsirea agresorilor.

Măsurile anti-bullying din cadrul tuturor unităților școlare ar trebui să vizeze următoarele aspecte și este indicat să fie prevăzute în R.O.I.

1. Nu îi vom agresa pe colegii noștri.
 2. Vom încerca să-i ajutăm pe elevii care sunt agresați.
 3. Vom încerca să-i includem pe elevii care sunt excluși.
 4. Dacă știm că cineva este agresat, îi vom spune unui adult din școală și unui adult de acasă.
- Prevenirea fenomenului “bullying” în mediul școlar trebuie să se refere la o serie de măsuri la nivelul școlii, dar și la nivelul clasei de elevi. Astfel, în primul caz – **la nivelul școlii**, putem identifica câteva strategii:

- crearea unui sistem integrat de supraveghere a elevilor în școală;
- întâlniri periodice între cadre didactice, pentru dezvoltarea unor proceduri de intervenție în situații de bullying;
- crearea unei rețele de instituții suport;
- realizarea unor materiale de prevenire a fenomenului bullying;
- întâlniri periodice conducerea școlii – părinții reprezentanți ai claselor.

La nivelul clasei de elevi, pot fi identificate alte măsuri, precum:

- întâlniri periodice cadru didactic / diriginte – părinți – elevi;
- reguli împotriva fenomenului bullying – inserate în “regulile clasei”;
- activități / discuții despre bullying la ora de dirigenție;

- identificarea potențialelor victime și a potențialilor agresori.

După cum se poate constata, rolul profesorului – diriginte este unul major în prevenirea, identificarea, soluționarea situațiilor conflictuale din clasa de elevi. Colaborarea între cadrele didactice ale școlii și părinți poate “ține în frâu” acest flagel de anvergură internațională. Unul dintre cele mai eficiente moduri de a combate și preveni fenomenul bullying este să oferim elevilor „înțelepciunea” de a cunoaște cum să reacționeze față de agresori.

Astfel, colaborarea profesori – elevi se dovedește vitală în acest demers. În consecință, fenomenul bullying va dispărea repede, iar copiii vor fi mai fericiți și mai încrezători în ei înșiși, Scandalurile legate de agresivitatea din mediul școlar sunt niște exemple grăitoare despre cum acest fenomen poate ajunge la niște extreme. Este de datoria noastră, fie profesori, fie părinți, să gestionăm astfel de episoade violente și să reușim să reinstaurăm climatul de liniște și pace în mediul școlar, dar și în familie.

Bibliografie:

- Beldean-Galea, I.E., *Studiul calităților psihometrice ale unui chestionar de evaluare a fenomenului “bullying” la elevi* în Revista de Psihologie Aplicată, 12(1), pp.15-20, București, 2010.
- Neamțu, C., *Devianța școlară – Ghid de intervenție în cazul problemelor de comportament ale elevilor*, Ed.Polirom, Iași, 2003.
- Olweus, Dan, *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*, Wiley – Blackwell, New-York, U.S.A., 1993.
- Roșan, A., *Comportamentul violent – screening și strategii de intervenție*, Ed. Alma Mater, Cluj – Napoca, 2009.
- www.desfiintatirecreatiile.ro/efectele-bullying-ului
- www.oxfordlearnersdictionaries.com
- www.suntparinte.ro
- www.telefonulcopilului.ro/uploaded/stopbullying

Cyberbullying

prof. Sorina Mihes

Bullying-ul este considerat o formă de violență fizică și psihologică, o conduită intenționată care vizează producerea unor prejudicii (rănire, distrugere, daune) unor persoane, cu diferite cauze care determină noi forme de violență. Este o formă de comportament agresiv în care cineva agresează, hărțuiește, persecuta sau intimidează în mod intenționat și repetat o altă persoană. Implică un dezechilibru al puterii între două persoane, cel mai adesea copii. Persoana agresată este percepută ca vulnerabilă și are de obicei probleme în a se apăra singură, deși nu face ceva anume pentru a „provoca” agresiunea. Bullying-ul poate avea urmări periculoase asupra dezvoltării normale, atât a persoanei agresate, cât și a agresorului. Termenul de „bullying” vine de la cuvântul englezesc „bully”, care înseamnă bătaș, huligan și este folosit ca atare și în limba română. Se poate traduce prin agresiune, hărțuire sau intimidare. De multe ori începe ca un joc, însă se transformă într-un abuz care poate avea efecte foarte grave. Fenomenul bullying poate avea loc oriunde – la școală, la locul de joacă, în cercul de prieteni, în familie, la locul de muncă, pe Internet. Bullying poate fi verbal, fizic, social, electronic (cyberbullying). Pentru a fi considerat bullying, comportamentul trebuie să fie agresiv și să includă:

- Intenția: agresorul are ca intenție să rănească pe altcineva
- Un dezechilibru al puterii: copiii care-i agresează pe alții își folosesc puterea, cum ar fi forța fizică, accesul la informații stânenitoare sau popularitatea – pentru a controla sau a face rău altora. Agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură. Dezechilibrele de putere se pot schimba în timp și pot să apară în situații diferite, chiar dacă implică aceleași persoane.
- Repetiția: aceeași persoană este ranită mereu și mereu. Comportament de tip bullying are loc în mod repetat, mai mult de o dată și are potențialul de a se repeta.

Există diverse roluri pe care copiii le pot juca în bullying. Copiii pot agresa pe alții (bullies), pot fi agresati sau victime (bullied) sau pot asista la agresiune, fiind spectatori sau martori (bystanders). Când copiii sunt implicați în hărțuire, adesea joacă mai mult de un rol. Uneori, copiii pot fi atât agresati, cât și agresori sau pot fi spectatori când alți copii sunt hărțuiți.

Hărțuirea cibernetică include trimiterea, postarea sau distribuirea de conținut negativ, dăunător, fals sau răutăcios despre altcineva. Poate include partajarea de informații personale sau private despre altcineva care provoacă jenă sau umilire. Unele hărțuiri cibernetice depășesc limita în comportament ilegal.

Când agresiunea de tip bullying are loc în mediul online, simți că ești atacat oriunde te-ai afla, chiar și în propria casă. Poate părea o situație fără scăpare. Efectele pot fi de lungă durată și pot afecta o persoană în multe feluri:

- **Psihic**- te simți supărat, stânenit, prost, chiar furios.
- **Emoțional**- te simți rusinat sau îți pierzi interesul pentru lucrurile care îți plac.
- **Fizic**- te simți obosit (ai insomnii) sau ai simptome precum dureri de stomac sau de cap.

Forme de cyberbullying in mediul scolar

Studiile de specialitate au identificat mai multe forme de cyberbullying, în funcție de canalul pe care se manifestă:

- **Violență verbală** - trimiterea de mesaje injurioase personal sau în grupuri de discuții
- **Hărțuire** - transmiterea de mesaje cu caracter ofensator, în mod repetat
- **Urmărirea agresivă (cyberstalk)** - o formă de hărțuire online care presupune diverse moduri de amenințare sau intimidare

- **Denigrare** - trimiterea sau postarea de mesaje mincinoase sau neadevărate despre o persoană sau un grup de persoane
- **Impersonare** - falsificarea identității online a unui utilizator cu scopul de a posta comentarii care aduc prejudicii imaginii utilizatorului respectiv
- **Înselăciunea** - trimiterea sau postarea de materiale despre o persoană care conțin informații sensibile, private sau jenante, inclusiv redirecționarea mesajelor sau imaginilor private. Adesea, utilizatorului i se solicită informații jenante care apoi sunt făcute publice
- **Excluderea** - acțiuni care au drept consecință excluderea utilizatorului dintr-un grup online.

În mediul școlar, copiii sunt aproape permanent supravegheați, iar accesul la device-uri le este limitat. Astfel, putem spune că cyberbullying-ul apare mai rar aici.

Probabil mulți consideră că social media este principalul promotor al cyberbullying-ului. E adevărat că incidența violenței în mediul online a crescut odată cu timpul tot mai mare petrecut de copii în fața ecranelor, cu diversitatea activităților din mediul virtual și este strâns legată de vârsta copiilor.

Datorită mediului de propagare și contextului demografic, cyberbullying-ul apare preponderent în mediul urban. Fetele de gimnaziu sau liceu sunt categoria cel mai des vizată. Sondajele arată că datorită fenomenului tot mai extins, protejarea copiilor de violența din mediul online a devenit, în ultimii ani, principala provocare a părinților. În ce privește școlile, educatorii și profesorii trebuie, în primul rând, să identifice ei înșiși manifestările formelor de violență și să le prevină. La fel ca în cazul bullying-ului, acțiunile de prevenire a cyberbullying-ului reprezintă un efort comun complex, care implică atât familia, cât și școala și comunitatea din care acestea fac parte, sau autoritățile publice din spațiul respectiv. Cele mai mari pericole pentru copiii din ziua de azi nu se mai găsesc în afara casei, pe stradă sau în parcuri, ci mult mai aproape de ei: în mediul online. Nu doar că 27% dintre copii petrec în medie circa 6 ore pe zi în mediul online dar formele de cyberbullying în școală, adică de violență din mediul virtual, sunt atât de variate încât atât părinții cât și instituțiile școlare sau cele ale statului trebuie să intervină cu măsuri ferme de prevenție de la vârste tot mai mici.

Ce putem face pentru a preveni implicarea copiilor într-un episod de cyberbullying?

- Părinții pot deveni familiari cu rețelele de socializare pe care își petrec timpul copiii: Facebook, Instagram, Twitter etc. rugându-i să le arate profilele lor, pot vorbi regulat și specific cu copiii despre importanța siguranței în mediul online și le pot explica ce pericole pot apărea. De asemenea, îi pot asigura că le pot cere ajutorul atunci când nu se simt în siguranță.
- Este important să se construiască o relație de încredere cu copiii. Se pot seta limite și reguli de utilizare a Internetului, explicându-le decizia luată, chiar cooptându-i în procesul de stabilire a regulilor.
- Părinții se pot informa despre setările rețelelor de socializare menite să detecteze limbajul abuziv și să îi ajute în blocarea/raportarea episoadelor de cyberbullying.

Agresiunile de tip cyberbullying ne pot afecta în multe feluri. Dar situația poate fi depășită și persoanele afectate își pot redobândi încrederea și sănătatea.

Strategii educaționale pentru un mediu școlar sigur și fără bullying

Mîrlogeanu Anemona Dana

Stochei Iulian

Liceul Teoretic “Nicolae Cartojan” Giurgiu

Un mediu școlar sigur este esențial pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor, iar combaterea fenomenului de bullying reprezintă o prioritate în acest sens. Iată câteva strategii educaționale eficiente care pot contribui la reducerea acestui fenomen și la crearea unui climat pozitiv în școli.

1. Promovarea valorilor și respectului reciproc

Una dintre cele mai importante strategii este integrarea valorilor precum respectul, empatia și toleranța în toate aspectele vieții școlare:

- **Curriculum integrat:** Lecțiile de educație civică sau dezvoltare personală pot include activități și discuții despre impactul bullyingului și importanța respectului reciproc.
- **Codul de conduită:** Școlile trebuie să creeze și să implementeze un cod de conduită clar, care să promoveze comportamente pozitive și să descurajeze bullyingul.

Activități practice:

- Organizarea de ateliere și dezbateri pe teme precum diversitatea, incluziunea și empatia.
- Implicarea elevilor în campanii anti-bullying, cum ar fi crearea de postere, sloganuri sau videoclipuri care să încurajeze un comportament pozitiv.

2. Implicarea tuturor actorilor educaționali

Combaterea bullyingului necesită o abordare colaborativă, care să implice toți actorii din comunitatea școlară:

- **Formarea profesorilor:** Cadrele didactice trebuie instruite pentru a identifica și gestiona situațiile de bullying. Sesiuni de training pot oferi strategii de intervenție eficientă și tehnici de mediere a conflictelor.
- **Colaborarea cu părinții:** Este esențial ca părinții să fie informați despre semnele bullyingului și să fie implicați în soluționarea problemelor. Organizarea de întâlniri și ateliere poate facilita această colaborare.
- **Implicarea elevilor:** Formarea de echipe de elevi voluntari, cum ar fi "mediatorii școlari" sau "ambasadorii prieteniei", poate ajuta la prevenirea conflictelor.

3. Crearea unui mediu școlar incluziv

Un mediu școlar incluziv reduce riscul de bullying prin faptul că fiecare elev se simte acceptat și valorizat:

- **Activități de team-building:** Jocurile de cooperare, proiectele de grup și competițiile prietenoase ajută elevii să dezvolte relații pozitive.
- **Evenimente culturale și sociale:** Organizarea de zile tematice, precum "Ziua Toleranței" sau "Săptămâna Prieteniei", poate contribui la crearea unei atmosfere pozitive în școală.

4. Măsuri clare de prevenire și intervenție

Pentru a combate bullyingul eficient, este nevoie de politici clare:

- **Sisteme de raportare:** Introducerea unor mecanisme anonime prin care elevii să poată raporta cazurile de bullying (cutii de sugestii, platforme online).
- **Planuri de intervenție:** Fiecare caz de bullying trebuie gestionat conform unor proceduri standardizate, care să includă sancțiuni constructive și sprijin pentru victime și agresori.

5. Educația emoțională și socială

Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la elevi îi ajută să gestioneze conflictele și să construiască relații sănătoase:

- **Programe SEI (Social and Emotional Learning):** Aceste programe îi ajută pe elevi să-și recunoască și să-și gestioneze emoțiile, să-și dezvolte empatia și să comunice eficient.
- **Jocuri de rol și scenarii:** Activitățile care implică simularea unor situații reale le permit elevilor să învețe să reacționeze adecvat în diverse contexte sociale.

6. Monitorizare și evaluare continuă

Eficiența strategiilor anti-bullying trebuie monitorizată constant:

- **Chestionare periodice:** Elevii, părinții și profesorii pot completa chestionare care să evalueze percepția asupra climatului școlar.
- **Evaluări ale comportamentului:** Analizarea incidentelor raportate și a răspunsurilor școlii la acestea ajută la ajustarea strategiilor implementate.

Concluzie

Crearea unui mediu școlar sigur și fără bullying necesită implicare, colaborare și perseverență. Prin promovarea valorilor, implicarea tuturor actorilor educaționali și implementarea unor măsuri clare, școala poate deveni un spațiu în care fiecare elev se simte protejat, respectat și încurajat să se dezvolte armonios.

ANTIBULLYNG. EDUCAȚIE PENTRU EMPATIE

Profesor înv. primar, MIRON CRISTINA

Bullyingul este un comportament agresiv, negativ și repetat al unui individ sau al unui grup de indivizi prin care se încearcă să se rănească fizic sau emoțional pe cineva. Cel mai des, acest tip de comportament este întâlnit în școli și în mediul online. În România, în ultimii ani acest fenomen s-a dovedit a fi o problemă apăsătoare în rândurile tinerilor, luând amploare din ce în ce mai mult. Cuvântul „Bullying” nu a primit o traducere congruentă în limba română, dar totodată acesta poate fi asociat cu intimidarea și terorizarea.

Bullyingul se poate manifesta în mai multe feluri. Poate fi **fizic**, el manifestându-se prin bătaia pe care o suportă victima, lovituri, vătămare, distrugerea sau furtul bunurilor materiale, etc. Bullyingul poate fi și **verbal**, manifestându-se prin amenințări, insulte, jigniri la adresa celor apropiați precum și săcâiri ostile și agresive.

Un al treilea tip de bullying poate fi și cel indirect, care constă în vorbirea de rău a persoanei vătămate și inventarea diferitelor istorii precum și calomnie îndreptată împotriva victimei.

Efectul acestor tipuri de bullying poate duce la excluderea acesteia, la izolarea socială precum și distrugerea reputației copilului în cauză. Internetul și rețelele sociale (facebook, tiktok) sunt un mediu cel mai la îndemână, cu un risc ridicat de întâlnire a acestui fenomen, deoarece acolo se poate evita pedeapsa, folosindu-se de conturi false sau anonimă. Bullyingul virtual sau cyberbullyingul tot mai des întâlnit în zilele noastre, deoarece aproape fiecare copil și adolescent deține câte un gadget care îi permite accesul la internet unde bullyingul poate căpăta o nouă amploare și poate trece peste granițele clasei, școlii sau curții în care își petrece timpul victima.

Pentru prevenirea bullyingului în școala noastră s-au luat o serie de măsuri de prevenție și combaterea în cazuri deja existente. Există o comisie care veghează în mod direct și implicat atât prin promovarea unor activități extrașcolare de prevenție a violenței, cât și prin luarea măsurilor necesare prin implicarea părinților. datorită faptului că sunt un număr relativ puțini de elevi, putem face față situațiilor conflictuale dintre elevi mult mai bine.

Telefoanele mobile sunt interzise în timpul programului școlar, lucru care ajută în prevenirea manifestării unor posibile acțiuni antisociale.

Consilierul școlar realizează împreună cu părinții, elevii și cadrele didactice activități de îndrumare și consiliere pentru a putea fi evitate situațiile de bullying. Face cunoscut și faptul că sunt legi care sprijină actul educational cu diferite reglementări și metodologii care au scopul de a crea pe termen lung un cadru de dezvoltare durabilă a unui anturaj favorabil pentru relațiile interumane pozitive și eliminarea bullyingului din interacțiunea copiilor. Punerea în aplicare a acestor legi vin și în ajutorul celor care au fost sau sunt victima bullyingului, deoarece creează o atmosferă mai favorabilă pentru dezvoltarea acestora fără vreun impediment atât de neplăcut cum ar fi bullyingul de orice tip.

Un mijloc la îndemână pentru a dezvolta în copii empatie pentru ceilalți sunt exemplele de bună practică. De aceea în decursul activităților de săptămâna „Să știi mai multe, să fii mai bun”, am introdus activități pentru a dezvolta în copii dorința de ajutor, empatie față de cei care sunt altfel, față de persoane nevoiașе, bătrâni, etc. Și pentru că suntem un popor creștin am realizat un proiect de parteneriat cu biserica, unde mergem împreună cu copiii la slujbe, cântăm colinde de Crăciun, sau facem alte activități ce pun în valoare iubirea pentru aproapele nostru.

BIBLIOGRAFIE

„Bullying-ul în școală. Cauze, efecte, măsuri recomandate de specialiști”, KidMagia, accesat în 03.09.2021,

<https://www.kidmagia.ro/utile/scoala/bullying-ul-in-scoala-cauze-efecte-masuri-de-combatere-recomandate-despecialist> .

Latto, Nica, „Cyberbullying: What You need to know”, Avast, accesat în 09.04.2021,

<https://www.avast.com/c-cyberbullying> . Romera, Eva, M. „The Teacher’s role in Preventing Bullying”, Frontiers in Psychology, accesat în 05.09.2021,

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01830/full> . Trushina, Elena,
„Bullyingul în școli: de ce copii îi agrează pe alții și cum să îți aperi copilul de violență”,
FoxFord, accesat în 05.09.2021,

„Manual pentru Formatori – Manual Pentru Implementare și Formare” pp. 4-8. „Bullying: Ce să
Facă Profesorul?”, tutor4kids, accesat în 05.09.2021,

<https://tutor4kids.ru/articles/bulling-cto-delat-uchitelyu/> . „Bullying-ul în școală. Cauze, efecte,
măsurî recomandate de specialiști”, KidMagia, accesat în 03.09.2021,

[https://www.kidmagia.ro/utile/scoala/bullying-ul-in-scoala-cauze-efecte-masuri-decombatare-
recomandate-de-specialist](https://www.kidmagia.ro/utile/scoala/bullying-ul-in-scoala-cauze-efecte-masuri-decombatare-recomandate-de-specialist) .

„Cyberbullyingul sau hărțuirea online”, Orange, accesat în 04.09.2021, [https://responsabilitate-
sociala.orange.ro/revista-de-responsabilitate/cyberbullying/](https://responsabilitate-sociala.orange.ro/revista-de-responsabilitate/cyberbullying/) .

„Normele metodologice de aplicare a Legii împotriva violenței psihologice anti – bullying au
fost publicate în Monitorul oficial”, EDU, accesat în 05.09.2021,

[https://www.edu.ro/norme-metodologice-de-aplicare-legii-%C3%AEmpotriva-
violen%C8%9Bei-psihologice-bullying-au-fost-publicate-%C3%AEn](https://www.edu.ro/norme-metodologice-de-aplicare-legii-%C3%AEmpotriva-violen%C8%9Bei-psihologice-bullying-au-fost-publicate-%C3%AEn) . „ORDIN nr. 4.343/2020
din 27 mai 2020

NU VIOLENȚEI, DA TOLERANȚEI, ARMONIEI, PRIETENIEI

*prof. înv. preșcolar Mitrea Ana-Maria
Grădinița cu P. P, Nr. 21 Municipiul Ploiești*

„Nonviolența este arma celor puternici” spunea Gandhi

Datând încă din 1964, educația nonviolenței manifestă în ultimii ani o importanță tot mai sporită în școli și grădinițe, datorită faptului că violența în mediul școlar, aceasta presupunând intimidarea verbală, fizică, hărțuirea sexuală, pedepse corporale, este tot mai prezentă în viața cotidiană a copiilor. Ea poate apărea atât între elevi cât și la nivel elev-profesor.

De aceea, 30 ianuarie este ziua în care se celebrează ”Ziua Internațională pentru Nonviolență în Școală”, iar această zi a fost aleasă pentru că reprezintă ziua în care a murit Mahatma Gandhi, o personalitate ce a promovat pacea și nonviolența.

Pentru a celebra această zi, grădinița noastră a organizat în cadrul „SĂPTĂMÂNII JUDEȚENE A NONVIOLENȚEI ÎN MEDIUL ȘCOLAR” (29.01.-02.02.2024), pe data de 30 ianuarie 2024, la toate cele șase grupe, activități de promovare a armoniei, a toleranței, a prieteniei, păcii, solidarității, nonviolenței și de prevenire a agresiunii între copii, având alături, ca parteneri reprezentanții Poliției Municipiului Ploiești, Secția 2, compartiment Proximitate.

Echipa noastră de profesori pentru învățământ preșcolar a pregătit o serie de materiale didactice potrivite pentru nivelul de vârstă al fiecărei grupe de preșcolari, alegând să desfășoare activități din domenii cât mai variate (domeniul om și societate, domeniul estetic-creativ, domeniul limbă și comunicare), pentru a putea oferi preșcolarilor posibilitatea de a înțelege cât mai bine conceptul de nonviolență și însemnătatea acestei zile, iar copiii s-au bucurat nespus și că au avut alături de ei pe reprezentanții Poliției Municipiului Ploiești care au răspuns cu tact tuturor întrebărilor puse de aceștia și au explicat pe înțelesul lor și cu mult profesionalism conceptul de violență și măsurile care se impun pentru a o combate.









Pune-te în papucii mei !
Rolul empatiei în bunăstarea vieții sociale a copiilor

Dr. prof. MODORANU IULIA CLAUDIA

GRĂDINIȚA NR. 251 BUCUREȘTI

Ce este, oare, empatia și de ce i se acordă așa de mare importanță încă de la vârstele mici? Ce construim atunci când reușim să fim empatici și ce nu putem vedea în jur, din interacțiunea cu ceilalți, atunci când ne lipsește această abilitate? Și cine este responsabil să ne învețe a fi empatici, adică *să ne punem în papucii celuilalt?*

Iată câteva întrebări care ne determină să încercăm să explorăm acest subiect vast, aflat într-o continuă transformare și o strânsă conexiune cu schimbările survenite în societatea în care trăim, comunicăm și interacționăm unii cu ceilalți.

Încă din primele lui zile de viață, copilul poate simți sau nu empatia părinților/ adulților care îl îngrijesc. Specialiștii afirmă că la nivelul creierului, abilitatea de a empatiza a fost asociată cu un set de neuroni specializați pentru imitarea acțiunilor altora, numiți *neuroni oglindă*. Încă din primele zile de viață, când ne concentrăm asupra mișcărilor, emoțiilor și intențiilor exprimate de cei din jur, acești neuroni reacționează în mod automat. Ei ne modelează conduita prin imitarea celorlalți. De altfel, pentru ca activitatea *neuroni oglindă* să se perfecționeze cu timpul, este necesar să promovăm, la rândul nostru, empatia. În cazul copiilor, aceștia învață să empatizeze cu ajutorul părinților. Cu alte cuvinte, copilul va învăța de la adulții de referință afectivă cum te poți pune în locul celuilalt (*a te pune în papucii altuia*) și să ghicești, să intuiești cum se simte acesta într-un anumit moment, astfel încât să-i vii în întâmpinare cu înțelegere, toleranță, căldură afectivă. Cu ajutorul empatiei copilul poate simți ce trăiri are o altă persoană, dar el nu poate face acest lucru fără a-i înțelege emoțiile.

Astfel, psihologii și specialiștii în domeniul *Educației timpurii* susțin că la empatie se poate ajunge doar prin educație emoțională și prin crearea unui climat propice dezvoltării psihonoționale a copiilor. Așa cum am afirmat și mai sus, educația emoțională este strâns legată de abilitatea noastră de "a citi" pe chipul celuilalt dacă acesta este trist, bucuros, furios etc.

Dar ce se poate întâmpla atunci când adulții din preajma copilului nu interacționează cu acesta, din lipsă de timp sau din cauza indisponibilităților afective? Care vor fi consecințele atunci când copilul este lăsat să joace jocuri video sau să interacționeze în mediul online cu alte persoane?

Conform **Kinderpedia**, *Institutul de Studii Sociale din Michigan* subliniază faptul că tehnologia contribuie chiar la diminuarea capacității empatice în rândul copiilor. Expunerea la diferite clipuri și jocuri video cu valențe violente, i-ar putea face pe oameni să fie mai insensibili la situațiile în care cei din jur au nevoie de ajutor. Dacă pe vremuri, când tehnologia nu făcea parte din viața copiilor, empatia se învăța în timpul interacțiunilor jocului de grup în timpul liber și nu doar la Grădiniță/ Școală, astăzi distragerile digitale sunt atât de multe, încât copiii sunt programați pentru o lume iluzorie, în care un like sau un sunet de câștigare a unui joc pe tabletă pare să aibă mai multă valoare decât o îmbrățișare prietenească.

Un studiu recent arată că, pe măsură ce copiii petrec din ce în ce mai mult timp în fața ecranelor, nivelul lor de empatie scade. E un fenomen subtil, ca un virus al tehnologiei care trece neobservat, dar care, încet-încet, îi face pe copii mai puțin sensibili la emoțiile altora. De exemplu, un copil care a petrecut ore întregi într-un joc video violent nu mai reacționează la fel de intens la durerea altcuiva, fiind antrenat să ignore suferința reală, dincolo de ecran.

Psihoterapeutul Letiția Popa avertizează că adolescenții de astăzi, care își desfășoară viața între postări, filtre și diverse device-uri, riscă să-și piardă capacitatea de a forma conexiuni autentice, iar această superficialitate digitală poate avea consecințe devastatoare pe termen lung. În acest sens, un studiu recent arată că timpul excesiv petrecut în fața ecranelor afectează dezvoltarea zonelor creierului responsabile de empatie și înțelegerea celorlalți. În esență, tinerii care trăiesc mai mult în lumi virtuale riscă să devină străini într-o lume reală care necesită compasiune și răbdare.

Psihologul Michele Borba explică în ghidul "De ce copiii empatici au succes în lumea noastră individualistă?" faptul că empatia este *o piatră de temelie* pentru transformarea copilului într-un adult fericit, adaptat și plin de succes. Empatia "îi ajută pe copii să fie mai plăcuți, mai rezilienți, mai conștiincioși, să-și găsească mai ușor un loc de muncă, să ducă o viață mai lungă". Fiind empatic, copilul are relații armonioase cu persoanele din jur, înțelege acțiunile celorlalți și evenimentele de viață tocmai fiindcă *se poate pune în papucii celui alt sau în pielea lui*.

Din păcate, uneori, mediul familial, grădinița/școala dezvoltă un cadru concurențial care exercită o mare presiune asupra copilului, iar acesta învață să își înăbușe reacțiile empatice (văzute adesea ca o slăbiciune), întâmpinând astfel dificultăți în a-i înțelege pe ceilalți, fie că sunt membri ai familiei, colegi sau prieteni. Pe termen lung, aceste inabilități sociale pot duce la izolare, tristețe, nămplinire personală și profesională etc.

Deoarece copiii învață prin imitație, specialiștii în domeniul *Psihologiei copilului și Educației timpurii* recomandă ca noi, adulții, să ne folosim cât mai des de expresiile faciale

pentru a-l familiariza pe copil cu emoțiile. Un studiu publicat în *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews* arată că simpla imitare a expresiei faciale corespondente unei emoții activează în creier zonele responsabile pentru procesarea acelei emoții.

Astfel, empatia poate fi exersată măbind repertoriul de expresii fizice atribuite diferitelor emoții. Se recomandă stimularea empatiei la copii prin intermediul jocurilor desfășurate de părinți împreună cu copiii; coloratul și gătitul sau grădinăritul împreună; practicarea contactului vizual în timpul discuțiilor și explicarea faptului că este esențial să ne privim în ochi atunci când comunicăm cu o altă persoană; lectura unor povești care au drept scop descoperirea unui mesaj util pentru identificarea empatiei în consolidarea unui personaj, urmată de discuții despre calitățile personajelor și identificarea împreună a unor lucruri mai bune pe care acestea le-ar fi putut face în acea poveste.

În plus se mai recomandă și activitățile cu animale. Interacționând cu animale, cei mici învață cum să își asume responsabilitatea pentru o altă ființă vie și devin mai empatici și față de colegii și prietenii lor. Vizitele la grădina zoologică și atelierile cu animale dresate au scopul de a-i expune pe cei mici unor stimuli cât mai diverși și de a-i ajuta să se adapteze sustenabil la aceștia.

Faptul că empatia se poate dezvolta încă din primii ani la creșă sau grădiniță, ne responsabilizează ca adulți, deoarece trebuie să le putem fi modele pozitive copiilor în manifestarea empatiei, pentru a ne asigura nouă, tuturor, o viață socială armonioasă pe termen lung.

Bibliografie :

<https://www.acorns.ro/2018/09/dezvoltarea-empatiei-la-copii/>

https://www.youtube.com/watch?v=tVTiplEG91s&ab_channel=TEDxTalks

<https://micheleborba.com/books/unselfie/>

<https://www.kinderpedia.co/ro/empatia-copii.html?format=html>

<https://psihoteca.ro/ce-este-empatia-si-cum-poate-fi-dezvoltata/>



-BULLYING -

CAUZE, EFECTE, MODALITĂȚI DE PREVENIRE

Bullying-ul este un comportament negativ intenționat, de intimidare, care apare în mod repetat și are la bază o percepție a unui dezechilibru de forțe. Bullying-ul poate fi oprit doar prin efortul colectiv.

Bullying-ul este un comportament intenționat, de intimidare, care apare în mod repetat și are la bază o percepție a unui dezechilibru de forțe. De multe ori, victima este percepută drept vulnerabilă (provenind din alt mediu social, este percepută ca diferită) și/sau având dificultăți în a face față acestui comportament. Pe de altă parte, prin intimidare bully-ul se simte în control, dominant. Bullying-ul există doar între copii sau adolescenți. Actele de violență verbală sau fizică ale adulților asupra copiilor/adolescenților se numesc abuzuri și sunt pedepsite conform legilor referitoare la abuz.

Cauzele bullying-ului sunt multiple și trebuie considerate la nivel individual. De multe ori bully-ul trăiește într-un mediu nesigur acasă și poate el însuși este victima abuzului în familie. De asemenea riscul de abandon școlar este mai mare în această categorie. Probabilitatea de a apărea probleme, în viața acestora, mai târziu, este mai mare. Este bine să nu generalizăm și să înțelegem ce se află în spatele acestor probleme. Bullying-ul nu trebuie acceptat, iar bully-ul (cel care exercită agresiunea) poate avea nevoie de ajutor.

Diferența dintre bullying și comportamentul normal constă în intenția comportamentului și efectul negativ asupra victimei. Copiii și adolescenții învață să „voiajeze” relațiile interumane, iar acest proces poate să includă certuri, alianțe sau neînțelegeri. Acest lucru este normal. Atunci când cineva este rănit (emoțional sau fizic) în mod intenționat și repetat vorbim de bullying. Există mai multe tipuri de bullying care pot să apară împreună sau izolat: verbal, fizic, emoțional sau cyberbullying.

Fenomenul de bullying se referă la agresiunea sau hărțuirea fizică sau verbală, care se repetă pe o anumită perioadă și care implică un dezechilibru al puterii între două persoane, cel mai adesea copii. Pentru a fi considerat *bullying*, comportamentul trebuie să fie agresiv și să îndeplinească anumite condiții:

Bullying-ul include acțiuni precum amenințarea, răspândirea zvonurilor, atacarea unei persoane din punct de vedere fizic sau verbal și excluderea dintr-un grup.

Pentru a fi considerat *bullying*, comportamentul trebuie să fie agresiv și să îndeplinească anumite condiții:

Un dezechilibru al puterii: copiii care-i agresează pe alții folosindu-și puterea, cum ar fi cea fizică, accesul la informații stânjenitoare sau popularitatea – pentru a controla sau a face rău altora. Dezechilibrele de putere se pot schimba în timp și pot avea loc în situații diferite, chiar dacă implică aceleași persoane;

Are loc în mod repetat: agresiunile au loc de mai multe ori.

Bullying-ul include acțiuni precum amenințarea, răspândirea zvonurilor, atacarea unei persoane din punct de vedere fizic sau verbal și excluderea dintr-un grup.

Există mai multe **tipuri de bullying** care pot să apară împreună sau izolat: verbal, fizic, emotional sau cyberbullying.

Bullying verbal este caracterizat de acțiuni verbale sau scrise, rău intenționate, cum ar fi: șicanarea, injuriile, comentariile sexuale neadecvate, folosirea sarcasmului, amenințările, criticile, un limbaj neadecvat;

Bullying fizic presupune folosirea contactului fizic pentru a-i intimida pe ceilalți, prin: intimidare fizică, amenințare, hărțuire, vătămare; simularea violenței, ridicarea pumnului; lovire; împingere; distrugerea lucrurilor celuilalt; gesturi obscene; violență domestică; violul conjugal; hărțuirea sexuală la locul de muncă; încălcarea spațiului personal; încolțirea unei persoane în mijlocul unui grup.

Bullying social se referă la lezarea reputației sau a relațiilor cuiva și include: bârfitul, lansarea și răspândirea zvonurilor despre cineva, de exemplu la locul de muncă; punerea unei persoane într-o situație stânjenitoare în public; folosirea puterii formale, a titlului/funcției sau a puterii financiare ca forme de intimidare, amenințare, hărțuire și/sau vătămare; folosirea sarcasmului la adresa cuiva; provocarea în mod intenționat a unui sentiment de jenă și nesiguranță; excluderea și izolarea unei persoane din punct de vedere social sau profesional; sabotarea în mod intenționat a bunăstării, fericirii sau succesului unei persoane.

Cyberbullying: comentarii negative online, mesaje de denigrare, trimiterea de mesaje abuzive, etc.

Bullying-ul poate avea loc indiferent de context, însă copiii care sunt agresați prezintă unul sau mai mulți factori de risc: Cei care îi agresează pe ceilalți nu trebuie să fie neapărat mai puternici sau mai mari decât cei pe care îi agresează.

Efectele vizibile sunt legate de bullying-ul fizic:

– efecte directe: vânătăi, zgârieturi, răni, etc

– efecte indirecte: caiete rupte, obiecte distruse sau furate (de ex. copilul se întoarce acasă fără ceas, telefon mobil sau bani).

În cele mai multe cazuri, efectele bullying-ului sunt la nivel emoțional.

Ele pot să includă: stimă de sine redusă, anxietate, depresie, randament școlar redus, furie, izolare socială, tristețe, intenție suicidară, tulburări de alimentație, rușine. Copiii mai mici se pot plânge de dureri care nu au cauze medicale, de exemplu dureri de cap sau de burtă. Aceste dureri sunt legate de stres și cei mici sunt chinuți de aceste simptome (nu le inventează). Schimburi bruște ale cercului de prieteni. Reacții emoționale negative după timpul petrecut online.

Victima se simte neputincioasă și singură. Aceste consecințe pot fi pe termen scurt, mediu și lung, depinzând de durata bullying-ului, suportul familial-școlar și de reziliența individuală. Sunt multe studii de cercetare care arată că persoanele care au fost victimele bullying-ului sunt mai predispoze în viața de adult la probleme psihiatrice, precum tulburare depresivă sau anxietate.

Este foarte important ca toți factorii de decizie, precum părinții, profesorii, dar și autoritățile să coopereze pentru a înțelege fenomenul de bullying, consecințele acestuia și pentru a găsi modalități de a-l stopa. Este nevoie ca bullying-ul să fie luat în serios de către părinți și profesori, pentru că efectele produse sunt foarte periculoase.

În primul rând, părinții trebuie să fie foarte atenți la comportamentul copilului. Aceștia trebuie să observe dacă este ceva în neregulă cu copilul lor și să vorbească cu el, arătându-i empatie, sprijin și înțelegere.

Mai mult, copiii care ajung să fie agresori văd acest tip de comportament în familiile lor, la școală, pe Internet sau în mass-media. Și agresorii au nevoie de ajutor – trebuie să înțeleagă consecințele acțiunilor lor și că le fac rău celorlalți. Tocmai de aceea, este important ca părinții să își educe copiii și să le insuflă modele pozitive de comportament.

Bullying-ul este un fenomen real, foarte răspândit, care afectează în mod negativ atât victima, cât și agresorul. Tocmai de aceea, acesta nu trebuie tolerat sub nicio formă.

Combaterea bullying-ului la nivel școlar:

=proceduri bine stabilite pentru combaterea bullying-ului.

=să existe consecințe clare pentru comportamentul de acest tip, consemnate în regulamentul de ordine interioară.

=școala să-și asume responsabilitatea de a păstra siguranța tuturor elevilor.

=să fie persoane desemnate care să vorbească cu elevii ce sunt victime ale bullying-ului.

=să colaboreze cu psihologii educaționali care oferă suport victimelor, dar și agresorilor.

Mesaje pentru tineri:

1. Dacă sunteți victime ale bullying-ului, cereți ajutor familiei, profesorilor și chiar autorităților. Nu rămâneți izolați! Este dreptul vostru să trăiți într-un mediu sigur. Nu sunteți singurii care trec prin aceste momente!

2. Dacă sunteți martori ai bullying-ului, nu rămâneți tăcuți. Știu că vă e frică să nu fiți și voi victime, dar ajutându-vă colegii veți da un exemplu bun. Nu uitați că majoritatea persoanelor sunt împotriva acestui comportament.

3. Dacă ați tratat pe cineva cu răutate, opriți-vă! Întrebați-vă de unde provine această furie și accesați ajutorul necesar. Gândiți-vă cum v-ați simți dacă cineva drag ar fi tratat în așa fel! Cereți-vă scuze (indiferent de vârstă) și recâștigați-vă respectul celorlalți.

Concluzii

1. Este datoria tuturor să identifice, raporteze și să oprească bullying-ul (elevi, profesori, părinți și autorități).

2. Bullying-ul poate fi oprit doar prin efortul colectiv.

3. Atât victima cât și bully-ul au nevoie de ajutor multidisciplinar: psihologic, școlar și familial. Victimele ar trebuie să fie ajutate să proceseze traumele emoționale și să își recapete încrederea în sine. Acest lucru se poate face dacă se simt în siguranță, atât la școală cât și acasă. Bully-ul ar trebui ajutat să înțeleagă de ce nu este acceptabil un astfel de comportament, dar și să aibă ocazia să discute despre propriile probleme.

4. Respectul reciproc ar trebui să existe, indiferent de rasă, religie, apartenență socială, abilități școlare, etc. Respectându-ne reciproc vom trăi într-o lume mai bună.

Bibliografie:

- Agabrian Mircea, Analiza de conținut, București, Editura Polirom, 2006;
- Vlăsceanu Lazăr, Metodologia cercetării sociologice, București, Editura Economică, 2000.

PREVENIREA BULLYINGULUI: Metode și Tehnici de Intervenție

ELEVI ȘI PROFESORI: PARTENERIAT PENTRU SUCCES

Marius MORAR,

Prof. Colegiul Economic „Nicolae Kretzulescu”

Bullyingul reprezintă o problemă majoră în școlile din întreaga lume, având consecințe devastatoare asupra elevilor implicați. La nivelul claselor 9-12, impactul psihologic al bullyingului este profund, afectând stima de sine, performanțele școlare și relațiile sociale. De exemplu, un elev din clasa a 10-a, frecvent marginalizat și umilit de colegii săi, poate dezvolta anxietate severă și poate chiar să abandoneze școala. Astfel de situații subliniază importanța prevenirii bullyingului, care este mult mai eficientă decât combaterea efectelor sale negative.

Consecințele bullyingului sunt variate și pot avea efecte devastatoare:

1. **Emoțional și psihologic:** Elevii victime ale bullyingului suferă adesea de anxietate, depresie și lipsă de încredere în sine. Ei pot dezvolta tulburări emoționale, care influențează negativ relațiile sociale și capacitatea de a-și exprima emoțiile.
2. **Performanța academică:** Teamă de a merge la școală și stresul constant pot duce la scăderea concentrației, absenteism sau abandon școlar. Elevii afectați își pierd motivația de a învăța și pot avea rezultate școlare slabe.
3. **Impact social:** Victimele bullyingului se retrag adesea din activitățile sociale, devenind izolate. Acest lucru poate împiedica dezvoltarea abilităților interpersonale, afectându-le relațiile viitoare.
4. **Consecințe pe termen lung:** Studiile arată că bullyingul poate avea efecte de durată, inclusiv dificultăți în menținerea relațiilor adulte, probleme legate de sănătatea mintală și o probabilitate mai mare de a dezvolta comportamente autodestructive.

Elevii trebuie să fie educați despre empatie, respect reciproc și importanța sprijinului colegial. O modalitate eficientă de a face acest lucru este organizarea de activități interactive, precum jocurile de rol, dezbaterile pe tema respectării diversității și proiectele comune de grup. Aceste activități pot contribui la crearea unui mediu mai incluziv și la reducerea marginalizării. Totodată, este esențial ca elevii să fie încurajați să raporteze cazurile de bullying, fie că sunt victime, fie martori. Crearea unor canale confidentiale de raportare și oferirea de sprijin pentru victime sunt pași importanți în prevenirea acestor situații.

Bullyingul implică mai multe tipuri de dinamici interpersonale și sociale. Acesta nu se reduce doar la agresor și victimă, ci include și alte roluri esențiale, precum martorii, susținătorii agresorului sau chiar cei care intervin pentru a opri agresiunea. Înțelegerea acestor roluri și a modului în care fiecare contribuie la perpetuarea sau stoparea bullyingului este crucială pentru prevenirea eficientă a acestuia.

În cadrul unui episod de bullying, participanții pot fi împărțiți în mai multe categorii:

a. Agresorul

Agresorul este persoana care inițiază și perpetuează comportamentul agresiv. Motivele din spatele agresiunii pot varia:

- **Factori personali:** Lipsa de empatie, dorința de a controla sau de a domina, frustrări personale sau traume anterioare.
- **Factori sociali:** Nevoia de a-și demonstra superioritatea în fața grupului, câștigarea popularității sau atragerea atenției.
- **Context familial:** Lipsa unui model parental pozitiv, neglijarea sau expunerea la violență în familie.

Agresorul adesea profită de un dezechilibru de putere, fie fizic, fie social, pentru a-și intimida victima.

b. Victima

Victima este cea care suportă agresiunea, fie verbală, fizică, socială sau online. Printre caracteristicile comune ale victimelor se pot regăsi:

- Vulnerabilitate emoțională sau fizică.
- Izolare socială sau dificultăți de integrare.
- Lipsa unui grup de sprijin care să ofere protecție.

Victimele pot suferi consecințe psihologice grave, precum anxietate, depresie sau diminuarea stimei de sine, iar în unele cazuri, se pot retrage complet din mediul școlar.

c. Martorii

Martorii joacă un rol esențial în dinamica bullyingului. Aceștia sunt cei care asistă la agresiune, iar comportamentul lor poate amplifica sau diminua intensitatea conflictului. Ei pot fi:

- **Sușținători ai agresorului**, prin râsete, încurajări sau simpla prezență pasivă, care validează acțiunile agresorului.
- **Neutri**, adică observatori care aleg să nu se implice, deseori din frică sau lipsă de încredere în autoritatea școlii.
- **Apărători ai victimei**, care intervin pentru a opri agresiunea sau raportează incidentul unui adult.

d. Facilitatorii indirecti

În unele cazuri, părinții, profesorii sau colegii pot contribui neintenționat la perpetuarea bullyingului, fie prin ignorarea semnelor, fie prin lipsa de intervenție adecvată. Sistemul educațional poate deveni un mediu care facilitează agresiunea dacă nu există reguli clare și măsuri eficiente.

Bullyingul se desfășoară adesea în contexte sociale complexe, în care interacțiunile dintre participanți sunt influențate de factori culturali, educaționali și emoționali. Aceste dinamici includ:

- **Dezechilibrul de putere:** Fie că este vorba de forța fizică, popularitate sau acces la resurse, agresorul folosește acest avantaj pentru a-și intimida victima.
- **Conformitatea socială:** Martorii și participanții pasivi se alătură agresorului pentru a-și proteja propria poziție socială sau pentru a evita să devină victime.
- **Ciclul agresiunii:** Lipsa de intervenție poate perpetua bullyingul, agresorul simțindu-se încurajat să continue, iar victima pierzând încrederea în autoritate și colegi.

Profesorii joacă un rol crucial în prevenirea bullyingului. Ei trebuie să identifice semnele timpurii ale agresiunii și să intervină prompt, adoptând o atitudine fermă și imparțială. Trainingurile pentru profesori pe tema gestionării conflictelor și comunicării eficiente cu elevii sunt esențiale, la fel ca dezvoltarea competențelor de mediere. Școala ar trebui să adopte o politică anti-bullying clar definită, care să includă sesiuni periodice de conștientizare pentru elevi, părinți și cadre didactice. Prin colaborarea între profesori, consilieri școlari și conducerea școlii, se poate dezvolta o cultură a respectului reciproc și a toleranței.

Pentru a interveni eficient, cadrele didactice trebuie să fie capabili să recunoască semnele de bullying:

- **Semne emoționale și comportamentale la victime:** retragere socială, scăderea performanțelor școlare, anxietate, evitarea școlii sau schimbări bruște de comportament.
- **Semne la agresori:** comportament dominator, lipsă de empatie, agresivitate verbală sau fizică frecventă.
- **Semne la nivel de grup:** formarea unor „bisericuțe” care exclud anumiți elevi, dinamici dezechilibrate de putere între colegi.

Profesorii și consilierii școlari trebuie să observe interacțiunile dintre elevi atât în clasă, cât și în spațiile comune (curte, cantină, coridoare) și să fie atenți la orice schimbări de atitudine.

Un mediu școlar sănătos poate preveni bullyingul înainte ca acesta să apară. Cadrele didactice pot contribui astfel:

- **Reguli clare:** Introducerea unor reguli școlare anti-bullying explicite, care să definească clar comportamentele inacceptabile și consecințele acestora.
- **Promovarea valorilor pozitive:** Organizarea de lecții și discuții despre respect, empatie, diversitate și colaborare.
- **Exemple pozitive:** Cadrele didactice trebuie să fie modele de comportament, tratând toți elevii cu respect și nediscriminare.

Când bullyingul este identificat, cadrele didactice trebuie să intervină prompt:

- **Răspuns rapid și ferm:** Incidentul trebuie abordat imediat, cu o atitudine fermă dar echilibrată, evitând judecățile emoționale.
- **Separarea părților implicate:** Este important ca agresorul și victima să fie separați pentru a preveni escaladarea.
- **Discuții individuale:**
 - Cu victima: Oferirea de sprijin emoțional, asigurarea că situația este tratată serios și implicarea consilierului școlar, dacă este necesar.

- Cu agresorul: Discuții despre comportamentul lor, consecințele acțiunilor și oferirea de suport pentru schimbarea atitudinii.
- **Implicarea părinților:** Ambele familii trebuie informate despre situație și implicate în găsirea unei soluții constructive.

Adulții din afara școlii, în special părinții, joacă un rol vital în reducerea bullyingului:

- **Educație parentală:** Organizarea de sesiuni pentru părinți despre semnele bullyingului și cum să sprijine copiii implicați.
- **Colaborare școală-familie:** Crearea unui dialog deschis între cadrele didactice și părinți pentru a identifica și gestiona cazurile de bullying.
- **Parteneriate cu organizații locale:** Implicarea ONG-urilor și a experților pentru a susține programe anti-bullying în școli.

Un alt aspect important este organizarea activităților extracurriculare, care pot preveni situațiile de bullying prin consolidarea relațiilor pozitive între elevi. Atelierele de dezvoltare personală, campaniile tematice despre empatie și acceptare sau chiar activități artistice și sportive contribuie la reducerea tensiunilor dintre elevi. De asemenea, promovarea unor programe de mentorat, în care elevii mai mari sprijină colegii mai mici, poate reduce riscul apariției agresiunilor. Oferirea unor exemple pozitive prin implicarea liderilor elevilor poate genera un efect de domino pozitiv în rândul comunității școlare.

Prevenirea bullyingului necesită implicarea tuturor: elevi, profesori, părinți și conducerea școlii. O soluție pe termen lung implică dezvoltarea unui mediu educațional bazat pe respect, sprijin și colaborare. Pe lângă politici clare, ar fi utilă implementarea unui program permanent de conștientizare a bullyingului, susținut prin campanii de informare și colaborări cu organizații specializate. Doar astfel putem reduce incidența bullyingului și susține dezvoltarea armonioasă a tuturor elevilor, oferindu-le o școală sigură și prietenoasă.

Bibliografie

1. **Olweus, D. (1993).** *Bullying at School: What We Know and What We Can Do.* Wiley-Blackwell.
2. **Coloroso, B. (2008).** *The Bully, the Bullied, and the Bystander.* HarperCollins.
3. **Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2010).** *A Social-Ecological Model for Bullying Prevention and Intervention: Understanding the Impact of Adults in the School Environment.*
4. **StopBullying.gov.** Disponibil online: <https://www.stopbullying.gov>
5. **Stan, L. (2013).** *Violența în școală: Ghid metodologic pentru profesori.* Editura Polirom.
6. **Golu, M. (2005).** *Psihologia dezvoltării umane.* Editura Fundației România de Mâine.
7. **Holban, I. (2014).** *Comunicarea în educație: Managementul conflictelor în mediul școlar.* Editura Polirom.
8. **Șchiopu, U. (2001).** *Impactul comportamentelor agresive asupra dezvoltării elevilor.* Revista de Psihologie Școlară.

9. **Nicolae, M., & Costea, A. (2017).** *Bullying-ul în școlile din România: Cauze și soluții.* Revista Educația Azi.
10. **Băran-Pescaru, A. (2019).** *Educația anti-bullying în școlile românești: Realități și perspective.* Revista Psihologia Educației.
11. **Salvați Copiii România (2016).** *Studiu național privind bullyingul în școli.*
 - a. Disponibil online: <https://www.salvaticopiii.ro>
12. **Institutul de Științe ale Educației (ISE) (2018).** *Strategii educaționale pentru prevenirea violenței școlare.*

ANTIBULLYING: ”Educație pentru empatie”

MORARU DORINA-CLAUDIA

**SECRETAR, COLEGIUL NAȚIONAL „NICOLAE IORGA”,
ORAȘUL VĂLENII DE MUNTE, JUDEȚUL PRAHOVA**

Ce este bullying-ul?

Bullying-ul este o acțiune repetată în care agresorul are intenția de a provoca durere, fie ea fizică sau emoțională.

Acest fenomen este des întâlnit în grupurile de copii, el se manifestă prin izolarea, jignirea, batjocorirea etc. în mod repetat și adesea ferit de ochii adulților ceea ce duce la lipsa măsurilor de combatere.

La un act de bullying participă 3 personaje importante, agresorul, victima și martorul.

Tipurile de bullying:

- Verbal constă în: jigniri, insulte, amenințări, porecle sau denigrare;
- Fizic constă în: bătaii, tras de păr, îmbrânciri, loviri;
- Emoțional: răspândirea de zvonuri, excluderea victimei din grupuri de socializare, încurajarea altor persoane să nu vorbească cu victima;
- Cyberbullying: comentarii negative online, mesaje de denigrare, trimiterea de mesaje abuzive.

Cercetările recente cu privire la problematica bullyingului arată că este dificil să considerăm că acest comportament apare doar din cauza unor caracteristici individuale.

Bullyingul este un fenomen complex, de grup, care apare în funcție de istoria clasei, cultura, normele și modelele sociale care s-au dezvoltat în interiorul ei.

Gradul de înțelegere, practicile, modalitatea prin care este abordat un comportament de tip bullying poate contribui fie la susținerea lui, fie la descurajare și oprire.

- 73% dintre elevi au fost martorii unei situații de bullying în mediul școlar;
- 3 din 10 copii sunt excluși în mod constant din grupul de colegi;
- 3 din 10 copii sunt amenințați cu bătaia sau lovirea de către colegi;
- 1 din 4 copii a fost umilit în fața colegilor.

Empatia și rolul ei în educația emoțională a copiilor noștri

Studiile arată că empatia la copii este genetică și că tehnologia are un impact mare asupra relaționării umane și în special relaționării dintre copii, cu cât petrec mai mult timp în mediul virtual exprimarea emoțiilor pot fi modificate într-o oarecare măsură.

Jocuri, videoclipuri cu valențe violente ia-r putea face pe copii să fie mai insensibili la situațiile în care cei din jur au nevoie de ajutor. În momentul postării în fața unui ecran și intrarea în mediul virtual, dispar câteva lucruri esențiale unei relații bazate pe înțelegere și empatie: contactul vizual, expresiile faciale, atingerea umane și intonația vocii. Dacă nu există comunicarea față în față, alături și de cea virtuală nelipsită în prezent, există riscul de a pierde din abilitățile sociale importante, mai ales în rândul celor mici.

Prin educație se poate ajunge la empatie, educația emoțională este strâns legată de abilitatea de „a citi” chipul și limbajul corporal al altei persoane. Să înveți să te pui în locul altora, să vezi lumea prin ochii lor este foarte importantă și înțelegerea acestui limbaj pentru a afla dacă persoana din fața ta este fericită, tristă, surprinsă sau furioasă. Cu ajutorul empatiei poți simți ce trăiri are o altă persoană, și nu poți face acest lucru fără a-i înțelege emoțiile.

Exemple de bune practici:

1. Promovarea empatiei;
2. Jocuri de rol executate cu elevii;
3. Citirea cartilor psihologic cu mesaj antibullying;
4. Explicarea consecințelor corespunzător fiecărei categorii de elevi;
5. Stabilirea clara a limitelor;

Responsabilizarea copiilor (să îi lăsăm pe ei să își rezolve conflictele dar în același timp să fie supravegheați pentru a interveni în caz de nerespectarea normelor de bun simț).

Consolidarea empatiei în familie:

- prin activități împreună cu copiii, fără folosirea tehnologiei, cum ar fi: jocuri de societate, colorat, gătit, activități în aer liber;

- prin explicare copilului că, contactul vizual, privirea în ochi atunci când comunică cu o altă persoană este esențială;

- prin discuții cu copilul despre sentimente, emoții și stări trăite de părinți în diferite momente ale existenței lor, prin povești și întâmplări care pot veni în ajutorul recunoașterii sentimentelor și emoțiilor;

- prin vizionarea de filme în familie care pun în lumină empatia și discutarea pe marginea tematicii filmului a trăsăturilor pozitive și negative ale personajelor, discuții despre calitatea personajelor;

- prin încurajarea copilului să ia în considerare sentimentele altor copii care pot fi vulnerabili, care se confruntă cu unele probleme familiale, prin sprijinirea celor care se află într-o astfel de situație;

- prin încurajarea copilului să vadă ce lucruri are în comun cu persoanele din jur. Este dovedit prin numeroase cercetări că adulții manifestă mai multă empatie față de oamenii cu care se aseamănă. Acest lucru apare și în comportamentul celor mici, iar o bună modalitate de a stimula este de a-i face pe copii să conștientizeze ceea ce au în comun cu ceilalți.

Toate aceste activități vor ajuta copilul să dezvolte abilități de comunicare față în față într-o lume dominantă a tehnologiei. Va descoperi ce este empatia și cât de utile îi sunt aceste valori atunci când își alege grupurile de prieteni, când dorește să lucrează împreună cu colegii la școală sau când își petrece timpul cu membrii familiei.

Empatia îi ajută pe copii să fie mai conștiincioși, să ajungă adulți adaptați în lumea individualistă, fericiți, plini de succes.

"Să înveți să te pui în locul altora, să vezi lumea prin ochii lor, așa se naște pacea. Empatia este o calitate care poate schimba lumea." Barack Obama

Biografie:

<https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala>

PUTEREA INFORMAȚIEI ÎN ATINGEREA MATURITĂȚII EMOȚIONALE

*Prof. Corina Elena Moroșan,
Clubul Sportiv Școlar "BEGA" Timișoara*

Bullying-ul devine un fenomen tot mai des întâlnit în școlile noastre și poate deveni o problemă pentru mulți copii, a căror confort emoțional, funcționare socială și reușită academică poate scădea din acest motiv. Articolul își propune să răspundă la cele mai frecvente întrebări cu privire la fenomenul de bullying între copii, fiind perceput ca un ghid de reușită în prevenirea, recunoașterea, gestionarea și rezolvarea unor posibile situații de bullying. Prin dezvoltarea abilităților socio-emoționale, cum ar fi comunicarea, gestionarea emoțiilor și rezolvarea problemelor, mizăm pe micșorarea numărului de cazuri de manifestare a bullying-ului în rândul copiilor și adolescenților care frecventează o formă de învățământ. Cunoașterea fenomenului prin identificarea și redresarea comportamentelor de bullying în stadii incipiente previn escaladarea acestora și protejează sănătatea emoțională a victimelor.

Cuvinte cheie educație, informație. bullying

ABSTRACT

Bullying is becoming an increasingly common phenomenon in our schools and can become a major problem for many children whose emotional comfort, social functioning and academic success can fail because of this. The article aims to answer the most frequent questions regarding the phenomenon of bullying among children, being perceived as a guide to success in preventing, recognizing, managing and solving possible situations. By developing socio-emotional skills such as communication, managing emotions and solving problems, we count on reducing the number of cases of bullying among children and teenagers attending any form of education. Identifying and correcting bullying behaviors in early stadiums prevent development and protect the emotional health of the victims.

Key words education, information, bullying

Importanța temei

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 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.

Prin acest articol îmi propun să aduc în atenția oamenilor câteva dintre principalele noțiuni privind fenomenul de bullying, astfel încât informațiile generate să contribuie pe cât posibil la reducerea incidenței bullying-ului în rândul copiilor și tinerilor, inclusiv al copiilor cu dizabilități și al celor din medii defavorizate. În același timp articolul poate să fie perceput ca un ghid de reușită în prevenirea, recunoașterea, gestionarea și rezolvarea unor posibile situații de bullying.

Tendențe și noutăți în combaterea fenomenului de bullying

Combaterea bullying-ului a devenit în timp o prioritate globală, iar strategiile și tendințele actuale se concentrează pe prevenire, intervenție și educație.

Principalele tendințe în combaterea fenomenului de bullying sunt reprezentate prin:

- Programe educaționale bazate pe empatie și incluziune
- Utilizarea tehnologiei pentru prevenire în care unele platforme permit raportarea anonimă a incidentelor de bullying.
- Implicarea părinților și comunității prin oferirea de programe de formare
- Promovarea culturii școlare pozitive organizarea de evenimente școlare care să promoveze respectul și activități care încurajează incluziunea.
- Abordări legislative și politici clare - programe de toleranță zero în care școlile implementează regulamente stricte, dar echilibrate, pentru a combate bullying-ul.
- Terapie și sprijin pentru victime și agresori
- Campanii de conștientizare efectuate prin spoturi TV, postări pe social media și influenceri implicați în promovarea mesajelor anti-bullying.
- Focus pe bullying-ul cybernetic prin programe educative privind siguranța online

Când se manifestă cel mai acut bullying-ul?

Fenomenul de bullying înregistrează cea mai mare frecvență în intervalul 12-15 ani și apoi începe să descrească până la finalul anilor de liceu. Adolescența este o etapă de dezvoltare complexă, marcată de schimbări fizice, emoționale și sociale semnificative. În această perioadă, relațiile sociale devin mai complexe, iar tinerii sunt adesea influențați de grupurile de prieteni și de dorința de a fi acceptați. Această dinamică poate duce, din păcate, la apariția fenomenului de bullying, care are efecte negative asupra dezvoltării lor. 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. Dezechilibrele emoționale dezvoltate în timp pot conduce

copilul către una din cele două extreme, să devină el însuși un „agresor”, fie, dimpotrivă, să devină o „victimă”

Care sunt indiciile pe care să le urmărim la copiii care devin ținte ale bullying-ului?

- Abilități reduse de adaptare socială și emoțională;
- Sociabilitate dificilă, mai mari dificultăți în legarea prietenilor;
- Mai puține relații cu copiii de aceeași vârstă;
- 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 semenii 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

„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”

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. 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 menționez:

- Refuzul de a merge la școală sau lipsa de interes față de școală.
- Scăderea reușitei școlare.
- Mergerea pe un „drumul lung” spre școală sau spre casă.
- Retragerea/izolarea de familie, de activitățile extrașcolare, petrecând tot timpul în camera sa, cu ușa încuiată sau într-un spațiu izolat de restul familiei
- Refuzul sau evitarea de a vorbi despre ziua petrecută la școală.
- Dorința copilului de a schimba brusc clasa sau școala.

- Pierderea sau ruperea hainelor, pierderea sau deteriorarea obiectelor în scurt timp după procurare, apariția vânătăilor.

Concluzii

Educația contribuie la dezvoltarea empatiei, toleranței și respectului reciproc. Prin integrarea lecțiilor despre diversitate, incluziune și gestionarea conflictelor, școlile pot reduce semnificativ comportamentele de bullying.

Campaniile antibullying și programele de sensibilizare ajută elevii, profesorii și părinții să recunoască semnele și să acționeze prompt. Este important ca toți actorii implicați să înțeleagă consecințele bullying-ului și să se implice activ în combaterea sa. Valorile precum empatia, solidaritatea, dreptatea și respectul ar trebui să fie integrate în curriculum și în viața de zi cu zi a școlii, pentru a forma o generație mai responsabilă social.

Soluțiile eficiente implică participarea tuturor: elevi, părinți, cadre didactice și comunitate. Colaborarea între aceste grupuri poate duce la reducerea semnificativă a cazurilor de bullying și la sprijinirea victimelor. Dezvoltarea abilităților socio-emoționale, cum ar fi comunicarea, gestionarea emoțiilor și rezolvarea problemelor, ajută elevii să răspundă constructiv la provocările sociale și să nu recurgă la comportamente de intimidare.

BIBLIOGRAFIE

1. BONEA, G.V., Agresivitatea și violența în școlile din România: bullying și mobbing, Calitatea Vieții, 2019
2. HANGAN, A.I., PETRUȚ, J., Cine sunt victimele și agresorii în mediul școlar ? Constituie victimizarea un factor predominant în dezvoltarea agresivității la copii și adolescenți ?, Revista de Psihologie Școlară, 2010
3. GRĂDINARU, C., STĂNCULESCU, D., MANOLE, M., Bullyingul în rândul copiilor. Studiu sociologic la nivel național, București, Organizația „Salvați Copiii”, 2016. Raport disponibil online pe <https://www.salvaticopiii.ro/>.
4. MICLE, M.I., SĂUCAN, D.Ș., PREDA, G., BOLOHAN, A.B., Bullying-ul în școală: perspectivă socio-ecologică, Revista de Psihologie, 2020

Metode de prevenire a bullyingului

Profesor: Murgoi Nicoleta
Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă „Al. Roșca” Lugoj

Bullying-ul este, fără doar și poate, una dintre cele mai mari provocări ale mediului școlar contemporan. Crearea unui mediu școlar sigur și prietenos necesită implementarea unor strategii educaționale bine gândite, care să promoveze respectul, incluziunea și empatia în rândul copiilor.

· *Educația socio-emoțională*

Un element esențial în prevenirea bullying-ului este dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor. Prin programe dedicate, cum ar fi orele de consiliere sau activitățile extracurriculare, elevii pot învăța ce este empatia față de ceilalți, cum pot gestiona conflictele într-un mod pașnic, sau cum își pot controla emoțiile.

În cadrul acestor activități, metodele interactive, cum ar fi jocurile de rol sau povestirile, ajută elevii să înțeleagă impactul negativ al bullying-ului.

· *Crearea unei culturi școlare bazate pe respect*

Cultura școlară joacă un rol crucial în modelarea comportamentului elevilor. Instituirea unor valori precum respectul, solidaritatea și toleranța poate contribui la reducerea bullying-ului, lucru ce poate fi realizat prin:

- elaborarea unui cod etic al școlii, care să includă reguli clare împotriva bullying-ului
- promovarea unor campanii de conștientizare, precum „Săptămâna anti-bullying”
- încurajarea unor relații sănătoase între elevi, prin proiecte de echipă sau activități colaborative.

· *Implicarea profesorilor și a părinților*

Profesorii și părinții joacă un rol esențial în prevenirea bullyingului. Pentru a asigura un mediu sigur, profesorii trebuie să fie formați pentru a recunoaște semnele bullying-ului și pentru a interveni prompt. Părinții trebuie implicați prin întâlniri periodice, unde să fie informați despre comportamentele de tip bullying și cum să le abordeze acasă. De asemenea, este important ca aceștia să colaboreze strâns pentru a crea un front unit împotriva bullying-ului.

· *Sisteme de raportare sigure și anonime*

Elevii afectați de bullying trebuie să se simtă în siguranță să raporteze incidentele, căci cel mai adesea aceștia nu spun nimic, deși sunt victimele bullyingului. Crearea unui sistem anonim de raportare, cum ar fi o cutie de sugestii sau o aplicație online, poate facilita acest proces. În același timp, este esențial ca școala să acționeze rapid și corect pentru a aborda fiecare caz raportat.

Așadar, un mediu școlar sigur și fără bullying poate fi realizat printr-o abordare integrată, care implică educație, comunitate și o cultură pozitivă. Prin implementarea unor strategii educaționale bine gândite, școlile pot deveni spații în care elevii să se dezvolte armonios, fără teama de a fi

discriminați sau agresați. Combaterea bullying-ului nu este doar o responsabilitate a instituțiilor școlare, ci și a întregii societăți.

Antibullying. Educație pentru empatie

Prevenirea agresiunii prin înțelegere și respect

Prof. Muscariu Simona

Școala Gimnazială „Mihai Viteazul” Târgoviște

Bullying-ul reprezintă o problemă de sănătate publică globală, cu efecte devastatoare asupra dezvoltării emoționale și psihologice a tinerelor victime. Atunci când încrederea în sine este erodată prin insulte, intimidare sau excluziune, consecințele pot fi resimțite pe termen lung, afectând nu doar sănătatea mentală a copilului sau adolescentului, ci și capacitatea sa de a se integra și a reuși în viața socială și profesională. În acest context, educația pentru empatie devine o armă esențială în combaterea bullying-ului, ajutându-i pe tineri să înțeleagă și să valorifice diversitatea și să cultive respectul față de ceilalți.

Ce este bullying-ul și cum poate fi combătut prin educație pentru empatie?

Bullying-ul este definit ca un comportament intenționat de agresiune, repetat și îndreptat împotriva unei persoane vulnerabile, având ca scop intimidarea, umilirea sau rănirea victimei. Aceste acte pot fi fizice (lovituri, împingere) sau verbale (insulte, jigniri), iar în ultimii ani, fenomenul a evoluat semnificativ prin intermediul internetului, sub formă de cyberbullying.

Empatia, pe de altă parte, reprezintă capacitatea de a înțelege și de a simți ce simte o altă persoană, de a ne pune în locul celuilalt și de a reacționa cu compasiune. Educația pentru empatie presupune dezvoltarea acestor abilități, astfel încât fiecare individ să fie conștient de impactul pe care îl are asupra celor din jur și să aleagă comportamente care promovează respectul reciproc.

Impactul bullying-ului asupra victimelor

Consecințele bullying-ului pot fi devastatoare, afectând atât sănătatea mentală, cât și pe cea fizică a victimelor. Copiii și adolescenții care sunt victime ale bullying-ului pot dezvolta probleme de anxietate, depresie, tulburări alimentare, chiar și idei suicidare. De asemenea, bullying-ul poate conduce la o scădere semnificativă a performanțelor academice și la izolare socială.

Pentru a preveni aceste efecte, educația trebuie să se concentreze pe promovarea unor valori fundamentale ale unei societăți funcționale: respectul față de diversitatea umană și înțelegerea importanței unui comportament empatic, atât în viața reală, cât și în mediul online.

Rolul educației în prevenirea bullying-ului

Școlile joacă un rol central în educarea tinerelor generații despre cum să fie empatici și să prevină comportamentele agresive. Programele educaționale care includ sesiuni de formare despre respectul pentru ceilalți și despre modul în care putem contribui la construirea unui

climat pozitiv în școli sunt esențiale. Prin educație, copiii învață nu doar ce înseamnă bullying-ul, dar și cum să-l identifice și cum să reacționeze într-un mod corect și responsabil.

De asemenea, este important ca educația să implice și părinții, pentru că învățătura începe de acasă. Părinții trebuie să fie modelele comportamentale ale copiilor lor, promovând valori ca bunătatea, empatia și rezolvarea pașnică a conflictelor.

Cum să dezvoltăm empatia la copii și adolescenți

Empatia poate fi cultivată încă din copilărie, prin jocuri educative și activități care îi încurajează pe copii să înțeleagă și să experimenteze sentimentele altora. Exemple de activități includ:

Jocuri de rol: Copiii pot juca rolul victimei sau al agresorului într-un scenariu controlat pentru a înțelege mai bine cum se simte cealaltă persoană.

Discuții în grup: Dezbaterăa unor teme legate de respectul și înțelegerea diversității ajută la creșterea conștientizării.

Proiecte de voluntariat: Implicarea copiilor și adolescenților în activități de ajutor comunitar poate să le dezvolte abilități de empatie și solidaritate.

Cum pot combate copiii și adolescenții bullying-ul?

Una dintre cele mai eficiente modalități de a combate bullying-ul este intervenția timpurie a martorilor. Copiii și adolescenții care asistă la acte de bullying trebuie să fie învățați să nu rămână nepăsători, ci să sprijine victima și să raporteze incidentul profesorilor sau părinților. Acest comportament activ ajută la crearea unui mediu în care agresiunea nu este tolerată.

De asemenea, educația trebuie să pună accent pe soluționarea pașnică a conflictelor și pe comunicarea deschisă între elevi, profesori și părinți. Promovarea unui comportament empatic poate duce la formarea unor relații mai armonioase și mai respectuoase în cadrul școlii și nu doar acolo, ci și în comunități.

Bullying-ul online (cyberbullying) și educația digitală

În era digitală, bullying-ul nu se limitează la întâlnirile fizice; el se extinde rapid în mediul online, unde anonimatul și accesibilitatea internetului pot face ca agresiunile să fie mult mai grave. Educația digitală este esențială pentru prevenirea cyberbullying-ului. Copiii trebuie învățați cum să își protejeze intimitatea online, dar și cum să interacționeze cu respect față de ceilalți pe internet. Totodată, trebuie să fie conștienți de impactul pe care îl pot avea comentariile și postările lor asupra altora.

Colaborarea între școală, familie și comunitate

Pentru a combate eficient bullying-ul, este esențial ca școala, familia și comunitatea să colaboreze strâns. Inițiativele educaționale trebuie să fie susținute nu doar de profesori, dar și de părinți, care pot contribui prin educația acasă. În plus, campaniile comunitare care

promovează valori ca empatia și respectul pot ajuta la schimbarea mentalităților și la reducerea agresivității în rândul tinerelor generații.

Exemple de succes în prevenirea bullying-ului

Există numeroase exemple de programe și inițiative care au avut un impact pozitiv în prevenirea bullying-ului și în promovarea empatiei. De exemplu, în unele școli din diverse țări, s-au implementat sesiuni de mediere a conflictelor și grupuri de sprijin pentru victimele bullying-ului, care au dus la o scădere semnificativă a actelor de agresiune. Alte proiecte de succes includ organizarea de zile tematice, ateliere de formare și concursuri care încurajează tinerii să reflecteze asupra importanței respectului și a solidarității.

Bullying-ul este o problemă complexă, dar nu imposibil de combatut. Educația pentru empatie, care pune accent pe înțelegerea, respectul și solidaritatea față de ceilalți, este cheia pentru prevenirea și eliminarea acestui fenomen. Prin educație, formarea comportamentului empatic și colaborarea activă între școală, familie și comunitate, putem construi o societate mai bună, în care fiecare individ se simte în siguranță, apreciat și respectat.

Bibliografie:

1. **Olweus, D. (1993).** *Bullying at School: What We Know and What We Can Do.* Oxford University Press.
2. **Juvonen, J., & Graff, J. L. (2015).** *Bullying in Schools: The Role of Peer and School Interventions.* In *Handbook of Peer Interactions, Relationships, and Groups* (pp. 737-755).
3. **Smith, P. K., & Sharp, S. (1994).** *School Bullying: Insights and Perspectives.* Routledge.
4. **Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2011).** *Aetiology of School Bullying.* In *The Routledge International Handbook of Crime and Justice Studies* (pp. 515-528).
5. **UNICEF (2017).** *The State of the World's Children 2017: Children in a Digital World.* UNICEF.
6. **World Health Organization (WHO) (2019).** *Violence Prevention: The Evidence.* World Health Organization.
7. **Safeguarding Children Partnership (2019).** *Preventing Bullying in Schools: Best Practices and Approaches.*
8. **Rigby, K. (2002).** *New Perspectives on Bullying.* Jessica Kingsley Publishers.

Discriminare, prejudecată și bullying în școala contemporană. Repere teoretice și legislative

Prof. MUSTACĂ Delia
Școala Gimnazială Nr. 17 Ion Minulescu Constanța

Școala românească contemporană se confruntă cu un fenomen relativ nou dar care crește la cote îngrijorătoare. Este vorba despre bullying, fenomen care este cunoscut prin prisma psihologiei sociale care îl leagă de prejudecată și de discriminare.

Psihologia socială definește discriminarea în raport cu prejudecățile. Prejudecata implică formularea unor opinii despre caracteristicile oamenilor (cel mai adesea în defavoarea acestora), pe baza identificării unor caracteristici proeminente, și la existența unui comportament care să corespundă acestor opinii¹.

Discriminarea se refră la faptul că, pe baza identificării făcute anterior, individul este tratat diferit de felul în care ar putea fi tratat cineva neidentificat. Este cazul în care, în cadrul procesului de selecție a candidaților pentru un loc de muncă, candidații aparținând unei anumite etnii, asociată cu ideea de lipsă de seriozitate, să fie excluși².

Prejudecata este considerată o atitudine față de un anumit grup de oameni, obiecte sau evenimente. Generalizând, prejudecata se referă la răspunsurile emoționale negative față de anumite persoane și la atitudinile intolerante, nedrepte și nefavorabile față de acestea. Din acest punct de vedere se aseamănă cu stereotipizarea care constă în atribuirea unor caracteristici, adesea negative, unui grup în întregul lui. După ce un individ a fost identificat ca aparținând aceluși grup, se presupune, este considerat implicit, că el deține caracteristicile aceluși grup³.

Cercetările sociologice au arătat că principala diferență între oameni care intră în sfera prejudecății și cei care nu intră constă în modul în care ultimii sunt capabili să inhibe sau să nu ia în considerare credințele stereotipice. Eliminarea acestora este un proces îndelungat și dificil dar controlul conștient poate permite oamenilor să inhibe sau să nu ia în considerare credințele negative, pentru a nu da naștere unui comportament influențat de prejudecăți⁴.

Discriminarea se caracterizează prin reunirea a două elemente, respectiv tratarea diferită a unor persoane aflate în situații identice sau comparabile, sau, dimpotrivă, tratarea identică a unor persoane aflate în situații diferite, pe de o parte, și lipsa unei justificări obiective pentru un astfel de tratament, pe de altă parte.

Specialiștii au definit mai multe tipuri de discriminare care se regăsesc și în Ordonanța nr. 137 din 31 august 2000 privind prevenirea și combaterea discriminării⁵: discriminarea directă,

¹ Tony Malim, *Psihologie socială*, Editura Tehnică, București, 2003, p. 211.

² Petru Iluț, *Psihologie socială și sociopsihologie*, Editura Polirom, Iași, 2009, p. 298.

³ Tony Malim, *op. cit.*, p. 52-53.

⁴ *Ibidem*.

⁵ Art. 2, punctul 3 din Ordonanța nr. 137/2000 precizează: „Sunt discriminatorii, potrivit prezentei ordonanțe, prevederile, criteriile sau practicile aparent neutre care dezavantajează anumite persoane, pe baza criteriilor prevăzute la alin. (1), față de alte persoane, în afara cazului în care aceste prevederi, criterii sau practici sunt justificate obiectiv de un scop legitim, iar metodele de atingere a aceluși scop sunt adecvate și necesare”.

Art. 2, alineatul 1 al aceleiași legi precizează: „Potrivit prezentei ordonanțe, prin discriminare se înțelege orice deosebire, excludere, restricție sau preferință, pe bază de rasă, naționalitate, etnie, limbă, religie, categorie socială,

discriminarea indirectă, hărțuirea, victimizarea, atingerea adusă demnității unei persoane, discriminarea pozitivă și dispoziția de a discrimina sau ordinul de a discrimina. Aceasta din urmă se referă la ordinul primit de o persoană sau grup de persoane de la o altă persoană sau grup de persoane pentru a discrimina. Este cazul mobbing-ului sau al bullying-ului în care, membrul unui colectiv este hărțuit de către colegi și superiorii ierarhici în mod constant și repetitiv cu scopul de a-l determina să părăsească locul de muncă.

În ceea ce privește sistemul criteriilor după care orice persoană poate fi discriminată, ele sunt precizate în lege⁶: rasa, naționalitatea, etnia, limba, religia, categoria socială, convingerile, sexul, orientarea sexuală, vârsta, handicapul, boala cronică necontagioasă, infectarea cu virusul HIV/SIDA, apartenența la o categorie defavorizată⁷.

Relativ recent, au apărut și alte forme de relaționare la locul de muncă, care și ele încalcă principiile egalității de șanse între femei și bărbați și nu numai. Se numesc mobbing și bullying și sunt forme speciale de discriminare, nu derivă din cele clasice și au forme specifice de manifestare⁸.

Conform teoriei echității, pentru a elimina prejudecățile, discriminarea și conflictele intergrupuri este de ajuns ca resursele materiale să fie distribuite în mod echitabil⁹. În momentul în care împărțirea echitabilă a resurselor elimină competiția între grupuri, justiția socială rămâne soluția cea mai potrivită pentru reducerea ostilității între grupuri. De aici deducem că partajul echitabil al resurselor într-o societate este cea mai eficientă soluție de diminuare a prejudecăților și a discriminării.

Concluzionând, se poate afirma că există soluții de combatere a fenomenelor de discriminare și bullying în societate și în școală, cu condiția ca acestea să fie cunoscute, studiate și să se ia măsuri punctuale în funcție de caz. Pentru ca fenomenul să nu fie scăpat de sub control, se impune o cooperarea a tuturor actorilor implicați în procesul instructiv educativ: școală, familie, autorități, alți reprezentanți ai societății civile.

Bibliografie

Burghis, Richard Y., Leyens, Jaques-Philippe (coord.), *Stereotipuri, discriminare și relații intergrupuri*, Editura Polirom, Iași, 1997

Gheondea, Alexandra, Ilie, Simona, Lambru Mihaela, et alii, *Fenomene specifice de discriminare la locul de muncă: mobbing-ul în Calitatea vieții*, An 21, nr. 1-2 (2010), pp. 112-117

Iluț, Petru *Psihologie socială și sociopsihologie*, Editura Polirom, Iași, 2009

Malim, Tony, *Psihologie socială*, Editura Tehnică, București, 2003

convingeri, sex, orientare sexuală, vârsta, handicap, boală cronică necontagioasă, infectare HIV, apartenența la o categorie defavorizată, precum și orice alt criteriu care are ca scop sau efect restrângerea, înlăturarea recunoașterii, folosinței sau exercitării, în condiții de egalitate, a drepturilor omului și a libertăților fundamentale sau a drepturilor recunoscute de lege, în domeniul politic, economic, social și cultural sau în orice alte domenii ale vieții publice". *Apud* https://www.cdep.ro/pls/legis/legis_pck.http_act_text?idt=24161, accesat 21.11.2024.

⁶ *Ibidem*.

⁷ *Ibidem*.

⁸ Alexandra Gheondea, Simona Ilie, Mihaela Lambru et alii, *Fenomene specifice de discriminare la locul de muncă: mobbing-ul în Calitatea vieții*, An 21, nr. 1-2 (2010), p. 115.

⁹ Richard Y Burghis, Jaques-Philippe Leyens (coord.), *Stereotipuri, discriminare și relații intergrupuri*, Editura Polirom, Iași, 1997, p. 145.

Prevenirea bullyingului cu ajutorul empatiei

Prof. Muthi Anamaria

Școala Gimnazială Mihai Eminescu, Năsăud

Deși poate fi ușor să îi cataloghezi pe cei care agresează drept răufăcători, este mult prea simplist să luăm în considerare comportamentul de agresiune în termeni de bine versus rău. Cercetările sugerează că, în general, copiii care agresează au adesea deficiențe legitime în dezvoltarea lor socială și emoțională, care le împiedică capacitatea de a naviga în mod eficient în interacțiunile sociale și de a rezolva problemele fără a folosi agresivitatea (Warden & Mackinnon, 2003). Eforturile de a proteja sălile de clasă împotriva agresiunii pot necesita o abordare mai nuanțată, care să ia în considerare atât nevoile copilului care agresează, cât și ale celui care este hărțuit.

Majoritatea copiilor vor hărțui un alt copil la un moment dat sau altul și cei mai mulți nu o vor face în mod repetat (Milsom & Gallo, 2006). Copiii îi vor intimidă pe alții din mai multe motive. Unii copii pot suferi de lipsă de încredere în sine sau de autocontrol, iar comportamentele agresive pe care le manifestă pot fi încercări de a căuta ajutor sau atenție. Unii dintre elevii care agresează pot avea probleme de sănătate mintală și emoțională nediagnosticate care se prezintă ca comportamente antisociale (Kumpulainen & Rasanen, 2000).

Elevii care manifestă comportament de agresiune pot suferi abuz acasă sau în altă parte și au învățat să folosească comportamentul agresiv ca o modalitate de a-și controla mediul. Copiii care cresc fără influențe stabile ale părinților sau în case care se confruntă cu conflicte domestice sau violență sunt deosebit de vulnerabili la stresul toxic. Într-un astfel de mediu, standardele de conduită pot fi dificil de perceput de către un copil (Pepler, Craig și O'Connell, 1999).

Un studiu pe aproape 1.000 de elevi de clasa a șasea a constatat incidențe semnificative de adaptare slabă în rândul celor care au agresat și de asemenea, în rândul celor care au fost hărțuiți în sala de clasă, în comparație cu cei care nu au avut experiențe de agresiune (Melander, Sittner Hartshorn și Whitbeck, 2013).

Copiii care agresează și cei care sunt hărțuiți pot rămâne prinși într-un ciclu de agresivitate și neputință de care este greu de scăpat, ceea ce duce la sentimente de neputință și disperare (Pepler, Craig și O'Connell, 1999). Ambele sunt, de asemenea, expuse unui risc mai mare pentru viitoare rezultate negative, cum ar fi delincvența, abuzul de substanțe și eșecul de a absolvi (Kaiser & Rasminsky, 2003). Și ambii sunt mai susceptibili de a fi deprimați decât

elevii care nu sunt afectați de agresiune, ceea ce duce adesea la comportamente autodistructive, precum și la performanțe academice și interpersonale slabe (Seals & Young, 2003).

Scopul educatorilor este de a ajuta toți elevii să reușească din punct de vedere academic și de a sprijini dezvoltarea lor socială și emoțională, așa că trebuie să se acorde atenție nevoilor celor care fac bullying și celor care sunt hărțuiți (Milsom & Gallo, 2006). Utilizarea empatiei poate fi o modalitate proactivă pentru educatori de a aborda hărțuirea. Iată câteva strategii pentru a crea un mediu rezistent la agresiune.

Școlile trebuie să dezvolte, să articuleze și să urmeze în mod constant politici anti-bullying. Trebuie stabilite așteptări clare pentru comportamentul în clasă, iar elevii trebuie trași la răspundere în mod consecvent și echitabil (Crowe, 2012). Un elev se angajează uneori în acte de agresiune din cauza lipsei de socializare sănătoasă. Le pot lipsi structura și disciplina acasă, ceea ce poate duce la comportamente antisociale și o scădere a capacității de a se conforma normelor sociale.

În școli trebuie să se pună accent pe comunicarea cu părinții. Profesorii nu pot satisface în mod eficient nevoile elevilor decât dacă ajung să-i cunoască ca indivizi. Relația dintre îngrijitorii (profesori, părinți sau alți adulți) și copii servește drept model pentru modul în care acești copii se relaționează cu lumea din jurul lor (Duncan, 2006). Analizarea factorilor care pot contribui la comportamentul antisocial al unui elev poate ajuta la înțelegerea motivului pentru care elevul agresează pe altul.

Oferirea asistenței și conectare la servicii, după cum este necesar, reprezintă un alt aspect important. Unele comportamente de agresiune încep acasă. Comunicarea cu părinții și alți adulți influenți poate ajuta profesorii să discearnă când elevul și/sau familia ar putea beneficia de sprijin suplimentar. Sunt disponibile programe la nivel școlar și comunitar pentru a ajuta atunci când este nevoie de consiliere, mediere sau alte tipuri de sprijin. Un profesor atent și empatic poate ajuta la eliminarea acestor goluri.

Crearea unei medii școlare incluzive prin stabilirea unei culturi de clasă care încurajează comunicarea, celebrează diferențele și încurajează munca în echipă poate preveni agresiunea înainte de a începe. Profesorii pot oferi copiilor instrumentele necesare pentru a gestiona conflictele cu semenii, intuiția pentru a rezolva problemele și vocabularul emoțional pentru a vorbi pentru ei înșiși și pentru alții.

Se va cultiva constant încrederea între profesor și elev în clasă. Dacă copiii care sunt hărțuiți nu văd că adulții sunt dispuși sau capabili să-i ajute, nu vor căuta ajutor atunci când au nevoie (Jacobsen & Bauman, 2007). Permitearea ca intimidarea să continue fără încetare poate duce la daune suplimentare, iar profesorii trebuie să cultive încredere cu fiecare elev, astfel încât

acesta să se simtă confortabil să vorbească cu profesorul și să știe că profesorul își va lua preocupările în serios.

Profesorii trebuie să acorde atenție lucrurilor mici, sporindu-și atenția și observând interacțiunile de la egal la egal în sala de clasă pentru a depista comportamentele de agresiune din timp. Empatia îl va ajuta pe profesor să înțeleagă potențialele impacturi ale comportamentelor aparent minore, care pot duce la acte de agresiune mai grave (Crowe, 2012).

Empatia este un instrument puternic pentru diagnosticarea și confruntarea comportamentului de agresiune. Eforturile de reducere a agresiunii în școli trebuie să se îndepărteze de măsurile disciplinare și să se concentreze pe identificarea și satisfacerea nevoilor sociale, emoționale și cognitive ale tuturor elevilor. Profesorii pot ajuta elevii să învețe cum să-și facă prieteni, să gestioneze conflictele, să vorbească pentru alții și să mențină relații personale sănătoase (Macklem, 2003), iar comunicarea deschisă cu părinții va ajuta la sprijinirea acestui efort. Un mediu de învățare axat pe dezvoltarea valorilor sănătoase și a comportamentelor prosoziale, folosind comunicarea asertivă și arătând respect față de ceilalți poate ajuta la oprirea agresiunii înainte de a începe.

Bibliografie

- Crowe, C. (2012). *How to bullyproof your classroom*. Center for Responsive Schools, Inc.
- Jacobsen, K., & Bauman, S. (2007). Bullying in schools: School counselors' responses to three types of bullying incidents. *Professional School Counseling*, 11(1), 1–9. <http://www.jstor.org/stable/42732732>
- Kaiser, B., & Rasminsky, J. S. (2016). *Challenging behavior in young children: Understanding, preventing, and responding effectively* (4th edition). Pearson.
- Macklem, G. L. (2003). *Bullying and teasing: Social power in children's groups*. Springer.
- Melander, L. A., Sittner Hartshorn, K. J., & Whitbeck, L. B. (2013). Correlates of bullying behaviors among a sample of North American Indigenous adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(4), 675–684. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.05.003>
- Milsom, A., & Gallo, L. (2006). Bullying in middle schools: Prevention and intervention. *Middle School Journal*, 37(3), 12–19. <http://www.jstor.org/stable/23044293>
- Pepler, D. J., Craig, W., & O'Connell, P. (1999). Understanding bullying from a dynamic systems perspective. In A. Slater & D. Muir (Eds.), *Developmental psychology: An advanced reader* (pp.440–451). Blackwell.

- Seals, D., & Young, J. (2003). Bullying and victimization: Prevalence and relationship to gender, grade level, ethnicity, self-esteem, and depression. *Adolescence*, 38(152), 735–747. https://www.researchgate.net/publication/307981797_Bullying_and_Victimization_Prevalence_and_Relationship_to_Gender_Grade_Level_Ethnicity_Self-Esteem_and_Depression

PREVENIREA BULLYINGULUI: METODEDE ȘI TEHNICI DE INTERVENȚIE

NACEV LILIANA, LICEUL TEORETIC SPECIAL IRIS TIMIȘOARA

Introducere

Bullyingul reprezintă o problemă socială tot mai frecventă în mediile educaționale, afectând dezvoltarea emoțională și socială a copiilor și adolescenților. Acest fenomen poate avea consecințe severe, cum ar fi scăderea stimei de sine, izolare socială, performanțe academice scăzute și, în cazuri extreme, depresie sau tendințe suicidare. Prin urmare, este esențială prevenirea bullyingului prin aplicarea unor metode și tehnici eficiente de intervenție.

Ce este bullyingul?

Conform cercetărilor, bullyingul este un comportament intenționat, repetitiv, care implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă. Poate lua forme variate, de la violență fizică sau verbală până la agresiuni indirecte, cum ar fi excluderea socială sau intimidarea cibernetică.

Metode de prevenire

1. **Educația emoțională** Promovarea inteligenței emoționale în rândul elevilor ajută la dezvoltarea empatiei și a abilităților sociale. Activitățile care încurajează recunoașterea emoțiilor proprii și ale celorlalți pot reduce tendințele agresive. Profesorii pot integra în curriculum lecții despre gestionarea conflictelor și comunicarea asertivă.
2. **Crearea unui mediu sigur și incluziv** Este important ca instituțiile de învățământ să promoveze un climat de acceptare și respect reciproc. Implementarea unor reguli clare împotriva bullyingului și aplicarea lor consecventă sunt esențiale. De asemenea, amenajarea spațiilor de joacă sau recreere astfel încât să permită supravegherea adecvată poate preveni incidentele.
3. **Implicarea părinților** Părinții joacă un rol crucial în prevenirea bullyingului. Este esențial ca aceștia să fie informați despre semnele bullyingului și să colaboreze cu școala pentru a sprijini victimele sau pentru a corecta comportamentele agresorilor. Workshop-urile și sesiunile de consiliere pentru părinți pot fi utile în acest sens.
4. **Programe anti-bullying** Implementarea programelor structurate, cum ar fi metoda Olweus sau alte inițiative similare, s-a dovedit eficientă în reducerea fenomenului de bullying. Aceste programe implică instruirea profesorilor, activități educaționale pentru elevi și monitorizarea continuă a comportamentelor.
5. **Intervenția în timp util** Este esențial ca profesorii, consilierii școlari și personalul auxiliar să recunoască și să intervină rapid în cazurile de bullying. Tehnicile de mediere și dialogul constructiv pot ajuta la rezolvarea conflictelor și la prevenirea escaladării acestora.

Tehnici de intervenție

1. **Consilierea individuală** Victimele bullyingului pot beneficia de sesiuni de consiliere pentru a-și recăpăta stima de sine și a-și dezvolta abilități de coping. De asemenea, agresorii pot participa la consiliere pentru a înțelege impactul comportamentelor lor și pentru a-și schimba atitudinea.
2. **Activități de grup** Grupurile de sprijin pentru victime sau atelierele de lucru pentru dezvoltarea empatiei în rândul agresorilor pot fi utile. Aceste activități promovează un sentiment de apartenență și solidaritate.
3. **Raportarea anonimă** Crearea unor canale anonime de raportare a cazurilor de bullying poate încuraja victimele și martorii să semnaleze incidentele fără teama de represalii.
4. **Rolul profesorilor** Profesorii trebuie să fie instruiți pentru a recunoaște semnele subtile ale bullyingului și pentru a interveni eficient. Formarea continuă în acest domeniu este vitală.

Concluzii

Prevenirea bullyingului necesită un efort comun din partea școlilor, părinților și comunității. Prin aplicarea unor metode educative, crearea unui mediu sigur și utilizarea tehnicilor adecvate de intervenție, putem reduce semnificativ acest fenomen. Este important ca fiecare copil să aibă parte de un mediu în care să se dezvolte armonios, fără frica de a fi agresat.

Bibliografie

1. Rigby, K. (2008). *Children and Bullying: How Parents and Educators Can Reduce Bullying at School*. Wiley-Blackwell.
2. Ministerul Educației și Cercetării (2020). *Ghid pentru prevenirea bullyingului în școli*. București.
3. UNICEF (2022). *Combaterea violenței între copii în mediul educațional*.

Metode si tehnici de prevenire a bullyingului la vârstă preșcolară pentru asigurarea unui climat optim

Nae Livia, Grădinița nr. 70, București

Bullying-ul la vârsta preșcolară este un comportament agresiv și repetitiv între copii, care poate avea un impact negativ asupra dezvoltării lor emoționale, sociale și cognitive. La această vârstă, bullying-ul nu are aceeași complexitate ca în cazul copiilor mai mari, dar poate include comportamente care pot afecta negativ stima de sine a unui copil și relațiile cu ceilalți.

Prevenirea bullying-ului la această vârstă este esențială pentru a crea un mediu educațional sigur și sănătos, în care copiii să învețe să se respecte și să aibă relații pozitive între ei. La această vârstă fragedă, copiii sunt în proces de învățare a empatiei, respectului și comunicării. Iată câteva metode eficiente de abordare a fenomenului bullying-ului în perioada preșcolară:

1. Crearea unui climat de respect și încredere

- **Stabilirea unor reguli clare și simple:** Educatorii trebuie să stabilească reguli clare și simple de comportament, care să promoveze respectul reciproc și să excludă comportamentele agresive sau răutăcioase. De exemplu, „ne respectăm unii pe alții” și „nu facem rău colegilor”.
- **Crearea unui mediu sigur:** Copiii trebuie să simtă că pot vorbi deschis despre orice problemă. Educatorii trebuie să fie disponibili și să asigure un mediu în care copiii nu se tem să își exprime sentimentele sau temerile.

2. Promovarea empatiei și a înțelegerii emoționale

- **Jocuri de rol:** Folosind jocuri de rol, copiii pot învăța să se pună în locul altor persoane. De exemplu, un joc în care un copil joacă rolul victimei și altul pe cel al agresorului poate ajuta la înțelegerea impactului negativ al comportamentelor agresive.
- **Discuții despre sentimente:** Educatorii pot folosi imagini sau povești pentru a învăța copiii cum să recunoască și să numească diferitele emoții (fericire, tristețe, furie, frică) și cum aceste emoții afectează relațiile între copii.

3. Educarea prin povești și exemple pozitive

- **Povești despre prietenie și respect:** Poveștile care pun în evidență comportamente pozitive, cum ar fi ajutorul reciproc, sprijinul între prieteni și respectul pentru diferențele dintre oameni, sunt foarte utile. Astfel de povești pot arăta ce înseamnă să fii un bun prieten și cum se pot rezolva conflictele fără violență.
- **Păpuși sau marionete:** Folosirea păpușilor pentru a ilustra comportamentele agresive și non-agresive poate ajuta copiii să vizualizeze ce înseamnă bullying-ul și să învețe cum să răspundă într-un mod adecvat.

4. Încurajarea comportamentelor pozitive și a colaborării

- **Jocuri de grup:** Activitățile de grup, în care copiii sunt încurajați să lucreze împreună pentru a rezolva o problemă sau a construi ceva, pot întări abilități sociale și

comportamente de cooperare. De exemplu, construirea unui puzzle sau realizarea unui colaj împreună.

- **Recompensarea comportamentelor pozitive:** Copiii care demonstrează empatie, respect sau ajutor față de ceilalți trebuie să fie apreciați și încurajați, astfel încât să învețe valoarea acestor comportamente.

5. Medierea conflictelor

- **Intervenție imediată:** Dacă un copil este martor la o situație de bullying sau o simte pe propria piele, educatorul trebuie să intervină imediat, pentru a opri comportamentul agresiv și a discuta despre cum ar fi putut fi gestionată mai bine situația.
- **Învățarea soluțiilor pașnice:** Copiii trebuie învățați cum să rezolve conflictele într-un mod pașnic, folosind cuvinte și nu violență. Educatorii pot facilita discuții prin care copiii să înțeleagă cum pot rezolva conflictele fără a se răni fizic sau verbal.

6. Implicarea părinților

- **Colaborarea cu părinții:** Este important ca părinții să fie informați și implicați în prevenirea bullying-ului. Educatorii pot organiza sesiuni de informare pentru părinți despre cum să recunoască semnele de bullying și despre cum să răspundă corespunzător acestor situații.
- **Sprijinul în educarea acasă:** Părinții pot încuraja acasă comportamente de respect și empatie, precum și deschiderea către discuții despre prietenie, conflicte și modul în care copiii ar trebui să se poarte unii cu alții.

7. Încurajarea diversității și incluziunii

- **Respectul pentru diferențele individuale:** Educarea copiilor despre diversitatea umană (diferențe de etnie, cultură, abilități) ajută la prevenirea excluziunii și a bullying-ului bazat pe diferențele între copii. Activitățile și jocurile care promovează incluziunea pot ajuta copiii să înțeleagă și să aprecieze diversitatea.
- **Activități de grup pentru incluziune:** Crearea unor activități în care fiecare copil să aibă un rol important, fără a fi excluși, poate întări sentimentul de apartenență și poate reduce riscul de bullying.

Prin aplicarea acestor metode și tehnici, educatorii și părinții pot contribui la prevenirea bullying-ului la vârsta preșcolară, formând astfel o temelie solidă pentru dezvoltarea unor relații sociale sănătoase și empatice.

Bibliografie:

Smith, P. K., & Sharp, S. (1994). *School Bullying: Insights and Perspectives*. Routledge.

Bucur, D. (2012). *Educația pentru respect și non-violență: Prevenirea bullying-ului în școala primară*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Violența și bullyingul în școală

Prof. Năiță Cărămidă Ileana
Școala Gimnazială Anghel Manolache,
Scrioaștea, Teleorman

Fenomenul de bullying este foarte răspândit atât în școlile din România, cât și la nivel mondial. Acesta se referă la agresiunea sau hărțuirea fizică sau verbală, care se repetă pe o anumită perioadă și care implică un dezechilibru al puterii între două persoane, cel mai adesea copii. Din păcate, bullying-ul poate avea urmări periculoase asupra dezvoltării normale a unei persoane.

Acest termen este folosit ca atare și în limba română, însă acesta s-ar traduce ca fiind un tip de hărțuire, intimidare sau agresiune, care poate avea loc fie între copii, la școală sau în cercul de prieteni, fie între adulți, în cadrul unei relații sau la locul de muncă.

Conform Asociației Americane de Psihologie, bullying-ul este o formă de comportament agresiv, în care o persoană provoacă, în mod intenționat și repetat, un disconfort unei alte persoane. Acesta poate fi fie sub formă de contact fizic, cuvinte adresate sau acțiuni mai subtile.

Pentru a fi considerat bullying, comportamentul trebuie să fie agresiv și să îndeplinească anumite condiții:

- **Un dezechilibru al puterii:** copiii care-i agresează pe alții folosindu-și puterea, cum ar fi cea fizică, accesul la informații stânjenitoare sau popularitatea – pentru a controla sau a face rău altora. Dezechilibrele de putere se pot schimba în timp și pot avea loc în situații diferite, chiar dacă implică aceleași persoane;
- **Are loc în mod repetat:** agresiunile au loc de mai multe ori;

Bullying-ul din școli plasează România pe locul 3 la nivel European în privința acestui fenomen, [conform unui raport](#) al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). Mai mult, aproape 400.000 de elevi sunt amenințați cu bătaia și 220.000 sunt bătuți în mod repetat de către colegi, potrivit unui studiu efectuat la nivel național.

Bullying-ul poate lua mai multe forme:

Bullying verbal

Este caracterizat de acțiuni verbale sau scrise, rău intenționate, cum ar fi:

- Șicanarea;
- Injuriile;
- Comentariile sexuale neadecvate;
- Folosirea sarcasmului;
- Amenințările;
- Criticile;
- Un limbaj neadecvat;

Bullying fizic

Presupune folosirea contactului fizic pentru a-i intimida pe ceilalți, prin:

- Intimidare fizică, amenințare, hărțuire, vătămare;
- Simularea violenței, ridicarea pumnului;
- Lovire;

- Împingere;
- Distrugerea lucrurilor celui alt;
- Gesturi obscene;
- Violență domestică;
- Violul conjugal;
- Hărțuirea sexuală la locul de muncă;
- Încălcarea spațiului personal;
- Încolțirea unei persoane în mijlocul unui grup.

Bullying social

Se referă la lezarea reputației sau a relațiilor cuiva și include:

- Bârfitul, lansarea și răspândirea zvonurilor despre cineva, de exemplu la locul de muncă;
- Punerea unei persoane într-o situație stânjenitoare în public;
- Folosirea puterii formale, a titlului/funcției sau a puterii financiare ca forme de intimidare, amenințare, hărțuire și/sau vătămare;
- Folosirea sarcasmului la adresa cuiva;
- Provocarea în mod intenționat a unui sentiment de jenă și nesiguranță;
- Excluderea și izolarea unei persoane din punct de vedere social sau profesional;
- Sabotarea în mod intenționat a bunăstării, fericirii sau succesului unei persoane.

Cyberbullying

Avansul tehnologiei a permis ca toate comportamentele menționate mai sus să poată avea loc și în mediul online, pe rețelele sociale, prin e-mail sau alte platforme. Acestea poartă numele de cyberbullying – acesta are loc și mai ușor, pentru că este mult mai facil ca o persoană să se ascundă în spatele unor ecrane și să aibă anumite comportamente.

Mai mult, oricine are un smartphone cu conexiune la Internet poate hărțui pe altcineva, fără a fi nevoit să își dezvăluie identitatea reală. Cyberbullying-ul nu mai este limitat de curtea școlii sau de colțurile străzii, ci poate avea loc 24 de ore din 24. Acesta presupune hărțuirea și amenințarea în mediul online și implică mai multe persoane, fără a necesita puterea fizică

Cyberbullying-ul se poate manifesta prin trimiterea unor mesaje amenințătoare sau intimidante prin e-mail, text, social-media și inclusiv prin furarea identității online cu scopul de a răni și umili persoana respectivă. Unii cyberbullies pot crea inclusiv un site web sau o pagină de social media pentru a umili pe altcineva.

Bullying-ul poate avea loc indiferent de context, însă copiii care sunt agresați prezintă unul sau mai mulți factori de risc:

- Sunt percepuți ca fiind diferiți față de colegii lor – sunt fie supraponderali sau subponderali, poartă ochelari sau se îmbracă diferit, sunt transferați recent la școala respectivă sau nu își pot permite ceea ce au ceilalți copii;
- Sunt percepuți ca fiind slabi sau incapabili de a se apăra;
- Sunt depresivi, anxioși sau au o stimă de sine scăzută;
- Sunt mai puțini populari decât ceilalți și au puțini prieteni.

Pe de altă parte, copiii susceptibili de a-i intimida pe ceilalți (bullies) pot fi:

- Cei care au putere socială mai mare, sunt preocupați de popularitatea lor și le place să domine sau să fie responsabili în fața celorlalți;
- Mai izolați, deprimați sau anxioși, au o stimă de sine scăzută, sunt mai puțin implicați la școală și nu le pasă de sentimentele celorlalți;
- Mai agresivi, din cauza frustrărilor dezvoltate de-a lungul timpului;
- Nu au o relație foarte apropiată cu părinții sau au probleme în familie;
- Nu pot respecta regulile, văd violența ca pe un răspuns pozitiv și au prieteni care îi agrează pe alții, la rândul lor.

Așadar, cei care îi agrează pe ceilalți nu trebuie să fie neapărat mai puternici sau mai mari decât cei pe care îi agrează. Dezechilibrul puterii poate proveni din mai multe surse, iar copiii care îi intimidează pe ceilalți pot prezenta mai mult de una din aceste caracteristici.

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

Efectele acestui fenomen pot fi:

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

Copiii care sunt hărțuiți suferă atât pe plan emoțional, cât și social, pentru că le este greu să își facă prieteni, astfel că vor avea o stimă de sine scăzută: vor începe să creadă că ceea ce se spune despre ei este adevărat. Victimele bullying-ului pot experimenta mai multe emoții: tristețe, mâhnire, frustrare, singurătate și izolare. Mai mult, și părinții victimelor pot experimenta un sentiment de eșec cu privire la creșterea și îngrijirea copilului lor și pot fi copleșiți de întreaga situație.

Efectele pot fi:

Pe termen scurt:

- Performanțe școlare slabe și scăderea frecvenței la orele de curs;
- Dificultate în menținerea relațiilor sociale;
- Creșterea riscului de consum abuziv de droguri și alcool.

Pe termen lung:

- Riscul de a-și abuza familia și copiii;
- Manifestarea unui comportament antisocial;
- Dificultatea de a se integra profesional pe piața muncii.

Fenomenul bullying in gradinita : mit sau realitate ?

Articol intocmit de : Nastase Manuela Ioana

Gradinita joacă un rol important în viața cotidiană a copiilor noștri și, la fel ca în cazul programei școlare, se așteaptă să îi învețe pe copii să gestioneze sentimentele și experiențele negative și să facă față agresiunii și bullying-ului.

Bullying-ul nu apare brusc și misterios la copii. Când copiii mici intră la grădiniță și mai apoi la școală, își aduc cu ei istoria familiei și experiențele pe care le-au avut în casele lor, fie cu părinții, cu alți copii, fie chiar cu ecranele la care au fost expuși. Aceste experiențe vor influența copiii, mai mult sau mai puțin, să se angajeze într-un comportament de agresiune .

În afara contextului familial, copilul poate intra în contact cu copiii agresivi; fie în parc, cu vecini, veri. Copilul va căuta apoi să imite și să experimenteze acest comportament într-un alt context, fie la grădiniță, fie cu frații și surorile sale.

Accesul nerestricționat la ecrane și programe nerecomandate vârstei copilului influențează, de asemenea, implicarea potențială a copiilor în agresiune. Copiii pot învăța comportamente de agresiune vizionând filme care glorifică violența și jucând jocuri video care recompensează comportamentul violent.

În grădiniță, comportamentele agresive sau de agresiune apar și se dezvoltă într-un mod bine construit! Cei mai mici, între 2 și 4 ani, pot începe să adopte aceste comportamente pentru a-și apăra proprietatea, teritoriul și prietenia. Cei mai mari, între 4 și 6 ani, adoptă aceste comportamente pentru a amenința sau intimida alți copii .

Aceste comportamente agresive timpurii se dezvoltă în mod sistematic în funcție de reacția copilului vizat: dacă plânge și renunță la jucărie, copilul „abuziv” are mai multe șanse să țintească din nou același copil și hărțuirea va avea loc. Uneori, supunerea copilului vizat poate deveni plină de satisfacții în sine, iar copilul „agresor” poate zâmbi și se poate bucura să îl rănească pe celălalt, în mod

intenționat. Dacă sunt lăsate să continue, aceste comportamente pot duce la un caz real de hărțuire.

Atunci când ceilalți copii din grupă observă o manifestare reușită de putere și dominație de către un copil agresiv, aceștia se pot alătura și astfel pot domina aceeași victimă sau pot folosi tactici similare pentru a-și viza și a-și domina propriile victime. Dacă aceste forme timpurii de agresiune directă sunt lăsate libere să continue timp de câteva luni și nimic nu îi oprește pe acești copii, se pot forma ierarhii ale puterii, grupuri de copii dominanți hărțuind în mod regulat alți copii care cedează cerințelor lor făcând tot ce li se cere.

Copiii care hărțuiesc la gradinita vor continua să hărțuiască la școală. Ei nu vor învăța să se angajeze în interacțiuni utile, de susținere și incluzive. Copiii victime vor continua să fie victime. Nu vor învăța să se apere, să aibă încredere în sine și să ceară ajutor de la prieteni și adulți. Fără intervenția cadrelor didactice, se pot dezvolta și persista modele de intimidare și victimizare, nu numai în condițiile copilăriei timpurii, ci și în adolescență și chiar la maturitate.

În gradinita se pun bazele dezvoltării comportamentelor socio-emotionale care contribuie în mod decisiv la dezvoltarea capacității copilului de a stabili și menține interacțiuni cu ceilalți copii, de a-și percepe și exprima emoțiile, de a înțelege și răspunde emoțiilor celorlalți, precum și dezvoltarea conceptului de sine, crucial pentru acest domeniu. În strânsă corelație cu conceptul de sine se dezvoltă imaginea despre sine a copilului, care influențează decisiv procesul de învățare.

Copiii ale căror competente sociale sunt insuficient dezvoltate întâmpină dificultăți în formarea și menținerea relațiilor sociale. Ei pot fi marginalizați și respinși de colegii lor, petrecând mai mult timp jucându-se singuri ceea ce contribuie la izolare și interacțiuni limitate cu copiii de aceeași vârstă. Aceste neajunsuri generează un cerc vicios care poate duce la agravarea problemelor de relaționare.

Competențele emotionale precare expun copiii riscului de a dezvolta diferite forme de psihopatologie precum crize de furie necontrolate, agresivitate, anxietate, depresie. Probabilitatea ca acești copii să dezvolte comportamente antisociale este

mult mai mare decat in cazul colegilor lor care au competente emotionale bine dezvoltate .

Lipsa acestor comportamente sociale si emotionale transforma copiii in victime sau agresori ai unui comportament de tip bullying .

Dacă educatorii nu intervin pentru a opri agresiunea, copiii învață că agresiunea este un mod acceptabil de a se comporta.

Când apare o situație de agresiune, trebuie luate măsuri imediat. Educatorii pot profita de această ocazie pentru a-l transforma într-un moment de învățare, pentru a modela și schimba acțiunile și răspunsurile copiilor atunci când sunt agresati, folosind o strategie specifică :

- Educatorii ar trebui să pună capăt imediat agresiunii spunand „Stop” si acordând o atenție minimă copilului care agrează. Importanță este atenția acordată victimei. Nu trebuie să acordați atenție copilului abuziv, nici măcar pentru a-i reaminti că este inacceptabil comportamentul său, acest lucru nu ar face decât să sporească comportamentul negativ . Mai târziu, odată ce copilul victimă s-a liniștit, este totuși important ca educatorii să poarte o discuție cu „agresorul” copilului.
- Educatorii ar trebui să ajute copilul victimă stând alături de el și ajutându-l să reacționeze cu încredere.
- Educatorii ar trebui să încurajeze copiii să sprijine copilul agresat. După incident, educatorii trebuie să urmărească separat fiecare dintre copii, discutând incidentul, efectele și consecințele acestuia.
- Copiii care hărțuiesc trebuie să înțeleagă că hărțuirea nu este acceptabilă și nu este permisă. Trebuie ajutați să înțeleagă regulile și așteptările școlare, să înțeleagă că agresiunea îi rănește pe alții și să se angajeze în comportamente sociale pozitive.
- Copiii victime trebuie să știe că adulții sunt acolo pentru a-i ajuta și a-i sprijini, că nu merită să fie hărțuiți și că pot cere adulților și altor copii să-i ajute.
- Copiii care asistă la agresiune ar trebui să înțeleagă că au puterea de a calma

situația cerând agresorului să se oprească, ajutând victima să plece, primind sprijin de la alți copii, cerând ajutor sau asistarea unui adult și raportarea incidentului. Trebuie discutat cu ei despre ceea ce au făcut sau nu pentru a-și ajuta colegii victime.

Prevenirea acestui fenomen este responsabilitatea tuturor și nimeni nu ar trebui să fie indiferent față de acele persoane care se află în incapacitatea de a se descurca într-o asemenea situație.

Odată informați, copiii pot lua atitudine, pot interveni pentru ei înșiși, dar și pentru ceilalți, iar numărul cazurilor de acest fel se va diminua treptat.

Cadrele didactice pot să contribuie la diminuarea fenomenului fie prin activități de informare, implicare și combatere a fenomenului, fie prin neacceptarea și sancționarea imediată a unor astfel de comportamente .

Intrucat bullyingul este, în primul rând, un tipar de comunicare și interacțiune socială consideram ca dezvoltarea abilitati sociale si emotionale la copiii prescolari constituie un mod prin care noi putem sa-i ajutam sa-si regleze si constientizeze emotiile , sa invete reguli de comportre , sa empatizeze cu ceilalti , sa caute solutii pentru rezolvarea unor probleme .

Un copil care deține atât putere (combinând abilitățile fizice cu cele sociale/emoționale), cât și discernământ (pentru a ști când și cum să folosească aceste abilități) îl transformă pe acesta într-un copil independent, responsabil, fericit și dezvoltat armonios!

Bullying – ul: o formă răspândită de violență

Autor: prof. Neag Simina – Aurelia

Școala Gimnazială „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Comportamentul de intimidare în rândul copiilor și adolescenților în mediul școlar este o problemă de sănătate publică la nivel mondial (Biswas et al., 2020).

Bullying-ul este un comportament repetat care are intenția de a face rău unei persoane direct vizate. De multe ori există un raport inegal de putere între autorul bullying-ului și ținta acestuia (Olweus & Pellegrini, 1996).

Acest tip de comportament generează suferințe atât în cazul țintei, cât și în cazul autorului/autorilor. Pe de o parte, elevii care sunt ținta bullying-ului pot avea consecințe negative în sfera educațională precum scăderea randamentului școlar, dar și în sfera sănătății mintale, inclusiv un risc mare de depresie și anxietate. Autorii sunt predispuși în a avea dezechilibre mintale, dar și de a dezvolta comportamente infracționale (Espelage et al., 2013; Lereya et al., 2015). Aceste consecințe negative pot avea un impact care să influențeze și viitoarea viață de adult (Andersen et al., 2015). În ceea ce privește dezvoltarea socială, bullying-ul afectează relațiile interpersonale atunci când se adoptă o relație pasivă sau când comportamentul agresiv este folosit ca o alternativă la rezolvarea conflictelor (Thornberg et al., 2014).

Un raport publicat în „Salvați copiii” definește bullyingul ca fiind un fenomen complex, de grup care are la bază elemente precum istoria, cultura, normele și modelele sociale care s-au dezvoltat în interiorul unei clase. Modalitatea în care este înțeles acest tip de comportament determină și tipul de acțiune abordat care poate contribui fie la încurajarea lui, fie la stopare. Același raport indică următoarele statistici:

- 73% dintre elevi au fost martorii unei situații de bullying în mediul școlar;
- 3 din 10 copii sunt excluși în mod constant din grupul de colegi;
- 3 din 10 copii sunt amenințați cu bătaia sau cu lovirea de către colegi;
- 1 din 4 copii a fost umilit în fața colegilor.

Concluzia raportului publicat pe site-ul „Salvați copiii” prezintă faptul că bullying-ul este un fenomen care apare în rândul grupurilor de copii și poate îmbrăca diferite forme de comportament care umilesc și exclud. Aceste comportamente sunt repetate pentru o perioadă de

timp, iar de cele mai multe ori, adulții nu au cunoștință de ce se întâmplă, motiv pentru care aceste tipare de comportament continuă fără posibilitatea unei intervenții.

Bullying-ul este încadrat în categoria tipurilor de violență care are următoarele caracteristici (Ttofi & Farrington, 2011):

- există victimă/ victime;
- există autor/ autori;
- există martor/ martori;
- comportamentul este repetitiv și se derulează pe o anumită perioadă de timp.

Fundația World Vision România a derulat un studiu în rândul a 817 elevi liceu și gimnaziu din șase județe, fete și băieți în proporții relativ egale. Au răspuns la chestionar 144 de elevi liceu din cinci județe (Cluj, Dolj, Ialomița, Vâlcea, Vaslui), 12 orașe și 21 licee cu profile diferite și 673 elevi de gimnaziu din rural din șase județe (Cluj, Ialomița, Brașov, Vâlcea, Vaslui, Ilfov), 27 localități și 27 de școli gimnaziale.

Principalele concluzii ale cercetării au fost:

- agresiunea verbală e cea mai prevalentă formă experimentată atât la gimnaziu (42%), cât și la liceu (38%);
- violența fizică este prezentă la cel puțin unul din zece elevi de liceu și unul din șapte elevi de gimnaziu;
- agresiunea socială este raportată de 15.6% elevi de gimnaziu și 19% la liceu, iar agresiunea sau hărțuirea electronică este indicată de 12,5% elevi de liceu și 14% elevi de gimnaziu;
- cea mai frecventă formă de agresiune pe care au văzut-o sau de care au auzit elevii de gimnaziu a fost cea verbală (49%), urmată de cea fizică (36%), în timp ce cei din liceu au fost martori la agresiuni verbale (55%), fizice (34%), sociale (32%) și electronice (26%).

Studiul realizat de Gaffney et al. (2019) a constatat că programele de intervenție sunt eficiente în reducerea bullying-ului școlar cu aproximativ 19-20% și a victimelor bullying-ului școlar cu aproximativ 15-16%. De asemenea, cercetarea efectuată de Robu & Petrescu (2021) în școlile din România sugerează că autoritățile școlare, cadrele didactice și consilierii școlari au un rol foarte important în prevenirea și diminuarea bullying-ului, dar acest lucru se poate întâmpla numai în condițiile în care sursele manifestărilor sunt identificate și controlate. Concluzia studiului

indică faptul că „instituțiile școlare trebuie să ofere un mediu primitor, sigur din punct de vedere fizic, emoțional, social și stimulatив pentru toți elevii, indiferent de particularitățile dezvoltării lor individuale. Stimularea cooperării dintre toți actorii implicați în activitățile derulate în școli va contribui la armonizarea resurselor, a așteptărilor, a acțiunilor și a relațiilor sociale, precum și la asigurarea unui climat de lucru productiv.”

Bullying-ul reprezintă o problemă complexă și alarmantă, cu consecințe profunde asupra sănătății emoționale, sociale și chiar fizice ale victimelor, agresorilor și martorilor. Este un fenomen care, deși pare a fi specific școlii sau adolescenței, se regăsește în diverse medii – de la locul de muncă până în spațiul virtual. Efectele sale pe termen lung pot influența negativ viața celor implicați, ducând la anxietate, depresie, scăderea stimei de sine și, în cazuri extreme, la pierderea vieții.

Prevenirea bullying-ului necesită un efort colectiv, din partea familiei, școlii, instituțiilor și a comunității întregi. Este esențial să se promoveze un climat de siguranță, respect și empatie, în care fiecare individ să se simtă valorizat și protejat. Educația emoțională și dezvoltarea abilităților de comunicare joacă un rol crucial în descurajarea comportamentelor abuzive și în consolidarea relațiilor inter-umane sănătoase.

În același timp, trebuie să existe responsabilitatea de a interveni activ ori de câte ori suntem martorii unor acte de bullying. Tăcerea sau nepăsarea nu fac decât să perpetueze cercul vicios al agresiunii. Prin cultivarea solidarității și prin încurajarea unei atitudini proactive, se poate construi o societate mai tolerantă, bazată pe înțelegere și sprijin reciproc.

Combaterea bullying-ului este un demers continuu, care implică eforturi susținute din partea fiecăruia dintre noi. Doar prin unitate și prin promovarea valorilor fundamentale ale respectului și empatiei se poate reduce semnificativ acest fenomen și crea un mediu sigur și armonios pentru toți membrii societății.

Bibliografie

- Andersen, J. P., Zou, C., & Blosnich, J. (2015). Multiple early victimization experiences as a pathway to explain physical health disparities among sexual minority and heterosexual individuals. *Social Science & Medicine (1982)*, *133*, 111–119.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.03.043>

- Biswas, T., Scott, J. G., Munir, K., Thomas, H. J., Huda, M. M., Hasan, M. M., de Vries, T. D., Baxter, J., & Mamun, A. A. (2020). Global variation in the prevalence of bullying victimisation amongst adolescents: Role of peer and parental supports. *EClinicalMedicine, 20*.
- Espelage, D. L., Rao, M. A., & De La Rue, L. (2013). Current research on school-based bullying: A social-ecological perspective. *Journal of Social Distress and the Homeless, 22*(1), 21–27.
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2019). Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Bullying and cyberbullying: Protective factors and effective interventions, 45*, 111–133.
<https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.001>
- Lereya, S. T., Copeland, W. E., Costello, E. J., & Wolke, D. (2015). Adult mental health consequences of peer bullying and maltreatment in childhood: Two cohorts in two countries. *The Lancet. Psychiatry, 2*(6), 524–531. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00165-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00165-0)
- Olweus, D., & Pellegrini, A. D. (1996). Bullying at school. *Aggressive behavior, 22*(2), 150–154.
- Robu, V., & Petrescu, Z.-M. (2021). Dimensiuni ale bullying-ului în școlile din România: Studiu în rândul copiilor de vârstă școlară mică. [Dimensions of bullying in Romanian schools: A study among young school-age children.]. *Revista de Psihologie, 67*(2), 117–138.
- Thornberg, R., Thornberg, U., Alamaa, R., & Daud, N. (2014). Children's conceptions of bullying and repeated conventional transgressions: Moral, conventional, structuring and personal-choice reasoning. *Educational Psychology, 36*.
<https://doi.org/10.1080/01443410.2014.915929>
- 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*(1), 27–56. <https://doi.org/10.1007/s11292-010-9109-1>
- Salvați copiii (Decembrie, 2024) – Prevenirea bullying-ului
<https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala>
- Fundația World Vision România (Decembrie, 2024) Raport: Bullying-ul în școală
<https://worldvision.ro/wp-content/uploads/2021/06/Raport-Bullying-in-scoala.pdf>

Intervenția cadrelor didactice în situații de bullying și măsurile necesare

Prof. Neciu Ileana, Liceul Tehnologic „Virgil Madgearu” Roșiorii de Vede

Profesorii, uneori, sunt și ei actori ai unei situații de bullying. Totodată, profesorii sunt înzestrați cu o poziție extrem de influentă ca educatori care contribuie la o relație socială sănătoasă între elevii lor, precum și un factor extrem de important în prevenirea situațiilor de bullying. Profesorii sunt cei care de multe ori observă o situație de bullying sau cei care sunt contactați cel mai des când o asemenea întâmplare ia naștere. În cazurile respective, ei pot aborda diferite comportamente, cum ar fi, de observator pasiv, ignorând situația sau banalizând-o. Ei pot interveni prin diferite moduri, sprijinind agresorul, sau victima, pot crea dialog și discuții între aceștia sau cu grupul pentru ameliorarea situației. Desigur că elevii au așteptările ca profesorii să intervină activ și nemijlocit în asemenea situații. Modul prin care profesorul intervine într-o situație de bullying are efecte importante în ceea ce privește modul în care elevii își vor dezvolta sentimentul de încredere și securitate în incinta școlii.

Câțiva pași simpli vor ajuta cadrul didactic să prevină sau să amelioreze situațiile de bullying în cadrul orelor sale.

- Recunoașteți că problema bullyingului există.

Este foarte important de recunoscut că o asemenea problemă este și perturbă atmosfera generală la ore sau în instituție, deoarece doar așa este posibilă rezolvarea problemei, prin acceptarea că ea există și produce deranj. Nici într-un caz nu închideți ochii la cazurile de bullying între copii și nu lăsați situația să se agraveze.

- Raportați problema bullyingului comisiei de disciplina, administrației școlii sau psihologului școlar.

Este important, pentru transparența situației și pentru ca administrația și psihologul să vă poată ajuta în găsirea celor mai optime rezolvări a cazurilor, iar problema nu va deveni una de ordin personal.

- Găsiți cauza de la care a pornit bullyingul.

O întrebare directă pusă agresorului poate uneori să scoată la iveală problema și cauza apariției violenței. Anonimatul și intimitatea sunt foarte importante în acest proces, încercați să nu implicați alte persoane în discuția respectivă, dacă ați decis să acționați independent și fără ajutorul altor cadre.

- Organizați-vă orele într-o manieră cât mai destinsă.

Un copil ocupat și interesat de ora predată este un copil atent, care nu se gândește la săvârșirea unor acte de violență și bullying, orele distractive le pot acapara atenția chiar și celor mai gravi agresori.

- Creați și scrieți împreună cu elevii regulile pe care ei trebuie să le respecte la ora dumneavoastră.

Importanța stabilirii unor reguli și cerințe pentru elevi este majoră, dar totodată este vital ca obligațiile să vină și cu drepturi corespunzătoare, penalitățile să fie contracarate de bonusuri, iar disciplina să nu genereze atmosferă de armată.

- Luați o atitudine obiectivă și nepartinică.

Este foarte important ca profesorul sau psihologul școlar să fie obiectiv și să nu cauzeze alte traume victimei sau chiar și agresorului, să nu ia partea nimănui și să rezolve situația cu mintea limpede.

- Găsiți ocupații pentru agresor sau victimă care îi va face fericiți.

Ca victima să nu se izoleze în gânduri negative, de societate și să se distragă de la ce s-a întâmplat, iar agresorul să nu se mai gândească și să caute motive pentru violență, găsiți-le și oferiți-le activități care le va crea o stare de fericire.

- Păstrați calmul și atitudinea pozitivă.

În orice situație, calmul cadrului didactic trebuie să fie infailibil, e important ca să nu perturbi și mai mult situația creând o stare generală de alertă și foarte încordată, deoarece imaginea dumneavoastră poate suferi în fața celorlalți elevi, iar încrederea să scadă.

- Vorbiți cu părinții agresorului și victimei.

Este foarte important să înștiințați părinții ambelor părți, ca în cazul victimei să se ia măsurile respective de consolare și ajutor moral, iar în cazul agresorului să se ia măsurile necesare pentru prevenirea unui asemenea comportament în viitor și îmbunătățirea percepției lui asupra lucrurilor și împăcarea cu victima, prin dialoguri constructive și binevoitoare.

BIBLIOGRAFIE

1. Eva M. Romera „The Teacher’s role in Preventing Bullying”, *Frontiers in Psychology*, accesat în 05.09.2021, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01830/full>
2. „Bullying: Ce să Facă Profesorul?”, *tutor4kids*, accesat în 05.09.2021, <https://tutor4kids.ru/articles/bullying-chtodelat-uchitelyu/> .

Bullying-ul în SUA versus Bullying-ul în școlile din România: 10 Idei și Metode de Prevenire

Gabriela Neculcea, profesor Informatică și TIC

Școala Miron Costin Bacău

Bullying-ul este o problemă globală care afectează elevii din întreaga lume, dar manifestările și abordările pot varia semnificativ între țări. În acest articol, vom explora diferențele dintre bullying-ul din școlile din SUA și cel din România, alături de metode de prevenire care pot fi aplicate în ambele contexte.

1. Definiția și conștientizarea bullying-ului

- **SUA:** În SUA, bullying-ul este bine definit și include forme precum hărțuirea fizică, verbală, socială și cibernetică. Este recunoscut ca o problemă gravă, iar școlile au protocoale stricte.
- **România:** În România, bullying-ul a fost recunoscut oficial abia în ultimii ani. Deși conștientizarea a crescut, mulți elevi și profesori încă nu cunosc toate formele de bullying.

Metodă de prevenire:

Introducerea programelor educaționale pentru conștientizarea bullying-ului, adaptate specific fiecărei țări.

2. Frecvența și intensitatea cazurilor de bullying

- **SUA:** Statisticile arată că aproximativ 20-25% dintre elevii americani sunt victime ale bullying-ului în fiecare an. Cazurile de cyberbullying sunt tot mai frecvente.
- **România:** Aproximativ 30% dintre elevi raportează incidente de bullying în România, majoritatea de natură verbală sau fizică. Cyberbullying-ul este în creștere, dar este mai puțin raportat decât în SUA.

Metodă de prevenire:

Crearea unor platforme sigure unde elevii pot raporta cazurile de bullying în mod anonim.

3. Rolul părinților

- **SUA:** Părinții din SUA sunt mai implicați în educația socială a copiilor, iar școlile organizează frecvent seminarii pentru a-i informa despre bullying.
- **România:** În România, implicarea părinților este variabilă, unii neconsiderând bullying-ul o problemă majoră, ceea ce duce la o gestionare mai dificilă.

Metodă de prevenire:

Organizarea de ateliere comune elev-părinte-profesor pentru a dezvolta empatia și înțelegerea fenomenului.

4. Legislația împotriva bullying-ului

- **SUA:** Legile anti-bullying sunt bine definite și includ sancțiuni severe pentru agresori. Cyberbullying-ul este, de asemenea, reglementat.
- **România:** Din 2020, bullying-ul este interzis prin lege în școli, însă aplicarea rămâne o provocare, din cauza lipsei de resurse și formare.

Metodă de prevenire:

Implementarea unui sistem eficient de monitorizare și aplicare a legii în școlile din România.

5. Rolul profesorilor

- **SUA:** Profesorii sunt instruiți să recunoască semnele bullying-ului și să intervină rapid. Ei colaborează cu consilierii școlari pentru soluționarea cazurilor.
- **România:** În România, mulți profesori nu au pregătirea necesară pentru a gestiona bullying-ul, ceea ce poate duce la ignorarea sau subestimarea problemei.

Metodă de prevenire:

Formarea profesorilor pentru a recunoaște și interveni eficient în cazurile de bullying.

6. Cyberbullying-ul: o provocare modernă

- **SUA:** Cyberbullying-ul este o problemă majoră, mai ales pe platformele de social media. Campanii precum „Stop Bullying” au fost lansate la nivel național.
- **România:** Cyberbullying-ul începe să crească și în România, dar mulți părinți și profesori nu sunt conștienți de pericolele acestuia.

Metodă de prevenire:

Educație digitală pentru elevi, părinți și profesori despre utilizarea responsabilă a internetului.

7. Programele școlare anti-bullying

- **SUA:** Programe precum „Olweus Bullying Prevention Program” sunt aplicate în multe școli americane, implicând toată comunitatea școlară.
- **România:** Există inițiative precum programele „Stop Bullying” implementate de ONG-uri, dar acestea nu sunt integrate uniform în toate școlile.

Metodă de prevenire:

Extinderea programelor pilot anti-bullying la nivel național, cu sprijin guvernamental.

8. Suportul consilierilor școlari

- **SUA:** Majoritatea școlilor americane au consilieri specializați care lucrează îndeaproape cu elevii afectați de bullying.
- **România:** În multe școli din România, consilierii sunt insuficienți sau trebuie să acopere un număr foarte mare de elevi, ceea ce limitează intervenția.

Metodă de prevenire:

Angajarea unui număr mai mare de consilieri în școli și asigurarea pregătirii lor în gestionarea bullying-ului.

9. Cultura de raportare

- **SUA:** Elevii sunt încurajați să raporteze bullying-ul și există protocoale bine definite pentru gestionarea sesizărilor.

- **România:** În România, mulți elevi nu raportează bullying-ul de teamă sau pentru că nu cred că se va face ceva.

Metodă de prevenire:

Crearea unui mediu sigur și confidențial în școli, unde elevii se simt confortabil să raporteze bullying-ul.

10. Educația pentru empatie și respect

- **SUA:** Activitățile extracurriculare axate pe dezvoltarea empatiei sunt frecvente în școlile americane.
- **România:** Există inițiative similare, dar sunt mai puțin frecvente și depind de implicarea profesorilor.

Metodă de prevenire:

Introducerea unor activități specifice care vizează comportamente de empatie și respect între elevi.

ACȚIUNI CONCRETE PENTRU COMBATEREA BULLYINGULUI ÎN CLASĂ SAU ÎN ȘCOALĂ

1. Introducerea raportării anonime- Cutia poștală

Cred că ar fi util ca în fiecare sală de clasă (poate chiar și pe holuri) să existe câte o cutie poștală în care elevii să poată introduce bilețele anonime pe care să scrie dificultățile/ problemele/ fricile cu care se confruntă sau să prezinte o situație de bullying la care au fost victime/ martori. La orele de Dezvoltare personală sau la cele de dirigenție cadrul didactic de la clasă va extrage câte un bilețel, iar apoi poate discuta cu elevii. Aceste cutii ar trebui verificate zilnic pentru a se putea preveni anumite situații conflictuale/ scene de violență sau pentru a interveni cât mai repede etc.

2. Caietul încurajărilor

La nivelul clasei, fiecare elev ar putea avea un caiet al încurajărilor în care cadrele didactice sau colegii vor putea scrie diverse mesaje pozitive/ încurajări. Spre exemplu, înainte/ după un test de evaluare/ un spectacol/ un meci elevii și-ar putea scrie unii altora mesaje de încurajare.

3. Bilețele surpriză

Din când în când am putea să le lăsăm elevilor pe bancă câte un bilet pe care să scriem aprecieri, laude, încurajări. Cred că aceste bilețele pot avea un impact foarte mare, mai ales dacă sunt scrise la momentul potrivit (atunci când observăm că elevul este dezamăgit că nu a făcut mai mult/ când nu i-a ieșit ceva așa cum se aștepta/ poate a avut o zi mai proastă). Deși poate părea un gest mic, scrierea unor astfel de bilete pentru elevi duce la câștigarea încrederii și la creșterea stimei de sine.

4. Ore verzi

Atunci când avem posibilitatea cred că ar fi extrem de benefic să ținem ore în curte, pe salteluțe. Elevii ar deveni mai liniștiți, mai atrași de ceea ce facem și s-ar conecta cu natura. Învățarea autentică se declanșează în zona experiențelor adevărate.

Studiile arată că timpul petrecut în natură poate ajuta copiii să își dezvolte încrederea în sine, poate reduce simptomele ADHD, poate liniști copiii și poate reduce fenomenul hărțuirii (bullying).

5. Gândul zilei- declanșator de stare

În fiecare zi am putea avea un cuvânt (ex.: fericire, iubire, hărnicie) sau un gând al zilei pe care să îl notăm într-un colț pe tablă. Un astfel de cuvânt sau gând le poate declanșa copiilor o stare de bine sau le poate schimba starea pe care o au în acel moment.

6. „*Cum te simți azi?*”- în fiecare dimineață ar trebui să avem cel puțin 10-15 minute dedicate discuțiilor libere cu elevii. Adresând această întrebare zilnic, elevii se vor simți importanți, vor avea acel sentiment de apartenență- „profesorului chiar îi pasă de mine”. Ar trebui să ne intereseze în primul rând ce simte și cum simte elevul, înainte de a ne interesa ce și cât știe.

7. Borcanul recunoștinței

Ar fi frumos ca în fiecare clasă să existe un borcan al recunoștinței în care elevii să introducă la finalul fiecărei zile un bilețel pe care să răspundă la următoarea întrebare: „*Pentru ce sunt recunoscător la finalul orelor?*”.

8. Bolul cu bile colorate

În clasă am putea un vas de sticlă, iar lângă el o pungă cu bile colorate. Când copiii adoptă comportamente pozitive, cadrul didactic îi recompensează, punând câte o bilă în bol. Când se comportă impulsiv, încalcă regulile sau sunt neatenți, învățătoarea scoate câteva bile din bol. Dacă bolul se umple, elevii pot fi recompensați cu o petrecere, cu o zi de filme etc.

9. Organizarea unor lectorate cu părinții

Teme pentru lectorate cu părinții: agresivitate, violență, alimentație, asumarea responsabilității pentru propriile fapte, managementul învățării, petrecerea timpului de calitate cu copilul.

10. Programul KiVa- „împotriva hărțuirii”- idee preluată din cartea „Să predăm ca în Finlanda”

În partea de prevenție elevii sunt instruiți în legătură cu fenomenul hărțuirii și practică diverse jocuri de rol în sala de clasă.

În momentul în care se produce bullying-ul se respectă următoarele etape:

-elevii care au avut o dispută/ un conflict solicită o întrunire „KiVa” unui cadru didactic (chiar și martorii pot solicita o astfel de întâlnire)

-cadrul didactic, împreună cu elevii, completează un formular, descriind succint incidentul, și stabilește o dată și un loc pentru purtarea negocierilor. Formularul este introdus într-un dosar special, urmărit cu regularitate de o echipă de cadre didactice din programul „KiVa”

-la întrevvedereea pentru rezolvarea conflictelor, participă cadrul didactic și părțile implicate

-fiecare parte își prezintă propria versiune. Accentul se pune pe ascultarea ambelor părți.

-mediatorii roagă fiecare parte să reflecteze asupra propriului comportament și să se gândească cum ar fi trebuit să reacționeze. Scopul este ca elevii să identifice posibile soluții pentru prevenirea unor astfel de situații.

-după ce fiecare parte promite să pună în aplicare o strategie de prevenție, care este consemnată în scris de mediatori, întâlnirea ia sfârșit.

Elevii nu sunt puși să își ceară scuze, pentru că dacă sunt puși de către altcineva să spună că le pare rău, nu o spun cu sinceritate. În cadrul programului, elevii încearcă să înțeleagă în ce constă problema, modul în care s-au purtat și modul în care ar fi trebuit să o facă.

Se stabilește o întâlnire ulterioară cu cele două părți implicate, două săptămâni mai târziu, ocazie cu care este reexaminat conflictul. Dacă problema persistă sunt anunțați părinții.

Alte acțiuni:

✓ Pauze (profesori-elevi) cu jocuri, dans, muzică, desen

✓ Să sărbătorim realizările elevilor

✓ Detectivul de emoții- când se întâmplă ceva el ne spune cum crede că s-a simțit persoana respectivă într-o anumită situație

- ✓ Să satisfacem cele trei nevoi psihologice de bază ale copiilor care stau la baza Teoriei Autodeterminării: nevoia de conectare, nevoia de competență (de capabilitate) și nevoia de control (autonomie).
- ✓ Expunerea în sălile de clasă a unor afișe/ planșe cu informații despre respectul față de semenii, toleranță, bullying (ce este și cum îi putem face față)
- ✓ Broșuri informative pentru părinți, profesori, elevi
- ✓ Stabilirea unui set de reguli împotriva bullying-ului formulate într-o manieră pozitivă

Întocmit, prof. Negrea Daniela

Prevenirea Bullyingului: Metode și Tehnici de Intervenție
Strategii educaționale pentru un mediu școlar sigur și fără bullying

Prof. Negruțiu Flavia Dora

Prof. Tripe Carmen Felicia

Colegiul Tehnic „Mihai Viteazul”, Oradea

Definirea problemei

Bullyingul reprezintă una dintre cele mai acute probleme cu care se confruntă sistemul educațional în zilele noastre, afectând atât elevii, cât și comunitatea școlară în ansamblu. Pentru un profesor de liceu, rolul în prevenirea acestui fenomen este crucial, având în vedere impactul profund pe care bullyingul încă îl are asupra dezvoltării emoționale și intelectuale a adolescenților. Prin urmare, într-un demers educațional bine gândit, se pot implementa metode și tehnici de intervenție care să asigure un mediu sigur și incluziv pentru toți elevii.

Identificarea bullyingului și sensibilizarea comunității școlare

Primul pas în prevenirea bullyingului este recunoașterea semnelor acestui comportament. Bullyingul poate fi de mai multe tipuri – fizic, verbal, social sau cibernetic – fiecare având efecte devastatoare asupra victimelor. Profesorii de liceu trebuie să fie bine informați și să împărtășească aceste informații cu elevii și părinții, astfel încât să creeze un cadru de dialog deschis.

De exemplu, organizarea unor sesiuni educaționale sau ateliere despre bullying, în care elevii să fie implicați activ și să poată discuta despre experiențele lor, poate contribui semnificativ la conștientizarea problemei. Totodată, utilizarea materialelor video, a poveștilor sau a scenariilor bazate pe situații reale poate stimula empatia și responsabilitatea socială.

Promovarea valorilor pozitive și a incluziunii

Un mediu școlar sigur se bazează pe valori precum respectul, toleranța și colaborarea. Profesorul de liceu are un rol-cheie în modelarea acestor valori prin exemplu personal și prin activități didactice care să promoveze aceste principii. De exemplu, proiectele de grup sau activitățile extracurriculare pot fi concepute astfel încât să promoveze cooperarea și incluziunea. Mai mult, încurajarea elevilor să-și exprime opiniile și să participe la deciziile legate de viața școlară poate contribui la crearea unui sentiment de apartenență și responsabilitate față de

comunitatea școlară. Prin cultivarea unei atmosfere bazate pe respect reciproc, profesorii pot reduce considerabil incidența bullyingului.

Intervenția rapidă și eficientă

Un alt aspect esențial în prevenirea bullyingului este intervenția imediată atunci când astfel de comportamente sunt identificate. Profesorii trebuie să fie pregătiți să abordeze situațiile de bullying cu fermitate, dar și cu empatie, asigurându-se că victimele primesc sprijinul necesar.

De exemplu, crearea unor proceduri clare de raportare și soluționare a cazurilor de bullying poate îmbunătăți considerabil climatul școlar. Aceasta include implicarea consilierului școlar, a părinților și, dacă este necesar, a autorităților competente. Elevii trebuie să știe că orice comportament agresiv va fi tratat cu seriozitate și că școala este un loc unde pot fi protejați.

Utilizarea tehnologiilor pentru prevenirea bullyingului

Având în vedere că o mare parte din bullying se desfășoară în mediul online, profesorii trebuie să fie la curent cu instrumentele tehnologice care pot ajuta la combaterea acestui fenomen. Organizarea unor sesiuni de educație digitală în care elevii să învețe despre siguranța online și despre consecințele acțiunilor lor în mediul virtual este esențială.

De asemenea, monitorizarea atentă a platformelor utilizate în activitățile școlare și încurajarea utilizării unor aplicații care facilitează raportarea anonimată a bullyingului pot oferi un plus de siguranță elevilor.

Concluzii

Prevenirea bullyingului în cadrul liceului este un proces complex care necesită implicarea activă a profesorilor, elevilor și părinților. Prin sensibilizare, promovarea valorilor pozitive, intervenție promptă și utilizarea tehnologiilor, profesorii pot contribui semnificativ la crearea unui mediu școlar sigur și fără bullying. Astfel, elevii vor avea posibilitatea de a se dezvolta armonios și de a-și construi un viitor bazat pe respect reciproc și responsabilitate socială.

Bibliografie:

1. *Bullying. Psihologia bullying-ului școlar*, Peter K Smith, Ed. Prior & Books, 2021
2. *Bullying. Ghidul cadrului didactic pentru rezolvarea intimidării active în școală*, Elisabeth Nassem, Ed Step by Step, 2022

BULLYING-UL ÎN RÂNDUL COPIILOR

*PROF.DR. NICA ELENA LOREDANA
CNI "MATEI BASARAB", RM. VÂLCEA*

Violența este una din marile probleme ale lumii contemporane. Termenul de violență vine de la latinescul "vis" care înseamnă "forță" și care trimite la ideea de putere, de dominație, de utilizare a superiorității fizice, adică a forței asupra altuia. Violența este o situație de interacțiune (implicând unul sau mai mulți actori), prin care se aduc prejudicii altora (corporale sau morale), manifestându-se prin diferite modalități (directe sau indirecte).

Termenul de „bullying” vine de la englezescul „bully”, care înseamnă bătăuș, huligan.

Bullying-ul este un fenomen cunoscut de decenii întregi și reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic asupra copiilor de către alți copii, manifestându-se foarte des în mediul școlar. Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil, de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de către colegi, care îl strigă într-un anumit fel. Uneori aceste tachinări se transformă în îmbrânceli sau chiar, în unele cazuri, în atacuri fizice. Curtea școlii este un micro-univers social în care copiii primesc primele lecții de viață în afara familiei. Vorbim despre validare, acceptare, empatie, dar din păcate, vorbim și despre teamă, rușine, respingere. De cele mai multe ori, încărcarea negativă de la școală reverberează și acoperă emoțiile pozitive, ambiția și potențialul copiilor.

Violența în școli este una dintre cele mai vizibile forme de violență asupra copiilor. Școlile nu pot îndeplini rolul important de învățare și socializare, dacă acestea sunt un mediu în care se manifestă agresivitatea, intimidarea (bullying), violența. S-a constatat că bullying nu înseamnă numai un comportament agresiv în viața reală a copiilor, ci și în cea virtuală. Primul factor care conduce la un astfel de comportament este legat de mediul familiar și de ceea ce copiii văd acasă, la părinți (violență fizică sau emoțională). Al doilea factor major ține de școală unde comportamentele de bullying apar cu foarte mare ușurință.

Cauzele cele mai des întâlnite care determină astfel de comportamente ale agresorului pot fi lipsa de empatie, egocentrismul, orgoliul, superficialitatea relațiilor umane, și, mai ales, expunerea și preluarea unor modele de comportament similare. Se consideră că cei care provoacă „bullying” sunt acele persoane care nu primesc suficientă atenție, care doresc astfel să iasă în evidență, să braveze și acționează în consecință. Lipsa de afecțiune, de aprobare, de îndrumare, de feedback pozitiv, lipsa iubirii, neglijarea, încurajarea unor noi stiluri de viață, noi moduri de impunere, de a câștiga bani (droguri, prostituție, găști) sunt factori facilitatori pentru bullying. Nevoia de putere și de dominare fac din victimă o țintă, iar agresorii vor răni fizic, social sau emoțional pe ceilalți. De cele mai multe ori, cei care hărțuiesc, au fost hărțuiți sau sunt ei înșiși hărțuiți, de colegi, de familie. Copiii care sunt agresori sunt de fapt cei care vor să demonstreze, în forță, din păcate, că au o bună stimă de sine, că dețin controlul și sunt superiori celorlalți. Familiile unde se folosește adesea pedeapsa corporală, constituie un mediu „prielnic” pentru dezvoltarea comportamentelor deviate de tip bullying, inadecvate adaptării la cerințele sociale, incapabile de înțelegere a disciplinei pozitive și respectării unor reguli pentru buna funcționare.

Bullying-ul nu este o etapă normală a dezvoltării copiilor și adolescenților, ci e considerat ca fiind un fenomen ce precede comportamente agresive cu consecințe și mai grave.

Motivele pentru care elevii hărțuiesc și agresează alți elevi sunt: dorința de a-i domina pe ceilalți, de a fi populari, de a avea putere și de a fi respectați de restul grupului. Întotdeauna este atacat punctul slab al victimei, iar dacă aceasta este afectată, hărțuitorii își vor continua acțiunile de

umilire și mai mult.

În spatele acestui comportament de tip bullying există o stima de sine scăzută a harțuitorului, compensată prin agresivitate, prin dorința de a atrage atenția, chiar dacă într-un mod negativ. De regulă, părinții acestor copii sunt autoritari sau agresivi, iar ei adoptă comportamentul învățat acasă.

Fenomenul „bullying” este mult mai prezent în mediul școlar decât ne dorim. Acesta se regăsește, în multiple forme, pe coridoarele școlii, în curte, pe străzi și, din păcate, și în sălile de clasă. Nedepistat la timp, bullying-ul poate lăsa traume și poate cauza repercusiuni ireversibile asupra gradului de adaptabilitate a copilului în societate. Efectele bullying-ului pot fi grave, chiar fatale. Victimele hărțuirii pot suferi pe termen lung probleme emoționale, probleme de comportament, probleme sociale, singurătate, depresie, anxietate, stimă de sine scăzută, o creștere a frecvenței îmbolnăvirilor coșmaruri frecvente; scăderea interesului pentru școală, fobie școlară; pierderea prietenilor sau evitarea situațiilor sociale; sentimente de neajutorare și scăderea stimei de sine; fuga de acasă, auto-mutilare sau suicid. În concluzie, acest fenomen, aflat în ascensiune în mediul școlar și nu numai, trebuie tratat cu maximă seriozitate, prevenit, depistat și rezolvat la timp.

Este de datoria noastră, ca adulți (fie profesori, fie părinți), să gestionăm episoadele violente și să reușim să reinstaurăm climatul de liniște și pace în mediul școlar, dar și în familie. Un rol major îl avem noi, profesorii, în prevenirea, identificarea și soluționarea situațiilor conflictuale dintre copii. Colaborarea dintre cadrele didactice și părinți poate “ține în frâu” acest flagel de anvergură internațională.

Bibliografie:

1. Curelaru, M. (2013), *Violența în școală. Repere pentru analiză și intervenție*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași;
2. Debarbieux, E. (2010), *Violența în școală: o provocare mondială?*, Editura Institutul European, Iași;
3. Ferreol, G. și Neculau, A. (coord.) (2003), *Violența. Aspecte psihosociale*, Editura Polirom, Iași.

IDENTIFICAREA TIMPURIE A BULLYINGULUI ȘI INTERVENȚIA

ADECVATĂ ÎN CAZURILE DE BULLYING

Prof. Liviu Nica, Șc. Gimnazială „Alice Voinescu”

Drobeta Turnu Severin

Identificarea timpurie a fenomenului de bullying

Rădăcinile etimologice ale cuvântului bullying se găsesc în secolul XVI, când “my bully” însemna “dragul meu” sau “iubitul meu”, venind din cuvântul danez boele. Un secol mai târziu a apărut pentru prima dată cu sensul actual, dar abia în secolul XX acest cuvânt a dobândit definițiile academice utilizate astăzi. Ca verb, to bully înseamnă: a intimida, a speria, a domina etc.

Potrivit Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016 „bully” este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe.

În calitate de profesori diriginți, ni se cere să fim activi atât în prevenirea bullying-ului și violenței în școală, cât și în intervenții adecvate în cazul în care apar situații de bullying. Fiind atenți la semnele și semnalele din partea unor elevi sau grupuri din cadrul clasei/școlii, putem să recunoaștem și să identificăm timpuriu semnele situațiilor de bullying. Recurgerea la o observație sensibilă a interacțiunilor sociale din clasă, fiind în același timp deschis, nepărtinitor, dând dovadă de tact și susținere în reacțiile noastre, ne va îndruma în evaluarea situației. Astfel putem evita subestimarea și reacțiile exagerate la potențialele semne ale cazurilor de bullying. Păstrarea dinamicii grupului în centrul atenției vă va ajuta de asemenea să deosebiți comunicarea zilnică și relațiile interpersonale, respectiv conflictele legate de bullying. Mai frecvent decât ar fi de dorit, răspunsul adecvat vine prea târziu în cazul în care se stabilește, sau chiar se amplifică, incidența bullying-ului.

De unde știm că un anumit elev este afectat de bullying? Există o multitudine de indicatori de îndrumare, indicatori care apar în lucrările mai multor autori cu ample cercetări în domeniu, astfel profesorul dirigințe trebuie să urmărească cu atenție situațiile în care un elev :

- lipsește des de la școală sau întârzie;
- are probleme cu temele școlare și o scădere vizibilă a notelor;
- este deseori singur și exclus de către restul elevilor din activitățile de grup în timpul pauzelor;
- este pârât și nu este luat în serios de către ceilalți, de exemplu.: neapreciat din cauza aspectului său;
- este ales ultimul în jocurile de echipă;
- devine retras, pare supărat, nefericit, încordat, înlăcrimat, abătut sau neajutorat;
- arată semne de schimbări neașteptate de dispoziție, de ex.: este tăcut, ursuz, retras;
- devine deosebit de emoționat când trebuie să vorbească în fața întregii clase;

- apare cu tăieturi, contuzii sau alte leziuni inexplicabile, haine sau obiecte personale rupte sau deteriorate;

- deseori stă în apropierea unui adult;

- refuză să spună ce nu este în regulă.

Implicarea copiilor în discuții cu privire la modul în care ei definesc, experimentează și abordează bullying-ul în școală are și o altă parte foarte importantă, întrucât le garantează dreptul de a participa la aspectele care îi privesc în mod direct, vorbind despre probleme și nevoile lor.

Intervenția în cazul bullying-ului prezent într-o școală

În fiecare școală din România există o comisie specială cu responsabilitatea principală de prevenire a tuturor formelor de violență în cadrul școlii. Comisia este compusă din câțiva profesori, un membru al echipei de conducere a școlii, un reprezentant al părinților, un polițist și un reprezentant al elevilor. Această comisie trebuie informată ori de câte ori are loc un incident de bullying în cadrul școlii, care trebuie abordat. Cu toate acestea, când vine vorba de bullying, trebuie să luăm în considerare că nu toți profesorii din România sunt conștienți de problemele legate de acest fenomen. Deseori acesta este motivul pentru care ignoră comportamentul de bullying, care nu este abordat în mod adecvat la nivel de școală. Foarte puțini profesori au acces la programe de dezvoltare care țin seama de această formă specifică de violență. Nivelul de interes cu privire la problemele de bullying este destul de scăzut și nu există programe specifice, recunoscute la nivel național pentru prevenirea fenomenului de bullying. Din această cauză intervențiile în cazul situațiilor de bullying sunt destul de izolate.

Cum abordăm părinții?

Părinții sunt contactați și informați despre fiecare situație de bullying care intră în atenția personalului școlii. Principalele persoane responsabile pentru abordarea părinților sunt profesorii diriginți și consilierul școlar. De asemenea, părinții sunt informați direct de către copii, în special în cazurile în care copiii sunt victimele ale fenomenului de bullying.

Bibliografie:

Geyskens, E.-Pactul antibullying la școală, Editura DPH, București, 2013;

Hove, N.- Cum am învins bullingul, Editura Bookzone, București, 2022.

Millot, F. - Bullyingul școlar, Editura Gama, Cluj Napoca, 2017.

FENOMENUL BULLYING

Prof.înv. preșcolar Nica Mihaela Carmen
Grădinița Nr. 210, București

Violența este ultimul refugiu al incompetenței

(Isaac Asimov)

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil/de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de către colegi care îl strigă într-un anume fel (făcând referire la aspectul fizic sau probleme de ordin medical/ familial). Uneori aceste tachinări se transformă în îmbrânceli sau chiar, în unele cazuri, în atacuri fizice.

Bullying reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are trei caracteristici:

- Intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva;
- Repetat – aceeași persoană este rănită mereu;
- Dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

Fenomenul „**bullying**” este mult mai des întâlnit decât ne-am dori să credem. Se întâmplă pe coridoarele școlii, în curte, pe străzi și, din păcate, uneori și în sălile de clasă. Nedepistat la timp, bullying-ul poate lăsa traume și repercusiuni ireversibile asupra adaptabilității copilului în societate.

Care sunt cauzele bullying-ului?

Cazurile de bullying implică cel puțin un agresor și o victimă, iar, în unele cazuri, există și martori. Putem discuta despre bully-ing fizic, verbal, sexual sau psihic.

Expunerea la violență a unei persoane poate duce mai departe, precum „efectul fluturului” (o acțiune mică într-un anumit loc, la un anumit moment-dat, poate produce schimbări majore, exponențial amplificate, în alte zone) la alte fenomene de bully-ing, atât din partea agresorului, cât și din partea celui agresat. De multe ori, agresorul adoptă violența ca ultimă posibilitate de defulare și exprimare, fiind la rândul său abuzat ori neglijat. Cauzele cele mai des întâlnite care determină astfel de comportamente ale agresorului pot fi lipsa de empatie, egocentrismul, orgoliul, superficialitatea relațiilor umane, și, mai ales, expunerea și preluarea unor modele de comportament similare – de cele mai multe ori, copilul reproduce cu semenii săi ceea ce vede acasă.

Conform ghidului pentru facilitatori ”**ADOLESCENȚII – DREPTURI ȘI LEGI**”, „**bullying-ul**” se **caracterizează prin:**

- cel mai adesea are loc între persoane de vârste apropiate;
- poate implica multe lucruri, cum ar fi poreclirea unei persoane, ridiculizări, umiliri, excluderea cuiva de la o activitate sau jignirea persoanei, dar poate implica și violența fizică, precum loviri cu palmele sau cu picioarele;
- comportamentul este frecvent și se repetă, nefiind doar ceva spontan sau izolat. Este vorba de o hărțuire calculată și cu scop bine definit a unei persoane, ce poate avea loc, în cazuri extreme, pe perioade lungi de timp, uneori chiar mai mari de un an. Deși este des întâlnit, comportamentul nu este unul inofensiv, ci neplăcut, amenințător, inacceptabil;
- comportamentul presupune un dezechilibru de putere – agresorul are puterea, în timp ce victima nu poate să se apere sau să oprească agresiunea;
- de cele mai multe ori, agresorul nu este singur, în preajma lui mai fiind și alte persoane care nu intervin. Astfel, agresorul consideră că este “aprobat” sau încurajat să continue, iar “recompensa” pe care o așteaptă este ca ceilalți să îl considere dur și să se teamă de el.

Pentru că bullying-ul nu este un simplu joc între copii, ci o experiență traumatizantă pentru toți copiii implicați, indiferent de rolul jucat: victimă, agresor sau martor, este foarte important să facem față, în școală, acestui fenomen.

Răzbuarea, violența fizică nu fac decât să intensifice conflictul și pot duce la vătămarea elevilor. Trebuie ca elevii să evite să se răzbune sau să răspundă hărțuirii cu violență. Este mult mai potrivit ca în locul violenței, elevul să apeleze la umor și să răspundă agresorului printr-o replică prin care să reducă tensiunea.

Cel mai potrivit este ca elevul să ignore agresorul și singura formă în care este bine să îi ignore pe agresori este aceea de a nu se lăsa afectat emoțional de ceea ce aceștia spun: să nu creadă și să nu ia în serios insultele sau injuriile lor.

Dintre tipurile de violență manifestate în școală, **violența verbală** este cel mai des întâlnită și se manifestă prin: amenințări sau intimidări pentru a obține unele beneficii sau pentru a-și demonstra superioritatea.

Acestea sunt destul de frecvente între copii, dar și în relația adulți-copii, atunci când adultul nu reușește să își impună autoritatea și să convingă copilul să urmeze un anumit comportament; critica neconstructivă, folosirea sarcasmului sau a insultelor atunci când sunt exprimate păreri referitoare la rezultatele obținute de victimă; poreclele care jignesc și care fac referire la înfățișarea fizică, la clasa socială sau la apartenența etnică. Toate acestea sunt modalități de umilire și de micșorare a stimei de sine a elevului; țipetele sau cuvintele spuse pe un ton răstit. Pentru mulți oameni, un ton ridicat pare o urmărire firească a frustrării sau a furiei. Când apare frecvent în relația cu un copil, poate avea efecte foarte puternice asupra echilibrului emoțional al copilului; învinuirile și reproșurile repetate. Apare frecvent tendința de a acuza victima pentru comportamentul pe care îl are agresorul: manipularea emoțională. Atunci când victima încearcă să iasă din relația cu persoana care o agresează verbal – să întrerupă prietenia, să îl ignore sau să iasă din grupul respectiv –, agresorul poate face apel la diverse modalități de manipulare a victimei; neîncrederea în deciziile victimei și descurajarea continuă. Deși cuvintele în sine pot să nu fie considerate neapărat “agresive” sau “jignitoare”, iar tonul pe care sunt spuse nu denotă agresivitate, ele au același efect ca formele mai evidente de violență verbală; glume și/sau farse repetate, realizate atunci când aceasta se află într-un mediu social larg. În grupurile de elevi, apar frecvent asemenea situații în care, de obicei, copilul cel mai vulnerabil sau cel mai timid din grup este ironizat și supus farselor care au ca scop umilirea lui; diminuarea meritelor persoanei pentru scăderea stimei de sine, a încrederii în sine, a izolării sociale a copilului-tânărului; transmiterea ideii că victima nu valorează nimic fără agresor.

Pentru a face față violenței verbale, îi putem învăța pe elevi că: abuzul nu este niciodată din vina victimei. Nimeni nu merită să i se vorbească urât sau să fie jignit, oricât de mult ar fi greșit; nu trebuie să răspunzi înapoi cu aceeași monedă. A răspunde violent înseamnă a contribui la răspândirea violenței și a-l încuraja pe agresor. Evitarea acestuia și apelul la un adult de încredere reprezintă cea mai bună soluție; violența verbală poate fi urmată destul de ușor de cea fizică; orice persoană poate deveni un agresor sau o victimă a violenței verbale. Este foarte important ca elevii să poată identifica în mod corect semnele violenței verbale și să fie atenți la felul în care atâta ei, cât și ceilalți vorbesc.

Recomandări și soluții de combatere – copilăria să rămână la locul ei.

Cele mai multe beneficii în ceea ce privește eliminarea bullying-ului le-ar aduce schimbarea mentalității de la o vârstă cât mai fragedă. Acest lucru se realizează însă printr-un plan pe termen mai lung ce ia în calcul următoarele: metode non-formale de educare anti-bullying, cum ar fi jocurile de rol, prin care copiii să înțeleagă postura în care se expune fiecare parte a acțiunii de bullying și să conștientizeze consecințele grave pe care neglijarea le poate avea; abordarea subiectului, la nivel de profunzime, la orele de dirigiență din școli ori în cadrul orei de Consiliere și Orientare; organizarea de seminarii și dezbateri libere, întâlniri cu psihologi sau persoane care au fost parte a fenomenului bullying și care au reușit să depășească situația, ca exemplu de bună practică; anunțarea imediată, de către elevi, a unui adult (profesor, director, învățător, consilier școlar, mediator școlar, supraveghetor / părinte) ori de câte ori este constat un act de bullying asupra unui coleg.

Cu toții ne dorim școli în care relațiile de colaborare, colegialitate și prietenie primează. În fond, vorbim despre locul în care copiii obțin deprinderi esențiale și dezvoltă relațiile definitive pentru viitorul lor.

Este necesar ca școala să rămână mediul sigur și prietenos unde copiii obțin cunoștințe și deprinderi esențiale și dezvoltă relații definitive pentru viitorul lor.

BIBLIOGRAFIE

- Organizația „Salvați Copiii” din România și Spania, San Saturnino Italia, Universitatea Anglia Ruskin din Cambridge-UK, Colegiul Universitar Artesis Plantijn din Antwerp –Belgia,
- Ghidul pentru a facilitatori ”ADOLESCENȚII – DREPTURI ȘI LEGI ”, București 2014;

BULLYNG-UL ÎN MEDIUL ȘCOLAR – TEHNICI DE INTERVENȚIE

Prof. NICOLA VICTORIA DANIELA

COLEGIUL NAȚIONAL CAROL I, CRAIOVA

Prevenirea bullying-ului în spațiile destinate educației este esențială pentru un mediu sigur și propice dezvoltării armonioase a elevilor. Comunicarea deschisă între toate părțile implicate și o cultură a respectului și toleranței trebuie să fie promovate în fiecare școală, pentru a combate fenomenul de bullying.

Comportamentele repetate și intenționate care cauzează daune fizice, emoționale sau sociale unei persoane mai vulnerabile pot include lovirea, amenințarea, hărțuirea verbală sau scrisă, bârfa, excluderea sau jignirea. Bullying-ul în școală poate avea consecințe grave asupra elevilor, precum scăderea încrederii în sine, anxietate, depresie sau chiar idei suicidare.

Este important ca școlile să adopte măsuri ferme împotriva bullyingului și să promoveze un mediu sigur și prietenos pentru toți elevii. Aceste măsuri ar putea include unele politici anti-bullying clare, formarea cadrelor didactice și a personalului în recunoașterea și gestionarea bullyingului, implicarea părinților în prevenirea și combaterea acestui fenomen, precum și sensibilizarea și educarea elevilor cu privire la consecințele negative ale bullyingului.

De aceea, am considerat necesar să prezentăm câteva dintre tehnicile de intervenție pentru prevenirea acestui fenomen îngrijorător, mai ales în rândul copiilor:

Educația și conștientizarea : Este esențial să se organizeze sesiuni interactive, cum ar fi atelierele sau dezbaterile, unde elevii pot învăța despre impactul bullying-ului în viața colegilor lor. Aceste sesiuni pot include role-play și studii de caz pentru a ajuta elevii să empatizeze cu victimele.

Crearea unui mediu sigur : Școlile ar trebui să aibă un cod de conduită clar, care să definească comportamentele inacceptabile. De asemenea, este important să existe canal de deschise, unde elevii se pot simți în siguranță să raporteze incidentele de bullying.

Intervenția în grup : Grupurile de suport, cum ar fi cele formate din elevi care sunt dispuși să discute despre bullying, pot fi foarte utile. Aceste grupuri pot dezvolta campanii de conștientizare în școală și pot organiza activități care promovează includerea.

Implicarea părinților : Părinții pot participa la întâlniri și workshop-uri pentru a învăța cum să recunoască semnele de bullying. De asemenea, pot fi încurajați să discute deschis cu copiii lor despre experiențele lor de la școală.

Consiliere individuală : Oferirea de sesiuni de consiliere pentru cei afectați de bullying poate ajuta la gestionarea emoțiilor și la dezvoltarea unor strategii de coping. De asemenea, agresorii pot beneficia de consiliere pentru a înțelege comportamentele lor și a le schimba.

Printre sesiunile educaționale eficiente pentru prevenirea bullying-ului se numără:

Ateliere de empatie : Aceste sesiuni ajută pe elevi să înțeleagă sentimentele altora prin activități interactive, cum ar fi role-playing sau jocuri de simulare, care îi pun în locul victimelor.

Dezbateri și discuții : Organizarea dezbaterilor pe teme legate de bullying, cum ar fi impactul său asupra sănătății mintale, poate stimula gândirea critică și poate încuraja elevii să exprime opinii și să asculte perspective diferite.

Proiecte de grup : Elevii pot fi implicați în proiecte de grup în care să dezvolte campanii de conștientizare asupra bullying-ului, utilizând postere, prezentări sau clipuri video, promovând astfel un mesaj pozitiv în școală.

Sesiuni cu experți : Invitați specialiști sau supraviețuitori ai bullying-ului să vorbească despre experiențele lor. Acest lucru poate oferi o perspectivă reală și poate motiva elevii să acționeze împotriva bullying-ului.

Pentru a măsura impactul activităților de prevenire a bullying-ului, este important să se utilizeze diverse **instrumente și metode pentru a obține date relevante și precise**.

Chestionare : Chestionarele pot include întrebări despre atitudini față de bullying, experiențe personale, și cunoștințe despre resursele disponibile. Acestea pot fi distribuite online în format fizic pentru a obține date ușor de analizat.

Feedback calitativ : Grupurile de discuție sau interviurile pot oferi o înțelegere mai profundă a experiențelor elevilor și părinților. Aceste sesiuni dezvăluie nu doar efectele activităților, ci și sugestii pentru a le putea crea.

Observații sistematice : Implementarea unei metode de observație sistematică, unde profesorii sau consilierii monitorizează comportamentele elevilor pe fiecare semestru, poate oferi date despre schimbările în interacțiunile sociale.

Analiza datelor academice : Compararea datelor despre absențe, performanța academică și participarea la activități școlare înainte și după programul poate ajuta la evaluarea impactului general al intervențiilor asupra mediului educațional.

DESPRE BULLYING ȘI INTEGRARE EDUCAȚIONALĂ LA ELEVII CU DEFICIENȚE DE VEDERE

Nicolaidi Cătălin, Liceul Tehnologic Special „Regina Elisabeta” București
Covrig Alexandra, Liceul Tehnologic Special „Regina Elisabeta” București

Ideea de bullying a luat o amploare în ultimii ani, în instituțiile sistemului de învățământul, de la nivel european până la nivel local, cu diferite grade de dezvoltare. Se încearcă aplicarea de strategii și planuri de intervenție aplicate în școală, în vederea prevenirii, diminuării sau stopării acestui fenomen. Acesta poate fi de mai multe feluri: verbal, fizic, psihic/emoțional, de asemenea, poate îmbrăca și forma de cyberbullying, în mediul online. Elevii cu CES pot deveni foarte ușor victime ale acestui fenomen, întrucât ei fiind incluși în instituțiile din învățământul de masă alături de elevii tipici, în timpul școlarizării, încep să se evidențieze anumite diferențe între ei, de unde reies neînțelegeri, conflicte, ce degenerază în bullying, deoarece și așa elevii cu cerințe educaționale speciale pot resimți sentimente de frustrare, nesiguranță, neîncredere în sine și în propriile forțe, imagine de sine negativă, marginalizare, respingere, neacceptare, inferioritate față de ceilalți elevi tipici și de membrii comunității în care conviețuiesc împreună

Egalitatea între copii ar trebui să reprezinte un mod de viață existent, nu doar o concepție care pare imposibil de atins din cauza unor lucruri minore care în ochii unora iau proporții colosale. Sănătatea este unul din lucrurile esențiale la care are dreptul un copil, deoarece sănătatea este o virtute necesară unei vieți senine, ea permite tuturor celor care se bucură de ea cu îndestulare.

Educația integrată este o replică a sistemului de învățământ clasic, bazat pe instituțiile tradiționale, incapabile să satisfacă, prin modul de organizare precum și alte caracteristici, nevoile educaționale ale tuturor copiilor cu CES. S-a impus ca necesitate abandonarea practicii izolării elevilor cu dizabilități în instituții segregate, care formează indivizi insuficient adaptați pentru a face față exigențelor societății.

La baza constituirii acestei forme de educație, care funcționează peste tot în lumea occidentală și S.U.A., stau:

- respectarea „Drepturilor fundamentale ale copilului”;
- principiul „educației pentru toți copiii” prin crearea de „școli incluzive”;
- principiul „integrării” și „normalizării”;
- pedagogia suportivă și discriminarea pozitivă;
- principiul „individualizării educației” și „egalizării șanselor de acces la educație a tuturor copiilor” indiferent de CES etc.

Pentru a realiza integrarea școlară a copiilor cu deficiențe s-au organizat diverse forme de școlarizare: clase speciale în școală obișnuită, grupe de elevi cu CES în clasă obișnuită, integrare individuală. Elevii cu CES beneficiază complementar de serviciile unui profesor de sprijin în clasă, profesor itinerant, servicii de compensare-corectare specifice desfășurate în cabinete și centre din școală sau în afara școlii obișnuite (logopedie, reeducare neuro-motorie, psihoterapie etc.), în funcție de nevoi.

Formele și accețiunile integrării au în vedere atât școlaritatea, cât și profesionalizarea sau adaptarea la viața socială, în general.

Din această perspectivă, literatura de specialitate distinge o anumită procesualitate a integrării, prezentată printr-o structură pe patru niveluri:

a. **Integrarea fizică**, ca nivel incipient al integrării - în sensul de educație sau învățământ integrat - are în vedere prezența unor copii cu deficiențe în grupe/clase de învățământ

obișnuit, cu scopul de reducere a distanței dintre cele două categorii de copii. Acest nivel de integrare educațională presupune utilizarea împreună a unor spații, dotări/echipamente.

b. **Integrarea funcțională sau pedagogică** reprezintă participarea efectivă a copiilor cu deficiențe la un proces comun de învățare cu ceilalți copii din clasa obișnuită, ceea ce presupune că și acești copii asimilează anumite cunoștințe, își formează abilități împreună cu cele ale celorlalți elevi. Integrarea pedagogică survine atunci când un elev cu cerințe speciale atinge un nivel relativ egal de participare cu ceilalți elevi, la lecții și la alte activități școlare, pe perioade de timp și pe conținuturi similare, chiar dacă nivelul de cerințe este diferit. Teoria pedagogică asimilează acest fenomen conceptelor de diferențiere și/sau individualizare a învățării.

c. **Integrarea socială** presupune - suplimentar față de contextul și relațiile de învățare atinse în stadiul anterior - includerea copiilor cu deficiențe și în activitățile desfășurate în afara lecțiilor atât în viața din incinta școlii cât și în afara ei, în activități realizate cu același grup școlar. Integrarea socială la nivelul școlii presupune participarea activă a unui copil cu deficiențe la viața grupului, acceptarea și includerea lui în relațiile și interrelațiile care se structurează.

d. **Integrarea societală**, poate apărea atunci când copilul sau persoana cu deficiențe integrată accede la un sentiment de apartenență și participare deplină la viața comunității, ceea ce presupune asumarea de roluri. Este vorba în acest caz de extensia integrării în afara grupului școlar sau chiar comunitar, de participarea - în cazul persoanelor adulte la activități productive, la viața unor organizații sau asociații, la viața socială, în sens plenar.

Integrarea școlară a elevilor cu handicap de vedere

Integrarea școlară a copiilor cu handicap de vedere presupune acceptarea unor condiții/recomandări care vin să sprijine participarea și implicarea elevului cu acest tip de handicap în activitățile desfășurate în clasă. Este cunoscut faptul că elevii cu handicap de vedere au dificultăți în efectuarea mișcărilor fizice detaliate, atente și coordonate, că unii prezintă întâzieri în dezvoltarea limbajului din cauza numărului redus de experiențe, că își dezvoltă mai lent capacitatea de a face singuri lucrurile, deoarece nu pot învăța privindu-i pe alții, că au probleme în rezolvarea sarcinilor școlare la fel de repede ca alți elevi sau dificultăți în învățarea mesajelor limbajului corporal și ale expresiilor faciale pe care alții le învață fără să fie conștienți de acest lucru, fapt care le îngreunează atât interacțiunea cu semenii, cât și dezvoltarea relațiilor sociale.

În activitățile școlare se recomandă susținerea independenței acestora, încurajarea colegilor din clasă spre a-i include în grupul lor și de a comunica cu ei, cunoașterea de către educator a alfabetului braille - pentru a facilita comunicarea, adaptarea sarcinilor școlare atât din punctul de vedere al gradului de dificultate, cât și al modului de prezentare grafică sau în limbaj braille, familiarizarea cu echipamente de scriere și cu mijloacele didactice specifice, oferirea suportului necesar în situații care privesc gradul de siguranță al elevilor.

În cadrul activităților de predare-învățare în clasele unde sunt integrați elevi cu vedere slabă, trebuie să se acorde o atenție deosebită unor elemente care să asigure egalizarea șanselor în educația școlară și pentru această categorie de copii. Dintre acestea, cele mai importante sunt:

- așezarea elevului cu vedere slabă cât mai aproape de tablă;
- scrierea clară a notițelor pe tablă, însoțită de lectura lor simultană cu voce tare;
- acolo unde este posibil, să se utilizeze mijloace de amplificare optică, înregistrările audio sau dactilografierea cu caractere mari;
- folosirea unor materiale grafice în relief sau asociate cu semnale sonore;
- descrierile și instrucțiunile verbale să fie cât mai clare și cât mai ușor de auzit;

- asigurarea unor demonstrații și explicații individuale sau pe grupuri mici, cu posibilitatea manipulării eventualelor materiale folosite în timpul demonstrației de către elevul cu vedere slabă;
- alocarea unui timp suficient pentru sarcinile de învățare și stimularea deprinderilor de autoservire și organizare personală;
- o abordare flexibilă a examinării și notării, iar accentul să se pună pe o evaluare globală, continuă, formativă, pe ceea ce elevii sunt capabili să demonstreze în termeni de produs al activității lor, și nu pe ceea ce ei nu pot face din cauza limitărilor impuse de handicapul de vedere.

Din mediul școlar, managerul școlii și cadrele didactice care se implică în procesul incluziunii elevilor cu CES în clasele incluzive din învățământul de masă, ar trebui să fie antrenați în modificarea atitudinilor din partea personalului școlii, a elevilor tipici și a părinților acestora, precum și a altor membri din comunitatea locală și societate, în general, față de elevii cu CES. Acest proces al incluziunii se bazează pe respectarea drepturilor persoanelor cu dizabilități, astfel încât orice individ are dreptul la educație și trebuie să i se acorde șanse egale, acces și participare la propria dezvoltare, pe toate ariile, prin valorificarea potențialului personal de care dispune fiecare elev în parte.

BIBLIOGRAFIE:

1. Cosmovici, A; Iacob, L., *Psihologie școlară*, Editura Polirom, Iași, 1997.
2. Neamțu, Cristina; Gherguț, Alois, *Psihopedagogie specială*, Editura Polirom, Iași, 2000.
3. Rusu, C-tin (coord.), *Deficiență, incapacitate, handicap*, Editura Pro Humanitate, București, 1997.

Antibullying: Educația pentru Empatie – Rolul Profesorilor și al Părinților

Într-o societate în continuă schimbare, unde presiunile sociale, competiția și expunerea excesivă la mediul online pot amplifica conflictele interpersonale, bullyingul rămâne o problemă gravă, care afectează nu doar victimele, ci și agresorii și martorii. Studiile arată că efectele bullyingului pot marca profund sănătatea emoțională, încrederea în sine și chiar viitorul copiilor și tinerilor.

Însă în fața acestei provocări, există o soluție cu adevărat transformatoare: *educația pentru empatie*. Dezvoltarea capacității de a înțelege și respecta emoțiile celorlalți poate schimba radical dinamica relațiilor, creând un mediu bazat pe respect și incluziune.

În acest context, profesorii și părinții joacă roluri esențiale. Ei sunt ghizii care modelează valorile și comportamentele copiilor, oferind exemple de empatie, sprijin și cooperare. Printr-o colaborare strânsă și prin eforturi susținute, aceștia pot contribui la crearea unei comunități sigure și armonioase, unde bullyingul este dimunuat considerabil.

Profesorii sunt pilonii principali în prevenirea și gestionarea bullyingului, având un impact direct asupra comportamentului și atitudinii elevilor. Ei pot observa și interveni atunci când observă anumite semne de bullying, cum ar fi izolarea socială, schimbările bruște de comportament sau scăderea performanțelor școlare, iar această intervenție rapidă este crucială pentru medierea conflictului fără a escalada situația, oferind sprijin victimei și ghidare agresorului.

Deasemenea, profesorii pot crea un climat ce promovează valorile umane în clasă (empatia, întraajutorarea) prin: *reguli clare privind comportamentul* - stabilirea unor norme care promovează respectul și sancționează agresiunea, *educație social-emoțională* - ore dedicate dezvoltării abilităților de empatie, ascultare activă și gestionare a conflictelor, dar și *promovarea incluziunii* - implicarea tuturor elevilor în activități comune pentru a preveni formarea de grupuri exclusiviste.

Și nu în ultimul rând, profesorii sunt modele pentru elevi. Prin comportamente empaticе – cum ar fi tratarea tuturor elevilor cu respect și ascultarea nevoilor lor – ei transmit valori pozitive. De aceea pot promova programe și activități antibullying: organizarea de ateliere, campanii și discuții despre bullying, implicarea elevilor în jocuri de rol pentru a înțelege perspectiva victimei, agresorului și martorilor, dar și colaborarea cu consilierii școlari pentru a dezvolta strategii personalizate de sprijin.

Părinții joacă un rol vital în prevenirea bullyingului, fiind primii care modelează comportamentele sociale și emoționale ale copiilor.

Construirea unei relații de încredere cu copilul, bazată pe comunicare deschisă duce la crearea unui mediu sigur în care copilul să se simtă confortabil să-și împărtășească problemele. Un părinte cu un stil parental democratic, își va apropia copilul, îl va face comunicativ și bine ancorat în realitate, dându-i o educație bazată pe responsabilitate și respect. El este prezent și dedicat și va observa semnele de stres sau schimbările de comportament care pot indica implicarea copilului într-o situație de bullying (ca victimă, martor sau agresor). Într-un mediu democratic, copilul învață să își asume responsabilitatea pentru acțiunile sale și să dezvolte un sentiment de autonomie, îl ajută să se simtă încrezător în sine și să își dezvolte capacitatea de a lua decizii informate. De asemenea, părinții care adoptă acest stil sunt mai predispuși să asculte și să valideze emoțiile și nevoile copilului, ceea ce contribuie la crearea unui spațiu sigur dezvoltării psihice.

Mai mult, un astfel de stil promovează colaborarea și negocierea, abilități cruciale în interacțiunile sociale. Copiii crescuți într-un astfel de mediu tind să fie mai empatici și să dezvolte

relații interumane sănătoase. Aceștia sunt, de asemenea, mai bine pregătiți să facă față provocărilor și să se adapteze la diferite situații.

Părinții trebuie să modeleze comportamente empaticе în relațiile lor de zi cu zi prin exemplul personal, ajutând copiii să înțeleagă și să exprime propriile emoții, să recunoască emoțiile celorlalți, precum și să încurajeze aprecierea diferențelor culturale, sociale și individuale.

În contextul cyberbullyingului, părinții trebuie să educe copiii despre utilizarea responsabilă a rețelelor sociale și să monitorizeze interacțiunile online, intervenind atunci când detectează semne de hărțuire.

Bullyingul poate fi gestionat eficient printr-un parteneriat strâns între profesori și părinți prin **schimbul de informații** - profesorii și părinții trebuie să comunice constant despre comportamentul și starea emoțională a copilului, **programe comune** - organizarea de sesiuni educaționale unde să participe atât părinții, cât și cadrele didactice, **abordare consecventă** - aplicarea aceluiași principii și reguli, atât acasă, cât și la școală, pentru a încuraja comportamentele empaticе și a descuraja bullyingul.

Victimele bullyingului manifestă adesea semne care pot fi observate de părinți, profesori sau colegi: anxietate, tristețe, iritabilitate, stări depresive, retragere socială, evitarea școlii sau a grupurilor, modificări bruște de comportament, dureri inexplicabile (cap, stomac), vânătăi, lipsa poftei de mâncare, scăderea performanței, lipsa de concentrare, absențe frecvente.

Sprijinirea victimelor bullyingului la nivel emoțional se poate face prin ascultare activă, să simtă că sunt ascultate și înțelese fără a fi judecate, dar și să le fie validate emoțiile, indiferent de gravitatea percepută a situației. Copilului trebuie să știe că nu este singur și că situația poate fi rezolvată în primul rând prin construirea stimei de sine, evidențierea punctelor sale forte și implicarea în activități care îl fac să se simtă valorizat.

Dialogul cu agresorul, într-un cadru controlat, poate ajuta la înțelegerea și schimbarea comportamentului acestuia, iar implicarea unui consilier școlar sau a unui terapeut specializat poate ajuta victima să depășească traumele asociate bullyingului.

Victimele pot fi încurajate să participe la activități extracurriculare, să își dezvolte pasiunile și să își consolideze rețeaua de sprijin social (prieteni, mentori), iar agresorii sunt ajutați să adopte comportamente mai sănătoase.

Profesorii și părinții sunt aliați în lupta împotriva bullyingului. Prin educația pentru empatie, aceștia pot contribui la formarea unor generații care prețuiesc respectul, compasiunea și diversitatea. O comunitate unită, bazată pe valori pozitive, este cea mai puternică armă împotriva bullyingului.

Este responsabilitatea noastră comună să asigurăm că niciun copil nu trebuie să facă față bullyingului singur.

Profesor,
Gabriela Niga

CULTIVAREA EMPATIEI ÎN RÂNDUL ȘCOLARILOR DE VÂRSTĂ MICĂ

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI ȘI METODE PRACTICE

Prof. înv. primar Dănuț NIȚĂ
Școala Gimnazială „D.D. Pătrășcanu”, Tomești, jud. Iași

1. INTRODUCERE

1.1. Importanța educației emoționale la școlarii de vârstă mică

Educația emoțională joacă un rol extrem de important în dezvoltarea armonioasă a copiilor, mai ales atunci când ne raportăm la primii ani de școală, când aceștia își formează bazele comportamentale și atitudinile față de ceilalți. Școlarii de vârstă mică sunt într-o etapă în care capacitatea lor de a înțelege și gestiona emoțiile proprii, precum și de a recunoaște emoțiile celorlalți, este încă în plină dezvoltare. Această perioadă este mai mult decât propice pentru cultivarea empatiei, o abilitate care le va influența relațiile sociale, succesul școlar și sănătatea emoțională pe termen lung.

La această vârstă, creierul copilului este extrem de receptiv la învățare și formarea de conexiuni sociale. Copiii încep să își dezvolte simțul moral, înțelegerea reciprocității și capacitatea de a lua în considerare perspectiva altora. Aceste procese sunt susținute de intervenții educaționale structurate care pun accent pe empatie și pe gestionarea emoțiilor.

Profesorul este un model de comportament pentru elevi, iar atitudinea acestuia față de gestionarea conflictelor și exprimarea emoțiilor are un impact direct asupra elevilor. Cadrele didactice care practică empatia și încurajează deschis dialogul despre emoții contribuie la dezvoltarea unor abilități sociale și emoționale esențiale pentru elevi.

În concluzie, integrarea educației emoționale în procesul de învățare nu este doar un instrument pentru a preveni bullying-ul, ci și o modalitate de a forma viitori adulți empatici și responsabili social. Acesta este motivul pentru care educația emoțională trebuie să devină o prioritate în școlile primare.

1.2. Contextul actual al prevenirii bullying-ului în școli

Prevenirea bullying-ului reprezintă o preocupare majoră în educația contemporană, având în vedere impactul semnificativ pe care acest fenomen îl are asupra sănătății emoționale, sociale și academice a elevilor. În prezent, școlile se confruntă cu provocări complexe generate de diverse forme de bullying, inclusiv cele tradiționale (verbal, fizic, relațional) și cele emergente, precum cyberbullying-ul. În acest context, cultivarea empatiei se dovedește o

strategie centrală pentru reducerea comportamentelor agresive și pentru promovarea unei culturi a respectului și colaborării.

Studiile recente arată că bullying-ul afectează un procent semnificativ de elevi la nivel global. Aproximativ 30% dintre copii raportează că au fost victime ale bullying-ului cel puțin o dată pe an. Cyberbullying-ul este în creștere, afectând în special elevii de vârste mici, care au un acces extins la tehnologie, dar o maturitate limitată în gestionarea interacțiunilor digitale.

Bullying-ul are efecte negative nu doar asupra victimelor, ci și asupra agresorilor și martorilor, generând anxietate, scăderea performanțelor școlare și dificultăți în relațiile interpersonale.

Empatia, ca abilitate centrală în educația emoțională, oferă o soluție sustenabilă pentru combaterea bullying-ului contribuind la reducerea agresivității, sprijinirea victimelor și transformarea martorilor în agenți ai schimbării.

Elevii care înțeleg emoțiile celorlalți sunt mai puțin predispuși să manifeste comportamente agresive, deoarece conștientizează suferința pe care o pot cauza, sunt mai predispuși să intervină sau să sprijine victimele bullying-ului, contribuind la reducerea izolării acestora, iar martorii tăcuți ai bullying-ului pot deveni aliați activi în prevenirea acestuia, dacă sunt învățați să reacționeze empatic și să colaboreze pentru soluționarea conflictelor.

2. FUNDAMENTE TEORETICE

2.1. Definirea empatiei și componentele sale

Empatia este abilitatea de a înțelege și de a împărtăși emoțiile celorlalți, fiind o competență esențială pentru dezvoltarea relațiilor sociale armonioase. În cadrul educației, empatia contribuie la prevenirea comportamentelor agresive, promovează cooperarea și susține incluziunea socială. Înțelegerea empatiei presupune analiza celor trei componente principale: cognitivă, emoțională și comportamentală, care împreună formează baza interacțiunilor prosoziale.

2.2. Dezvoltarea empatiei la școlarii mici: etape și factori influenți

Empatia se dezvoltă treptat, începând din copilărie și continuând pe tot parcursul vieții. În cazul școlarii mici (6-10 ani), procesul de dezvoltare a empatiei este influențat de factori biologici, sociali și educaționali, iar această perioadă este crucială pentru consolidarea unor abilități esențiale de înțelegere și gestionare a relațiilor interpersonale.

Dezvoltarea școlărilor în rândul școlărilor mici are loc în trei mari etape: etapa egocentrică (ce se raportează la perioada preșcolărității și începutul școlărității), etapa de recunoaștere a emoțiilor celorlalți (6-8 ani) și etapa de înțelegere a percepției celui alt (8-10 ani).

În prima etapă, numită etapa egocentrică, copiii au dificultăți în a diferenția propriile emoții de cele ale altora. În această etapă, percepția lor asupra situațiilor este centrată în principal pe propriile nevoi și perspective. Dacă un coleg plânge, un copil poate presupune că acesta este supărat din același motiv pentru care ar fi supărat și el. În situații precum aceasta, profesorii și părinții trebuie să ofere explicații clare despre cum și de ce ceilalți oameni pot simți lucruri diferite.

Etapa de recunoaștere a emoțiilor celorlalți reprezintă a doua dintre cele trei și se referă la faptul că școlarii încep să recunoască emoțiile altora pe baza indiciilor sociale, cum ar fi expresiile faciale sau tonul vocii. Totuși, înțelegerea lor este superficială și adesea limitată la contexte familiare. Un elev poate observa că un coleg este trist pentru că a pierdut un joc, dar poate să nu înțeleagă cum să-l consoleze. Pentru a veni în sprijinul elevilor aflați în situații ca acestea de pot implementa activități care implică identificarea emoțiilor, cum ar fi „Cum crezi că se simte acest personaj?” în timpul lecturii.

Ultima etapă de dezvoltare a empatiei în rândul școlărilor mici este aceea de înțelegere a perspectivei altuia. În această fază, copiii devin capabili să se pună în locul altora și să înțeleagă cum diferite experiențe pot genera emoții variate. Aceasta este etapa în care empatia cognitivă începe să se dezvolte mai profund. Elevii pot înțelege că un coleg se simte trist pentru că a pierdut un obiect valoros, chiar dacă ei nu consideră acel obiect important. În situațiile ca aceasta se poate interveni prin jocuri de rol și discuții despre situații complexe care ajută la consolidarea acestei abilități.

În rândul factorilor cu influență în cultivarea empatiei la nivelul școlărității mici se regăsesc factorii biologici, sociali, educaționali și culturali. Cei biologici se referă la structurile cerebrale, cum ar fi amigdala și cortexul prefrontal, care joacă un rol esențial în procesarea emoțiilor și în comportamentele empatice. Acestea se maturizează treptat, influențând capacitatea copilului de a recunoaște și răspunde la emoțiile altora.

Factori sociali pot fi împărțiți în minimum două sfere de influență, respectiv familia și grupul de prieteni. Interacțiunile din familie, în special cele în care părinții modelează comportamente empatice, au un impact semnificativ. De exemplu, părinții care discută despre emoții cu copiii lor le oferă un model de înțelegere și gestionare a sentimentelor.

Din perspectiva influențelor preluate din grupul de prieteni putem afirma că relațiile sociale din cadrul clasei influențează empatia. Prin interacțiuni constante cu colegii, copiii își

dezvoltă abilitatea de a înțelege emoțiile și perspectivele altora. În această etapă a școlarității grupurile de prieteni se formează și se consolidează cu pregădere în rândul colegilor de școală, elevii având un grup mai restrâns din afara mediului școlar.

Factori educaționali implică profesorii, curriculum-ul școlar și climatul școlar. Astfel cadrele didactice care integrează în mod activ educația emoțională și activitățile care promovează cooperarea contribuie direct la dezvoltarea empatiei. Curriculum-ul școlar poate exercita influență în acest sens prin includerea unor activități precum poveștile cu morală, jocurile de rol și proiectele de grup favorizează învățarea empatică, iar climatul școlar se referă la un mediu sigur care stimulează exprimarea emoțiilor și relațiile pozitive între elevi.

Factori culturali reprezintă normele culturale ce pot influența modul în care copiii sunt învățați să își exprime și să își gestioneze emoțiile. De exemplu, în unele culturi, exprimarea empatiei poate fi considerată o virtute esențială, în timp ce în altele este mai puțin accentuată.

3. METODE ȘI STRATEGII PENTRU CULTIVAREA EMPATIEI

3.1. Învățarea prin jocuri de rol

Jocurile de rol și scenariile sunt instrumente pedagogice extrem de eficiente pentru dezvoltarea empatiei la școlarii mici. Aceste activități permit copiilor să experimenteze diferite perspective, să înțeleagă emoțiile altora și să practice comportamente prosociale într-un mediu sigur și controlat.

Jocurile de rol contribuie la învățarea experiențială, facilitează înțelegerea perspectivelor și oferă oportunități de exersare a comportamentelor empatică. Astfel copiii participă activ, ceea ce le permite să internalizeze conceptele legate de empatie, iar prin asumarea rolurilor altor persoane, elevii devin mai capabili să înțeleagă emoțiile și nevoile acestora. Școlarii pot explora prin joc modalități de a răspunde la diverse situații emoționale fără teama de consecințe reale.

Provocările nu lipsesc în totalitate nici în cazul activităților de acest tip, astfel ne putem confrunta cu reticiența unora dintre elevi, dificultăți în înțelegerea unor emoții și bineînțeles lipsa de timp în programul școlar. Unii copii pot fi timizi sau nesiguri. Este important ca profesorul să creeze o atmosferă de susținere și să ofere exemple pozitive. Activitățile pot include exemple vizuale sau audio pentru a ajuta copiii să înțeleagă mai bine diverse stări emoționale. Aceste activități pot fi integrate în orele de dezvoltare personală sau în pauzele dintre lecții, folosind formate scurte și eficiente.

Jocurile de rol și scenariile sunt instrumente valoroase pentru dezvoltarea empatiei la școlarii mici. Aceste activități le oferă copiilor oportunitatea de a explora diverse perspective,

de a înțelege mai bine emoțiile celorlalți și de a practica răspunsuri comportamentale empatic. Implementate corect, ele contribuie la crearea unui mediu școlar pozitiv și incluziv, reducând astfel riscul de bullying și promovând relațiile interpersonale armonioase.

3.2. Exerciții de recunoaștere și exprimare a emoțiilor

Recunoașterea și exprimarea emoțiilor sunt abilități esențiale pentru dezvoltarea empatiei. Prin exerciții structurate, copiii învață să identifice propriile emoții și pe cele ale altora, să le denumească și să le exprime adecvat. Aceste abilități contribuie la îmbunătățirea comunicării, la gestionarea relațiilor sociale și la crearea unui mediu mai armonios în clasă.

Importanța exercițiilor de recunoaștere a emoțiilor este evidențiată prin dezvoltarea inteligenței emoționale, creșterea empatiei și reducerea comportamentelor negative în rândul școlărilor. Copiii devin mai conștienți de propriile stări emoționale și de cele ale celor din jur. Prin înțelegerea emoțiilor altora, copiii pot răspunde mai adecvat și mai sensibil în situații sociale. Identificarea și exprimarea sănătoasă a emoțiilor reduc riscul de conflicte și de comportamente agresive.

4. Exemple de activități practice

4.1. „Schimbă rolurile!”

Obiectiv: Dezvoltarea empatiei cognitive prin înțelegerea perspectivelor diferite.

Descriere: Elevii sunt împărțiți în grupuri și primesc scenarii precum: „Un coleg și-a pierdut stiloul preferat” sau „Un copil este ignorat în timpul pauzei”. Fiecare elev își asumă un rol (victimă, martor, coleg empatic) și discută despre cum s-au simțit în acea situație.

Rezultat așteptat: Elevii învață să recunoască emoțiile și să propună soluții pentru rezolvarea problemelor într-un mod empatic.

4.2. „Cercul emoțiilor”

Obiectiv: Dezvoltarea empatiei emoționale prin explorarea sentimentelor celorlalți.

Descriere: Profesorul creează un scenariu emoțional simplu, cum ar fi „Maria și-a pierdut cățelul”. Fiecare elev descrie cum crede că s-ar simți Maria și ce ar putea face pentru a o ajuta. Se poate include și o discuție despre emoțiile martorilor la această situație.

Rezultat așteptat: Elevii devin mai sensibili la emoțiile colegilor și își îmbunătățesc abilitatea de a oferi sprijin.

4.3. „Cum ai reacționa dacă...?”

Obiectiv: Promovarea empatiei comportamentale prin simularea unor situații reale.

Descriere: Se prezintă scenarii variate, cum ar fi: „Un coleg se împiedică și își varsă caietele”, „Un copil este exclus dintr-un joc”. Elevii discută și demonstrează cum ar reacționa.

Rezultat așteptat: Elevii practică intervenții empatice și învață să acționeze pozitiv în situații dificile.

4.4. „Căsuța emoțiilor”

Obiectiv: Învățarea identificării corecte a emoțiilor de bază.

Descriere: Se prezintă imagini cu fețe expresive care exprimă diferite emoții (fericire, tristețe, furie, frică, surpriză). Elevii trebuie să sorteze imaginile în „căsuțe” etichetate cu numele emoțiilor.

Rezultat așteptat: Copiii recunosc mai ușor expresiile faciale și denumesc emoțiile.

4.5. „Cum mă simt acum?”

Obiectiv: Crearea unui obicei de auto-reflectare asupra propriilor emoții.

Descriere: Profesorul cere fiecărui elev să-și aleagă o emoție care îl descrie în acel moment și să o explice (exemplu: „Mă simt fericit pentru că m-am jucat cu prietenii în pauză”).

Rezultat așteptat: Creșterea conștientizării emoționale.

4.6. „Cum arată emoția?”

Obiectiv: Practicarea exprimării nonverbale a emoțiilor.

Descriere: Elevii mimează emoții diverse (exemplu: bucurie, frică, supărare), iar colegii trebuie să ghicească ce emoție este reprezentată.

Rezultat așteptat: Copiii devin mai expresivi și mai capabili să interpreteze limbajul corporal.

5. Concluzii și recomandări

În concluzie, educația centrată pe emoții reprezintă o componentă esențială a formării școlărilor mici, având un impact semnificativ asupra dezvoltării lor sociale și emoționale. Prin activități practice care stimulează recunoașterea și exprimarea emoțiilor, precum și prin dezvoltarea empatiei, copiii învață să interacționeze armonios, să gestioneze conflictele și să construiască relații pozitive. Integrarea unor astfel de metode în procesul educațional contribuie nu doar la prevenirea bullying-ului, ci și la formarea unor adulți responsabili și empatici.

Bibliografie

1. Denham, S. A. (2006). *Social-emotional development in young children*. Guilford Press.
2. Dumitrache, A. & Rădulescu, D. (2019). *Educația emoțională în școlile din România: Provocări și oportunități*. Editura Universitară.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
4. Ionescu, R. & Popa, M. (2021). *Prevenirea bullying-ului în școli: Intervenții educaționale și psihologice*. Editura Trei.
5. Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2007). *Empathy and offending: A systematic review of the literature*. *The Journal of Abnormal Psychology*, 26(1), 2-23.
6. Mihuț, E., & Popescu, C. (2017). *Empatia și rolul său în dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor*. Editura Polirom.
7. Popescu, D. (2018). *Dezvoltarea inteligenței emoționale la școlari*. Editura Didactică și Pedagogică.
8. Schonert-Reichl, K. A. (2017). *The Impact of Social and Emotional Learning (SEL) Programs on Elementary School Children's Well-Being and Achievement*. *International Journal of Emotional Education*.
9. Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?*. Teachers College Press.

FILOSOFIA MORALĂ – o formă de prevenire a bullyingului

Filosofia morală ajută omul să se perfecționeze pe sine și să capete un trai mai bun, aducând în atenția noastră responsabilitatea pe care o au ființele umane de a contribui la îmbunătățirea lumii în care trăiesc, având o influență asupra binelui comun. Structura lumii în care trăim, egoismul, contradicțiile sociale, politica și justiția au adus în prim-plan interogațiile filosofilor privind natura moralității. Filosofia morală este asemenea unei balanțe în care putem evidenția ceea ce este corect și ceea ce este incorect din punct de vedere etic. Ea urmărește binele comun al societății, iar din acest bine se naște binele individual. Reflecția etică se oglindește în ordinea și securitatea unei societăți „ să ne îngrijim, dar, de zidirea noastră interioară; căci o orânduire rea în sufletul individului nu poate decât să declanșeze înrăutățirea orânduirii trupului, a existenței exterioare în ansamblul ei”¹. În orice cultură , obligațiile acceptate se ciocnesc uneori, simțindu-se nevoia de principii mai profunde, mai generale care să aplaneze conflictul. Oamenii caută esența diferitelor reguli implicate și încearcă să le pună în balanță „această căutare îi determină adesea să recurgă, la scară largă, la un liber arbitru suprem: morala”². Între căile care pot duce la adevăr, reflecției morale îi revine un loc privilegiat,,. Istoria ne demonstrează, cu argumentele cele mai convingătoare, că la originea marilor teorii reformatoare stăruie apelul la o conversiune, din perspectiva căreia adevărul și binele, rațiunea și voința, individualul și socialul fuzionează și se definesc într-o unitate indisolubilă”³.

În ansamblul filosofiei morale, importanță prezintă etica virtuții, mai ales în anii recentți, aceasta ne trimite la o știință de actualitate „într-un timp în care cultura e atinsă de deviații și pervertiri; un timp în care omul face jocul răului, aproape lăsându-se sub povara lui, ca și când nu ar mai fi în stare de nimic bun”⁴. Studiile contemporane subliniază distincția dintre etică și morală „particularitatea eticii nu este aceea că investighează aserțiuni sau enunțuri legate de comportamentul uman, ci aceea că investighează enunțuri legate de acea proprietate a lucrurilor desemnată sau indicată prin termenul bine, și de proprietatea contrară acesteia, desemnată prin

¹Carmen Cozma, *Introducere în aretologie, Mic tratat de etică*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2004, p.36

²Mary Midgley, *Originile eticii*, În Peter Singer, *Tratat de etică*, Editura Polirom, Iași, 2006, p. 29.

³Ernest Stere, *Din istoria doctrinelor morale*, Editura Polirom, Iași, 1998, p.9.

⁴ Carmen Cozma, op.cit., p. 19.

termenul rău”⁵. Etica furnizează scopul educației care este virtutea. Un om pregătit din punct de vedere etic nu va fi niciodată agresiv, impulsiv, nu va aborda comportamente discriminatorii ce pot genera în cele mai multe cazuri în acte de bullying.

Educația trebuie să aibă în centrul său valori, ce trebuie să stea la baza formării personalității umane. Atât profesorii, cât și elevii, sunt persoane în dezvoltare continuă și într-o continuă evoluție morală. Hotărârea de a alege drumul către adevărul moral, ori de a urma calea opusă aparține exclusiv individului, dar această realitate nu trebuie să ignore un factor determinant precum educația. Școala înseamnă o experiență personală, simultan socială și morală; este singurul construct social care are la bază instrumente pentru formarea stimei sociale și identificarea celui mai bun plan de acțiune pentru formarea social - morală a celor educați.

Educația morală aduce în prim plan ceea ce este mai uman autentic și mai valoros om. Educația morală pleacă de la creativitatea morală, de la ideea că lumea trebuie în permanență regândită, reevaluată, reinterpretată, ceea ce atrage nevoia de formare în spiritul originalității, al înnoirii și reînnoirii, al dorinței de perfecționare și de noutate, de implicare, interes pentru performanță, asumarea riscurilor, de anticipare a viitorului și de a crea noi reguli, norme și valori care să definească o autentică lume morală.

Alături de materiile care propun o nouă abordare a lumii în care trăim, cu siguranță trebuie să se regăsească și Educația morală. Poate titlul nu convinge și sună sobru, dar conținuturile se pot regăsi sub forma unor opționale atractive pentru elevi, care să trateze teme precum: importanța acțiunii, a stimei de sine și de altul, dialogul intercultural, semnificația normelor pentru echitate. Unii teoreticieni afirmă că educația morală este prioritară având o dimensiune profundă și extinsă. De aceea articolul de față militează pentru prezența educației morale în școală, ca obiect de sine stătător, considerând educația în totalitatea sa ca „o practică morală”⁶, educația morală poate preveni bullyingul de orice tip, poate inhiba comportamente inadecvate de intimidare și anumite dezichilibre.

Ultimele experiențe de viață, virusul COVID19, izolarea oamenilor, răspunderea și responsabilitatea oamenilor față de ceilalți ne arată o necesitate acută a omului de a se întoarce asupra propriei conștiințe, cu responsabilitate și certitudine. Cultura etică vine ca un răspuns la insecuritatea, neliniștea, indisciplina și haosul în care trăiește omul contemporan, aducând cu sine o clarificare a ideii de bine și de securitate, pentru că în tot ceea ce este omenesc se regăsește o problemă etică. Morala se află pretutindeni și ne ajută să luăm cele mai bune decizii, atât pentru noi, cât și pentru cei din jur, ne ajută să stabilim echilibru, ordine și armonie. Oricât ar părea de învechită ideea, acum mai mult ca oricând, umanitatea trebuie să se reorganizeze

⁵George Eduard Moore, *Principia Ethica*, Editura DU Style, București, 1997, p. 145.

⁶Richard Pring, „Education as a Moral Practice”, *Journal of Moral Education*, vol.30 (2), 2001, pp.101-112.

conceptul de virtute și să revină la practicarea acesteia. Alături grijile cotidiene, omul are datoria să cultive filosofia morală, pentru a putea trăi conform justei măsuri și pentru a-și putea forma propriul destin. Tinerele generații au nevoie de a fi ghidate, de a li se spune ce a fost din punct de vedere moral, cum putem evita anumite probleme morale, cum alegem cu responsabilitate și care este rolul nostru ca agenți morali; ceea ce face conținutul unei discipline de studiu, Educația morală.

Articolul de față are ca principal obiectiv să convingă asupra importanței studierii moralei în școală, sub diferite forme, care să ducă într-un final la practicarea virtuții, a binelui. Practicarea virtuții merge pas la pas cu activitățile de prevenire a bullyingului. În orice om, există un conținut care îi oferă valoare și excelență, acest conținut trebuie dat la iveală și dezvoltat prin deprinderi și comportamente morale, urmare a unei educații de profil.

Închei articolul apelând la un fragment din discursul lui *Timaios* din dialogul platonice omonim, pentru a întări faptul că fără morală nu putem fi sănătoși nici fizic și nici psihic: „Oricum, atât cât stă în puterile noastre, trebuie să încercăm, prin educație, exerciții și învățatură să scăpăm de vicii și să dobândim virtutea. Ține de subiectul nostru să vorbim despre tratamentul preventiv prin care trupul și mintea pot fi păstrate în bună stare. Căci datoria noastră este să vorbim mai degrabă despre cele bune, decât despre cele rele. Binele este întotdeauna frumos, iar frumosul nu este niciodată discordant. O ființă vie deci, care este frumoasă, trebuie să fie și proporționată. Noi însă nu percepem decât proporțiile neînsemnate, și numai cu ele facem anumite calcule, cele mai importante și mari ne scapă. Pentru sănătate și boală, viciu și virtute, proporțiile sau disproporțiile dintre trup și suflet sunt mai însemnate decât oricare altele. Cu toate acestea noi nu le acordăm atenția cuvenită”⁷.

⁷Platon, *Timaios*, *Opere*, vol. VII, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1975, 87b-d.

Bibliografie

- Adler, Alfred, *Cunoașterea omului*, Editura Litera, București, 2019.
- Aristotel, *Etica Nicomahică*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1988.
- Augustin, *Confesiuni*, Editura Institutului Biblic al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2018.
- Bacon, Francis, *Despre înțelepciunea anticilor*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1976.
- Bălan, Marin și Mureșan Valentin, *ETICA în știință, religie și societate*, Editura Universității din București, 2015.
- Beck, Ulrich, *Risk Society: Towards a New Modernity*, Sage Publications, 1992.
- Beck, Ulrich, *World Risk Society*, Polity Press, 2000.
- Bundă, Ramona Nicoleta, *Capitalul social și dezvoltarea economică - un nou fâgaș al viziunii instituționaliste*, Analele Științifice ale “Universității Alexandru Ioan Cuza” – Științe Economice, 2006
- Canivez, Patrice, *Eduquer le citoyen?*, Hatier, Paris, 1990.
- Capcelea, Valeriu, *Etica și comportamentul civilizată*, Editura Pro Universitaria, București, 2016.
- Cioran, Emil, *Tratat de descompunere*, Editura Humanitas, București, 1992.
- *Comoara Lăuntrică, Raport către UNESCO*, Editura Polirom, Iași, 2000.
- Comte-Sponville, André, *Mic tratat al marilor virtuți*, Editura Univers, București, 1998.
- Cozma, Carmen, *Elemente de etică și deontologie*, Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 1998.
- Cozma, Carmen, *Introducere în aretologie. Mic tratat de etică*, Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2004.
- Cristea, Sorin, *Fundamentele științelor Educației. Teoria generală a educației*, Editura Litera Educațional, 2003.

Prevenirea și combaterea bullying-ului în mediul școlar

Fenomenul de bullying este foarte răspândit atât în școlile din România, cât și la nivel mondial. Acesta se referă la agresiunea sau hărțuirea fizică sau verbală, care se repetă pe o anumită perioadă și care implică un dezechilibru al puterii între două persoane, cel mai adesea copii. Din păcate, bullying-ul poate avea urmări periculoase asupra dezvoltării normale a unei persoane.

Ce înseamnă bullying...

Acest termen este folosit ca atare și în limba română, însă acesta s-ar traduce ca fiind un tip de hărțuire, intimidare sau agresiune, care poate avea loc fie între copii, la școală sau în cercul de prieteni, fie între adulți, în cadrul unei relații sau la locul de muncă.

Conform Asociației Americane de Psihologie, bullying-ul este o formă de comportament agresiv, în care o persoană provoacă, în mod intenționat și repetat, un disconfort unei alte persoane. Acesta poate fi fie sub formă de contact fizic, cuvinte adresate sau acțiuni mai subtile.

Deși fenomenul este mai răspândit în rândul copiilor, bullying-ul poate avea loc și în cazul adulților. Agresorul poate fi:

- un alt coleg de la școală;
- șeful sau un coleg de serviciu care intimidează;
- partenerul care îl controlează pe celălalt;
- un vecin;
- un partener de afaceri;
- un membru al familiei;
- o altă persoană implicată într-o relație abuzivă.

Atât copiii care sunt agresați (*bullied*), cât și agresorii (*bullies*) pot dezvolta probleme serioase și de durată, din punct de vedere emoțional.

Pentru a fi considerat *bullying*, comportamentul trebuie să fie agresiv și să îndeplinească anumite condiții:

- **Un dezechilibru al puterii:** copiii care-i agresează pe alții folosindu-și puterea, cum ar fi cea fizică, accesul la informații stânjenitoare sau popularitatea – pentru a controla sau a face rău altora. Dezechilibrele de putere se pot schimba în timp și pot avea loc în situații diferite, chiar dacă implică aceleași persoane;
- **Are loc în mod repetat:** agresiunile au loc de mai multe ori;

Bullying-ul include acțiuni precum amenințarea, răspândirea zvonurilor, atacarea unei persoane din punct de vedere fizic sau verbal și excluderea dintr-un grup.

Bullying-ul din școli plasează România pe locul 3 la nivel European în privința acestui fenomen, conform unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). Mai mult, aproape 400.000 de elevi sunt amenințați cu bătaia și 220.000 sunt bătuți în mod repetat de către colegi, potrivit unui studiu efectuat la nivel național.

Tipuri de bullying

Bullying-ul poate lua mai multe forme:

Bullying verbal

Este caracterizat de acțiuni verbale sau scrise, rău intenționate, cum ar fi:

- Șicanarea;
- Injuriile;
- Comentariile sexuale neadecvate;
- Folosirea sarcasmului;
- Amenințările;
- Criticile;
- Un limbaj neadecvat;

Bullying fizic

Presupune folosirea contactului fizic pentru a-i intimida pe ceilalți, prin:

- Intimidare fizică, amenințare, hărțuire, vătămare;
- Simularea violenței, ridicarea pumnului;
- Lovire;
- Împingere;
- Distrugerea lucrurilor celuiilalt;
- Gesturi obscene;
- Violență domestică;
- Violul conjugal;
- Hărțuirea sexuală la locul de muncă;
- Încălcarea spațiului personal;
- Încolțirea unei persoane în mijlocul unui grup.

Bullying social

Se referă la lezarea reputației sau a relațiilor cuiva și include:

- Bârfitul, lansarea și răspândirea zvonurilor despre cineva, de exemplu la locul de muncă;
- Punerea unei persoane într-o situație stânjenitoare în public;
- Folosirea puterii formale, a titlului/funcției sau a puterii financiare ca forme de intimidare, amenințare, hărțuire și/sau vătămare;
- Folosirea sarcasmului la adresa cuiva;
- Provocarea în mod intenționat a unui sentiment de jenă și nesiguranță;
- Excluderea și izolarea unei persoane din punct de vedere social sau profesional;
- Sabotarea în mod intenționat a bunăstării, fericirii sau succesului unei persoane.

Cyberbullying

Avansul tehnologiei a permis ca toate comportamentele menționate mai sus să poată avea loc și în mediul online, pe rețelele sociale, prin e-mail sau alte platforme. Acestea poartă numele de **cyberbullying** – acesta are loc și mai ușor, pentru că este mult mai facil ca o persoană să se ascundă în spatele unor ecrane și să aibă anumite comportamente.

Mai mult, oricine are un smartphone cu conexiune la Internet poate hărțui pe altcineva, fără a fi nevoit să își dezvăluie identitatea reală. Cyberbullying-ul nu mai este limitat de curtea școlii sau de colțurile străzii, ci poate avea loc 24 de ore din 24. Acesta presupune hărțuirea și amenințarea în mediul online și implică mai multe persoane, fără a necesita puterea fizică.

Cyberbullying-ul se poate manifesta prin trimiterea unor mesaje amenințătoare sau intimidante prin e-mail, text, social-media și inclusiv prin furarea identității online cu scopul de a răni și umili persoana respectivă. Unii cyberbullies pot crea inclusiv un site web sau o pagină de social media pentru a umili pe altcineva.

Cine poate deveni victima bullying-ului

Bullying-ul poate avea loc indiferent de context, însă copiii care sunt agresați prezintă unul sau mai mulți factori de risc:

- Sunt percepuți ca fiind diferiți față de colegii lor – sunt fie supraponderali sau subponderali, poartă ochelari sau se îmbracă diferit, sunt transferați recent la școala respectivă sau nu își pot permite ceea ce au ceilalți copii;
- Sunt percepuți ca fiind slabi sau incapabili de a se apăra;
- Sunt depresivi, anxioși sau au o stimă de sine scăzută;
- Sunt mai puțini populari decât ceilalți și au puțini prieteni.

Pe de cealaltă parte, copiii susceptibili de a-i intimida pe ceilalți (*bullies*) pot fi:

- Cei care au putere socială mai mare, sunt preocupați de popularitatea lor și le place să domine sau să fie responsabili în fața celorlalți;
- Mai izolați, deprimați sau anxioși, au o stimă de sine scăzută, sunt mai puțin implicați la școală și nu le pasă de sentimentele celorlalți;
- Mai agresivi, din cauza frustrărilor dezvoltate de-a lungul timpului;
- Nu au o relație foarte apropiată cu părinții sau au probleme în familie;
- Nu pot respecta regulile, văd violența ca pe un răspuns pozitiv și au prieteni care îi agresează pe alții, la rândul lor.

Vedem, așadar, că cei care îi agresează pe ceilalți nu trebuie să fie neapărat mai puternici sau mai mari decât cei pe care îi agresează. Dezechilibrul puterii poate proveni din mai multe surse, iar copiii care îi intimidează pe ceilalți pot prezenta mai mult de una din aceste caracteristici.

Semne că un copil este victima bullying-ului

Este recomandat ca părinții să fie atenți la anumite semne de avertizare care pot indica faptul că cel mic este victima bullying-ului sau, dimpotrivă, că îi agresează pe alți copii.

Recunoașterea acestor semne este un prim pas important în luarea măsurilor împotriva bullying-ului, pentru că nu toți copiii care sunt agresați vor solicita ajutor – ci vor suferi în tăcere și se vor lupta singuri cu agresorul.

Semne care pot apărea în cazul copiilor agresați

- Leziuni sau lovituri inexplicabile;
- Haine, cărți, dispozitive tehnologice sau bijuterii pierdute sau distruse;
- Dureri frecvente de cap sau de stomac, stări de rău sau mințitul cu privire la starea de sănătate;
- Modificări ale obiceiurilor alimentare, cum ar fi supraalimentarea sau subalimentarea;
- Tulburări de somn și [coșmaruri](#) frecvente;
- Scădere a performanței școlare, pierderea interesului pentru învățare;
- Pierderea bruscă a prietenilor sau izolarea socială;
- Apariția unui sentiment de neputință și scăderea stimei de sine;
- Manifestarea unor comportamente autodistructive, cum ar fi fugitul de acasă, autovătămarea sau gândurile suicidare.

Efectele bullying-ului asupra copilului

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

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

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

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

Efectele bullying-ului asupra agresorului pot fi:

Pe termen scurt:

- Performanțe școlare slabe și scăderea frecvenței la orele de curs;
- Dificultate în menținerea relațiilor sociale;

- Creșterea riscului de consum abuziv de droguri și alcool.

Pe termen lung:

- Riscul de a-și abuza familia și copiii;
- Manifestarea unui comportament antisocial;
- Dificultatea de a se integra profesional pe piața muncii.

Efectele bullying-ului pe termen lung

Pentru că experiențele avute în copilărie ne modelează ca adulți, este lesne de înțeles de ce efectele bullying-ului persistă până la vârsta adultă, influențând percepția unei persoane despre ea însăși și despre ceilalți.

Chiar dacă bullying-ul nu mai are loc, adultul poate resimți din plin consecințele acestuia, care îi pot influența negativ viața.

Consecințele pot fi:

- Depresie cronică;
- Dificultatea de a stabili relații interpersonale de durată, care duce la izolare socială.
- Gânduri și tentative de suicid;
- Tulburări de anxietate;
- Sindromul de stres post-traumatic;
- Comportament autodistructiv, inclusiv auto-vătămare;
- Abuz de droguri și alcool;
- Riscul de a dezvolta o tulburare psihică;

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

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

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

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

Cum poate fi stopat bullying-ul

Este foarte important ca toți factorii de decizie, precum părinții, profesorii, dar și autoritățile să coopereze pentru a înțelege fenomenul de bullying, consecințele acestuia și pentru a găsi

modalități de a-l stopa. Este nevoie ca bullying-ul să fie luat în serios de către părinți și profesori, pentru că efectele produse sunt foarte periculoase.

În primul rând, părinții trebuie să fie foarte atenți la comportamentul copilului. Aceștia trebuie să observe dacă este ceva în neregulă cu copilul lor și să vorbească cu el, arătându-i empatie, sprijin și înțelegere.

Mai mult, copiii care ajung să fie agresori văd acest tip de comportament în familiile lor, la școală, pe Internet sau în mass-media. Și agresorii au nevoie de ajutor – trebuie să înțeleagă consecințele acțiunilor lor și că le fac rău celorlalți. Tocmai de aceea, este important ca părinții să își educe copiii și să le insufle modele pozitive de comportament.

Concluzii

Bullying-ul este un fenomen real, foarte răspândit, care afectează în mod negativ atât victima, cât și agresorul. Tocmai de aceea, acesta nu trebuie tolerat sub nicio formă.

BULLYINGUL CARE ÎNCEPE DIN GRĂDINIȚĂ POATE CONTINUA ȘI ÎN ȘCOLĂ DACĂ NU ESTE OBSERVAT...ȘI TRATAT!

Prof.înv.preșcolar. Oprea Daniela
Grădinița Nr. 210, București

Agresivitatea ia naștere din nevoia de apărate sau de delimitarea a spațiului personal, pentru a putea ști cine ești, pentru a te putea diferenția; agresivitatea mai ia naștere și din sentimentul de nesiguranță sau de pericol. Fenomenul bullying poate fi prezent în orice tip de comunitate, în grupuri sociale, unde persoanele interacționează unele cu altele: la școală, la locul de muncă, în familie, în cartiere, în biserică, în mass-media chiar între țări etc. Se creează astfel o stare de conflict, care nu poate fi depășită decât dacă se conștientizează existența fenomenului. Reprimarea agresivității e cea care conduce la manifestarea ei în forma violentă-bullyin; acesta poate duce și la blocarea creativității, a libertății de mișcare, a spontaneității sau chiar la îmbolnăvire. Toate acestea fac parte din fenomenul de bullying, care a luat amploare, de la an la an și în România, la fel ca și în alte țări!

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil/de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Acest cuvântul „bullying” nu are o traducere exactă în limba română, însă poate fi asociat cu termenii de intimidare, terorizare, brutalizare. Bullying-ul nu presupune existența unui conflict bazat pe o problemă reală, ci pe dorința unor persoane de a-și câștiga puterea și autoritatea, punându-i pe alții într-o lumină proastă. Insulte, porecele, îmbrâncelile, înjurăturile și intimitatea la nivel de grup, sunt fenomene pe care copiii le întâlnesc încă de la grădiniță.

Prin programele de prevenire a bullying-ului, copiii învață să recunoască din timp ce anume le provoacă emoții intense și să își controleze reacțiile. Un copil care învață de mic să își cunoască emoțiile și să fie empatic va fi cu siguranță mai puțin predispus la a fi agresor sau victimă la grădiniță/școală sau chiar pe internet, mai apoi, ajutându-l să aibă performanțe mai mari pe orice plan!

Cea mai buna variantă de a combate bullying-ul în grădiniță și școală este comunicarea, continuată cu acțiunea profesorilor și a părinților, deopotrivă. Orice caz de bullying trebuie tratat. În spatele unui copil agresiv se află un copil căruia nu i-a fost îndeplinită o nevoie, căruia îi lipsesc emoțiile și încrederea în sine.

Cea mai recomandată abordare împotriva bullying-ului este educarea agresorului. Acest lucru poate fi posibil prin crearea unor context în care acesta să învețe să se exprime. În același timp, este important ca acesta să reușească să comunice mai bine cu cei pe care i-a tratat în mod corespunzător. Prin urmarea celor trei pași ai inteligenței emoționale, denumiți concret oglindire, validare și empatie, agresorul învață să își înțeleagă victima și să empatizeze cu aceasta.

Bullying în grădiniță și școală se traduce prin hărțuirea cu care copiii sunt nevoiți să se confrunte zilnic și care este venită din parte altor copii. Motivele acestui fenomen sunt diverse, de la statutul social, la aspectul fizic și până la dorința de imprimare a puterii asupra celor mai slabi. Bullying-ul poate fi asociat cu intimidarea, brutalizarea sau hărțuirea și inclusiv în punerea altora într-o lumină proastă de către agresori. La rândul lor, aceștia reușesc astfel să își dovedească propria superioritate. Bullying-ul este o acțiune intenționată și repetată, realizată cu un motiv existent în subconștient. Totodată, acest fenomen este o problemă care apare în comunitate și trebuie rezolvată în același loc. Agresorul (primește această denumire într-un anumit context, nu în permanență!) caută să genereze un asemenea conflict, întrucât are nevoie să se simtă dominant.

Bullying-ul poate fi observat atunci când:

- a. Un comportament agresiv al unui copil sau grup de copii îndreptat împotriva altui copil sau grup de copii;
- b. Implică un dezechilibru de putere, când unul dintre copii este întotdeauna în poziție de inferioritate în raport cu celălalt;
- c. Este un comportament repetat pe o perioadă mai lungă de timp;
- d. Implică abuz verbal, fizic și relațional (umilire publică, excluderea dintr-un grup, intimidare, amenințare, discriminare, etc

Ca obiective pe care ni le putem propune pentru a preveni bullying-ul în grădiniță ar putea fi:

- transformarea conținutului programului și a valorilor (toleranță, grijă, curaj și respect) care stau la baza sa într-o parte permanentă și firească a vieții de zi cu zi a copiilor, de la creșă până la sfârșitul ciclului primar:

- dezvoltarea unor comunități pozitive în care copiii se tolerează și se respectă reciproc;
- dezvoltarea abilităților copiilor de a avea grijă unii de alții și de a avea curajul să își apere (pentru început verbal) colegii care nu se pot apăra singuri;
- conștientizarea educatorilor și a părinților în privința impactului pe care îl au adulții asupra relațiilor dintre copii și întărirea colaborării dintre educatori, părinți și copii.

Dar în nenumărate cazuri și agresorul este tot un fel de victimă. Se explică acest lucru prin faptul că acesta nu știe să își exprime propriile sentimente, fiind nevoit să recurgă la un astfel de atac. De obicei, victimele aparțin unei anumite categorii, fiind deseori defavorizate față de agresori. Printre aceste categorii se numără:

- copii din centrele de plasament;
- copiii mai mici sau mai timizi;
- copiii săraci sau cei foarte studioși, așa-ziii "tocilari";
- copiii de naționalități diferite;
- copiii mai singuratici sau neîndemânatici la sport;
- copiii cu anumite deficiente, fie prea grași, fie prea slabi sau

cu dizabilități mentale.

A nu de confunda bullying-ul cu situații conflictuale ce apar în mod natural între copii. Spre exemplu, dacă doi copii s-au înfuriat și se ceartă pe o jucărie, acela se numește conflict; dacă unul dintre copii îi ia jucăria altuia, ba mai mult îl și tachinează, îl necăjește folosindu-se de cele mai multe ori de avantajul că este mai mare decât victima, că vorbește mai corect și mai cursiv, că se face auzit (asta se întâmplă de cele mai multe ori în grupele combinate de preșcolari), iar agresorul zâmbește, ba se amuză simțind plăcere pentru ceea ce face, acesta este declarat un comportament care poate fi încadrat la bullying, care ar fi necesar să fie urmărit pentru o perioadă de timp pentru a se confirma sau infirma în funcție de parcurs!

Ca o concluzie la ceea ce s-a menționat mai sus, văd, personal, ca cea mai eficientă metodă de a elimina bullying-ul la grădiniță, conștientizarea problemei (I), identificarea preșcolarilor care contribuie negativ la crearea acestui "fenomen"(II), autoeducarea părinților prin discuții detaliate despre aspectele derulate în sala de grupă și urmărirea acestor copii și în alte contexte (parc, întâlniri în familie extinsă, etc) (III)

Totodată, la modul general vorbind, fiecare părinte are responsabilitatea să fie un model pentru copilul său, acesta contribuind activ la întărirea caracterului și la promovarea unui mod de viață departe de medii toxice.

BIBLIOGRAFIE

www. ghindoc.ro

www.itsybitsy.ro/gradinite-fara-bullying

Fenomenul bullying, 8 strategii pentru a-i pune capăt, Signe Whitson, Editura Empatis
Centru de babywearing Iași, 2017

Psihologia pozitivă în mediul școlar

Prof. Oprea Elena-Diana
Liceul „Voievodul Mircea”

În discursul Ted-Ed, „The new era of positive psychology”, Martin Seligman, părintele psihologiei pozitive, susținea că știința psihologiei pozitive este știința a ceea ce face ca viețile noastre să merite a fi trăite; mai mult, continua acesta, psihologia pozitivă poate face oamenii nefericiți „în mai puțin nefericiți”. Sunt trei obiective majore ale psihologiei pozitive, așa cum reies ele din discursul mai sus menționat, și anume să manifeste aceeași preocupare față de valorile umane, ca și față de slăbiciunile umane, de clădirea tăriei, precum și de repararea răului și să se preocupe de împlinirea vieții oamenilor normali, dar și de genii, de educarea talentelor.

În viziunea lui Martin Seligman, există trei forme pentru o viață fericită: viața plăcută (The Pleasant Life), viața angajată (The Good Life – Engagement) și viața împlinită (The Meaningful Life). La baza vieții plăcute stau emoțiile pozitive din prezent, precum starea de bine, bucuria, plăcerea, emoțiile pozitive din trecut, precum împăcarea, și așteptările care au legătură cu viitorul, precum speranța, optimismul etc. Trăsăturile individuale pozitive le permit oamenilor să prospere și sunt virtuțile și punctele forte ale caracterului. Virtuțile sunt caracteristici de bază precum curajul sau înțelepciunea, iar punctele forte sunt procesele psihologice prin care acestea se manifestă, de exemplu curiozitatea sau perseverența. Acestea constituie premisele unei vieți bune (The Good Life), dar în momentul în care sunt orientate către un scop, permit atingerea celui mai înalt stadiu al stării de bine: viața cu sens (The Meaningful Life). Prin urmare, propria regăsire în una dintre cele trei dimensiuni ne-ar aduce fericirea, emoția pozitivă față de propria viață.

Dar fericirea copiilor/elevilor noștri? Cum am putea noi, adulții/profesorii să venim în sprijinul lor pentru ca aceștia să-și găsească propria fericire. Ce ar putea face școala pentru a contribui la fericirea elevilor ei? Mai ales acum, în acest context când școala se reinventează și se mută și în online.

Dincolo de livrarea conținutului științific, a performanțelor cognitive, „rolul fundamental al școlii este acela de a-i educa pe copii astfel încât să se realizeze la nivelul potențialului lor și să fie fericiți. Copiii își petrec o mare parte a timpului într-o formă de educație școlară, începând de la vârste mici și pentru o perioadă lungă de timp, școala fiind unul dintre contextele în care potențialul uman poate fi valorizat și maximizat”. (Dobrea, Pășarelu, 2017, pag 265). Deoarece rolul psihologiei în context școlar este acela de a optimiza și dezvolta potențialul uman, consider că emoțiile pozitive, fluxul fericirii și cunoașterea propriilor puncte forte ar trebui să fie și obiectivele majore ale educației în școala românească, cu atât mai mult acum, în acest context socio-economic marcat de o permanentă schimbare. Printr-o serie de programe și proiecte, școala poate dezvolta la elevi emoțiile pozitive, angajamentul, relațiile sociale pozitive, oferirea unui sens și scopuri consistente în viață, precum și sentimentul de împlinire, realizare personală. (Modelul PERMA promovat de M. Seligman).

În urmă cu ceva timp, am coordonat și aplicat, în calitate de profesor diriginte, un program de educație etică în rândul elevilor mei de clasa a IX-a, „Învățând să trăim împreună”, un program care se concentra pe învățarea socială și emoțională; venea în întâmpinarea dificultăților cu care se confrunta școala, propunând cadrelor didactice activități și metode atractive și participative de dezvoltare a abilităților de relaționare ale elevilor, a empatiei, respectului, responsabilității sociale și formare a unei atitudini de reconciliere. Prin activitățile propuse, elevii își dezvoltau gândirea critică, stima de sine, abilitățile de leadership, abilitatea de a-și exprima și argumenta opiniile, sensibilitatea față de diferențele culturale, etnice și religioase, capacitatea de a lua decizii etice, bazate pe valori autentice. În acest mod, ei puteau fi pregătiți pentru a avea succes și a răspunde cerințelor actuale, într-o realitate complexă și

multiculturală. Mai mult, metodologia prezentată și aplicată în cadrul programului era participativă, inovativă, atractivă și complementară celei folosite de cadrele didactice. Elementele de noutate, de originalitate erau considerabile și în ceea ce privește rolul de facilitator. Acesta se situa pe o poziție egală cu elevii, cu o atitudine lipsită de prejudecăți, deschis să învețe lucruri noi împreună sau de la aceștia. El nu predă, ci crea contexte adecvate explorării, stimulării, dialogului, descoperirii și reflectării, astfel încât, elevii, îndrumați de facilitator într-un proces de învățare individual, aflau singuri răspunsurile. În acest mod, programul se alinia principiului echității - în baza căruia accesul la învățare se realiza fără discriminare.

Competențele specifice ale acestui program au urmărit dezvoltarea de relații constructive, bazate pe aprecierea diversității culturale, etnice și religioase; dezvoltarea abilităților de comunicare și relaționare; dezvoltarea abilităților de soluționare a conflictelor și formarea unei atitudini reconciliante; dezvoltarea unei atitudini responsabile și active ca răspuns la nevoile celor din jur. Conținuturile abordate, „Cunoscându-mă în relația cu ceilalți”, „Ne putem înțelege?”, „Punându-mă în locul celui/lalt”, „Răspundem la nevoile înțelegerii reciproce”, „Soluționarea conflictelor, nedreptăților din jurul nostru”, „Transformând lumea împreună”, precum și activitățile în care au fost implicați elevii, - exerciții de ascultare activă, jocuri de rol cu tematică specifică, exerciții de autocunoaștere și de cunoaștere a colegilor, împărtășirea unor experiențe de viață, povești terapeutice, metafore (ex: „Strachina de lemn”, „Orbii și elefanții”), exerciții de comunicare, analiza unor studii de caz (ex: „Dimineața proastă a lui Cris”), focus grupuri pentru identificarea intereselor, calităților, valorilor comune, exerciții de explorare a propriilor atitudini; realizarea de desene, colaje (ex: „Blazonul clasei”), jocuri („Rețeaua”, „Roșii și verzii”, „Ceea ce eu susțin...”, „Termometrul emoțiilor”), activități de reflecție sau autoevaluare, vizionarea de filme documentare sau cu subiecte tabu, activități de reflecție pentru identificarea propriilor stereotipuri și/ sau prejudecăți față de ceilalți, rezolvarea unor dileme morale, discuții pe baza unor întâmplări reale, știri, documentare etc., analiza unor atitudini proprii, exerciții de autoapreciere („Bucuria aprecierii”), exerciții de dezvoltare a empatiei (ex: „Palma mea e a ta”, „Legat la ochi”), explorarea nevoilor diferitelor categorii sociale, scheme de soluționare a conflictelor (ex: „Cei 6 pași de rezolvare a conflictelor”), exerciții de soluționare a conflictelor, antrenament asertiv, exerciții de comunicare asertivă (ex: „Găsește feedbackul adecvat”), împărtășirea experienței proprii, exerciții de reflecție pentru conștientizarea propriilor atitudini față de grupurile dezavantajate social sau față de mediul înconjurător, elaborarea unor proiecte comune, implementarea de proiecte cu tematici specifice tipurilor de acțiuni propuse - au dorit să familiarizeze elevii cu conceptul de umanitate comună, să-i încurajeze să folosească ascultarea activă în relațiile cu cei din jur pentru a dezvolta sensibilitatea la diferențe și înțelegerea celorlalți, să manifeste o atitudine deschisă și de respect față de cei din jur, indiferent de diferențele dintre ei, să abordeze o atitudine non-critică și empatică în dialog și față de cei din jurul lor, o atitudine reconciliantă și de cooperare pentru transformarea conflictelor, să-și dezvolte abilitățile sociale, dar și o stimă de sine crescută, încrederea în forțele proprii, puterea cooperării și a colaborării.

Evaluarea programului s-a realizat permanent și s-a concentrat pe aprecieri ale modului de implicare în activități, pe exprimarea ideilor și a argumentelor personale în Jurnalele de învățare. Cea mai frecventă metodă de evaluare a fost proiectul, deoarece venea atât în completarea activităților propriu-zise derulate, dar și în întâmpinarea elevului de a-și exprima/argumenta/prezenta un punct de vedere.

O altă formă prin care se pot cultiva emoțiile pozitive în rîndul elevilor și prin care putem încerca să-i sprijin în a-și păstra o stare de bine interioară, este acela de a-i încuraja să păstreze un jurnal zilnic în care să-și descrie trăirile pozitive, să-și exprime mulțumirea față de un eveniment/persoană/trăire pozitivă din fiecare zi.

Așadar, prin modelele prezentate mai sus, programul de educație etică, socială și emoțională derulat în școală, precum și păstrarea unui jurnal, am dorit să reiterez mesajul inițial, și anume că școala nu livrează doar cunoștințe, ea este și locul în care elevii se dezvoltă sănătos din punct de vedere psihologic și învață cum să fie fericiți. Depinde foarte mult de noi, profesorii, să le oferim aceste contexte sigure de învățare ... și nimic nu ar fi atât de greu, dacă ne-am lăsa călăuziți de IUBIRE.

Bibliografie:

1. Szentagotai-Tătar, A., David, D. (coord.). (2017). *Tratat de psihologie pozitivă*. Iași: Polirom;
2. Manualul pedagogic „Învățând să trăim împreună, București, 2016;
3. site web: [http:// www.ethicseducationforchildren.org](http://www.ethicseducationforchildren.org);
4. https://www.ted.com/talks/martin_seligman_the_new_era_of_positive_psychology?language=ro#t-913357

ANTIBULLYING: EDUCAȚIE PENTRU EMPATIE

OPREA MARA ANDREEA

Colegiul Național Pedagogic "Gheorghe Asachi" Piatra Neamț



***"Să înveți să te pui în locul altora, să vezi lumea prin ochii lor, așa se naște pacea.
Empatia este o calitate care poate schimba lumea."***

Barack Obama

Empatia reprezintă capacitatea unei persoane de a înțelege și de a împărtăși sentimentele unei alte persoane. Ea implică atât o componentă emoțională, cât și una cognitivă, deoarece persoana simte la fel ca ceilalți, în timp ce încearcă să înțeleagă perspectivele celorlalți.

Compasiunea este un sentiment profund de preocupare pentru însușirea sentimentelor celorlalți, însoțit de o puternică dorință de a ajuta. Sentimentul merge dincolo de a simți un regret: implică acțiuni directe și luarea de măsuri pentru a îmbunătăți situația celorlalți.

Compasiunea poate fi arătată prin oferirea de sprijin emoțional, asistență practică sau chiar pledoarie pentru schimbarea socială. Ea este adesea văzută ca piatra de temelie a multor sisteme spirituale și etice și s-a demonstrat că are un impact pozitiv atât asupra celui care dă, cât și asupra celui care primește.

Empatia este adesea considerată o condiție prealabilă pentru compasiune, deoarece oferă fundația pentru înțelegerea experiențelor și emoțiilor altora. Când avem empatie pentru cineva, ne putem identifica cu trăirile sale și simțim o legătură cu sentimentele acesteia.

Lauren Owen susține că beneficiile empatiei și compasiunii în educație includ construirea unei culturi pozitive în clasă, consolidarea comunității și pregătirea elevilor pentru a fi lideri în propriile comunități.

În ultimii ani, studiile au arătat că lipsa celor două în comportamentele interpersonale au urmări pe termen scurt și lung: creșterea ratei sinuciderii, atât în rândul tinerilor, cât și a adulților, dar și creșterea numărului de persoane care consumă substanțe interzise, pentru a compensa golurile emoționale cu senzațiile temporare.

Conceptul de empatie este un aspect pe care pandemia l-a pus sub lupă, l-a sufocat și apoi l-a redefinit. Într-adevăr, distanțarea, școala online, purtarea măștii care ascunde zâmbetul (chiar dacă rămâne un zâmbet al ochilor, un zâmbet Duchenne, așa cum îl numește Paul Ekman), toate acestea au adus o atingere puternică conceptului de empatie așa cum îl știam noi înainte de pandemie, cu atât mai mult cu cât, așa cum spunea Davis (2020): „În era digitală suntem mai puțin predispuși să fim empatici“.

În România se vorbește din ce în ce mai mult despre fenomenul violenței școlare care, potrivit statisticilor, a prins amploare. Potrivit unei cercetări realizate în 2023 de World Vision România, 55% din profesori au declarat că au fost martori la acte de violență în școala lor și doar 45% consideră că „știu ce au de făcut“.

În ceea ce privește numărul de acte de violență asupra copiilor, raportul World Vision România atrage atenția că acesta a crescut de la an la an. Conform datelor raportate de DGASPC-uri, dacă în 2021 au fost raportate 11.903 cazuri (între ianuarie-septembrie), în 2022 numărul raportat în aceeași perioadă a fost de 12.761.

În 2023, în urma mai multor acte de violență mediatizate, Ministerul Educației a reacționat: în luna iulie a pus în consultare publică o „procedură privind managementul cazurilor de violență în mediul școlar“. Procedura este o consemnare, un soi de trecere în revistă a diferitelor acte de violență, de la cele minore la *bullying* și *cyberbullying*.

În ceea ce privește măsurile pentru combaterea violenței, potrivit procedurii, reprezentanții unităților de învățământ ar trebui să sesizeze instituțiile abilitate, să colaboreze cu acestea și să aplice și sancțiuni, dar și consiliere pentru cei vinovați, respectiv măsuri de sprijin pentru victime.

Bineînțeles, România nu deține monopol asupra fenomenului violenței școlare. Însă, pe când la noi se discută și se inițiază proceduri, în alte țări se iau măsuri concrete.

În Franța, în 2023, au fost anunțate o serie de măsuri menite să pună capăt agresiunii școlare, de la raportarea sistematică a cazurilor către Justiție până la dorința de a „excluce studenții hărțuitori“ de pe rețelele sociale.

Acest plan prevede, de asemenea, pentru următorii cinci ani, o instruire a angajaților din domeniul educațional, astfel încât aceștia să poată identifica și să aibă cunoștințele necesare pentru a remedia situațiile de conflict. În plus, noul plan al Guvernului francez împotriva agresiunii școlare mai include „cursuri de empatie“.

Ministerul Educației francez a introdus generalizarea în programa școlară a *cursurilor de empatie* de la începutul anului școlar 2024, Franța urmînd să preia un model care s-a aplicat, cu succes, în Danemarca.

Metoda daneză de combatere a violenței școlare a constat într-un program educațional, „*Fri for Mobberi*“ („Eliberați de agresivitate“), lansat în 2007 și bazat pe predarea empatiei. Potrivit statisticilor, metoda a fost una de succes. În regatul scandinav, procentul băieților cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani care erau victime ale hărțuirii de câteva ori pe lună a scăzut de la 15% la 6% și cel al fetelor de la 14% la 9% în școlile primare și gimnaziale.

Programul a fost conceput de două ONG-uri, *Mary Fonden*, o fundație sponsorizată de Prințesa moștenitoare Mary, și *Red Barne*, în urma cercetărilor științifice, potrivit cărora conștientizarea timpurie și permanentă a efectelor violenței duce la diminuarea acesteia.

Astfel, încă de la creșă copiilor li se vorbește despre ce înseamnă violența, despre cum s-o recunoască, să o combată și despre cum să nu o perpetueze. Inițiatorii și-au dorit astfel „crearea unei culturi care nu doar să combată violența, dar să ajute și la prevenirea ei“.

Bineînțeles, acest program nu se desfășoară doar prin discuții fade, ci constă în diferite instrumente, metode și materiale pe care profesioniștii în domeniul educațional le pot încorpora cu ușurință în rutinele zilnice ale copiilor, fie cei din instituțiile de îngrijire, fie din grădinițe sau școlile primare.

Un exemplu de asemenea instrument este *ghiozdanul colorat*. În funcție de grupa de vârstă, copiii primesc diferite ghiozdane care conțin un ursuleț de pluș, de care trebuie să aibă grijă, CD-uri cu muzică sau cărți, postere sau jocuri. Pe baza acestora, copiii socializează, pentru că ideea principală este să nu se simtă niciodată excluși, fiind în permanență supravegheați și antrenați să interacționeze.

La zece ani după implementarea acestui program, potrivit unei evaluări realizate de Institutul Ramboell, copiii de grădiniță care urmează programul *anti-bullying* „au demonstrat un comportament empatic mai evident, devenind mai grijulii unii față de alții“.

Potrivit unui sondaj privind bunăstarea elevilor realizat în 2022 de Institutul de Stat pentru Sănătatea Publică, Danemarca se află, alături de Suedia și Islanda, în fruntea țărilor din Europa cu cea mai scăzută rată de agresiune școlară.

Totuși, succesul experimentului „*Fri for Mobberi*“, care a inspirat multe alte țări, printre care și Franța, nu a fost singurul remediu împotriva violenței școlare.

În 2017, Guvernul olandez a adoptat o lege care impune ca „toate școlile primare și gimnaziale să aibă o strategie și planuri de acțiune împotriva violenței“. Conform aceleiași

legislației, elevii și părinții au posibilitatea de a depune plângere la poliție dacă unitatea de învățământ nu are o strategie antivioolență sau dacă reacțiile conducerii sunt insuficiente.

Însă, chiar și așa, în ciuda legislației și a succesului metodei empatiei predată în școală, chiar dacă Danemarca a reușit să scadă enorm rata violențelor școlare care se petrec în instituții, acestea s-au răspândit, în prezent, pe rețelele sociale.

Potrivit unui nou studiu al Consiliului pentru Prevenirea Criminalității, o treime dintre școli nu au un plan de combatere a hărțuirii online, iar 72% din școlile primare la nivel național au raportat că au avut din ce în ce mai multe cazuri de agresiune pe rețelele sociale – deseori îndreptate către profesori. Potrivit unui sondaj din 2023 realizat de Danish Channel 1, în peste 400 de școli primare, 84% din directorii de școli au declarat că au fost victime ale agresiunii pe rețelele sociale.

Preîntâmpinarea unor situații în care oamenii suplinesc golurile emoționale, psihologice sau își opresc suferința prin gesturi extreme, ar trebui să fie introdusă de la vârste fragede. Școala, prin natura sa, asigură rezultatele academice de excelență ale elevilor, dar și de construire a unui stil de viață sănătos, care să formeze elevul și să îl pregătească pentru a lua cele mai potrivite decizii chiar și în momentele dificile. Din acest motiv, construirea și consolidarea unui comportament bazat pe un sistem de valori și credințe pozitive, dezvoltat într-un mediu în care copiii simt că aparțin și au parte de siguranță emoțională, empatie, compasiune, solidaritate este mai mult decât crucial.

Empatia și compasiunea pot juca un rol pozitiv în mediul educațional prin crearea unei atmosfere mai incluzive, echitabile, bazate pe respect, apreciere și solidaritate, care contribuie la îmbunătățirea relațiilor. Atunci când profesorii și elevii practică empatia și compasiunea, ei contribuie la construirea încrederii și la consolidarea relațiilor pozitive. Ca urmare, se creează un mediu de învățare mai favorabil și incluziv, în care elevii se simt confortabil să-și împărtășească gândurile și ideile. În acest context, empatia și compasiunea pot stimula cooperarea și munca în echipă, întrucât elevii și profesorii au mai multe șanse să înțeleagă reciproc perspectivele și să lucreze împreună pentru un obiectiv comun.

Empatia și compasiunea pot promova starea de bine, atât pentru profesori, cât și pentru elevi prin reducerea stresului, îmbunătățirea sănătății mintale și creșterea sentimentelor de apartenență. Empatia și compasiunea, pe de altă parte, susțin rezultatele academice mai mari și un absentism mai scăzut.

Crearea unui mediu de învățare incluziv și pozitiv poate fi realizată prin mai multe metode, care pot fi repetate, astfel încât să fie incluse în cultura organizațională a școlii.

Profesorii pot conduce prin exemplu demonstrând empatie și compasiune în interacțiunile lor cu elevii, colegii și părinții. Câteva metode simple pot fi:

- Ascultarea activă, arătarea înțelegerii și preocuparea față de ceilalți și luarea de măsuri pentru a ajuta atunci când este necesar

- Includerea de activități și exerciții care promovează empatia și compasiunea în planul de lecții. De exemplu, îi pot determina pe elevi să reflecteze asupra perspectivelor personajelor dintr-o carte sau să se angajeze în activități de joc de rol care simulează scenarii din lumea reală
- Identificarea punctelor forte și a provocărilor fiecărui elev, oferind sprijin individualizat și promovând relații pozitive între colegii de clasă
- Celebrarea diversității elevilor prin susținerea respectului pentru diferite perspective și medii și crearea unei culturi a apartenenței
- Dezvoltarea inteligenței emoționale prin identificarea, înțelegerea și gestionarea emoțiilor proprii și pe ale celorlalți
- Participarea la proiecte sociale, în care pot fi practicate empatia și compasiunea, pentru ca elevii să vadă impactul acțiunilor lor și să își dezvolte motivația și apartenența.

BIBLIOGRAFIE

1. <https://inimstitute.com/empatia-si-compasiunea-sunt-esentiale-pentru-mediul-scolar/>
2. <http://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf>
3. <https://worldvision.ro/>
4. <https://www.unicef.org/moldova/media/6941/file/Recomand%C4%83ri%20pentru%20prevenirea,%20identificarea%20%C8%99i%20interven%C8%9Bia%20%C3%AEn%20cazurile%20%20de%20bullying%20%C3%AEn%20institu%C8%9Biile%20de%20%C3%AEnv%C4%83%C8%9B%C4%83m%C3%A2nt.pdf>

CYBERBULLYINGUL, O PROBLEMĂ A SOCIETĂȚII MODERNE

OPREA MARA ANDREEA,

Colegiul Național Pedagogic “Gheorghe Asachi” Piatra Neamț



Oricine poate deveni victima cyberbullyingului.

Peisajul Internetului în societatea contemporană a devenit mai complex și mai generalizat, noi forme de comunicare și de apartenență fiind create într-un ritm alert, transformând în mod dramatic felul în care tinerii (copiii și adolescenții) interacționează.

Comportamentul de cyberbullying sau cyber-bullying (comportament agresiv, de hărțuire online) poate fi definit în mod simplu ca *activitate ce implică utilizarea comunicării mediate de calculator (CMC) pentru a hărțui, agresa, amenința, batjocori alți tineri în mod deliberat și repetat.*

Willard (2005) identifică *șapte moduri* în care comportamentul de cyberbullying se poate manifesta:

- **flaming (agresiune verbală)** – implică trimiterea de mesaje vulgare, furioase sau ofensatoare unei persoane sau unui grup online
- **harassment (hărțuire)** – implică trimiterea repetată de mesaje ofensatoare unei persoane
- **denigration (denigrare)** – trimiterea sau postarea de afirmații răutăcioase, neadevărate sau dăunătoare despre o persoană
- **cyberstalking (urmărire online)** – comportament de hărțuire ce include amenințări sau este extrem de intimidant
- **masquerading (mascaradă)** – a pretinde că ești altcineva și a posta materiale care denigrează persoana respectivă sau o plasează într-o situație într-un potențial pericol
- **outing și trickery (păcălire și dezvăluire)** – implică folosirea unor trucuri pentru a solicita informații compromițătoare despre o persoană și publicarea respectivelor informații

- **exclusion (excludere)** – descrie acțiuni menite a exclude în mod intenționat o persoană dintr-un grup online (a cere colegilor să blocheze/ excludă pe cineva din listele de Yahoo Messenger, WhatsApp)

Willard sugerează că *orice adolescent care comunică online a jucat la un moment dat un rol din triada agresor, victimă sau martor (pasiv).*

Există studii (Unnever, 2005) care afirmă că tinerii care joacă rolul de victime agresive (copii care au fost agresați dar care la rândul lor au agresat alți colegi de școală) au trăsături psihosociale și background mai apropiate de agresorii „puri” decât de victime. În ce privește agresivitatea online, cercetările arată că linia dintre agresori și victime este din ce în ce mai neclară, adesea victimele ripostând la rândul lor prin comportament agresiv online (Palfrey,

Cyberbullying implică folosirea tehnologiilor informației și comunicațiilor, cum ar fi e-mail-ul, telefoanele mobile, pager-ele, site-urile web defaimatoare, blog-urile (există persoane agresive care crează până și blog-uri), cu scopul de a ataca în mod deliberat, repetat și ostil un individ sau un grup de indivizi.

Hărțuirea cibernetică poate fi simplă în contextul în care se continuă trimiterea de e-mail-uri unei persoane care a spus ca nu vrea să mai comunice cu expeditorul, e-mail-uri care pot conține amenințări, remarci sexuale, incitări la ură, șicanări ale victimelor făcând din acestea subiecte ridicole pe forumuri, precum și afișarea oricăror declarații false care au ca scop umilirea.

Agresorii cibernetici pot divulga date reale, cu caracter personal, despre victimele lor pe site-uri și forumuri sau pot publica materiale în numele lor cu scopul de a le defaima și/sau ridiculiza. De asemenea, unii agresori pot trimite și e-mail-uri de amenințare și hărțuire, în timp ce alții publică bârfe și instigă alte persoane la răutate împotriva victimelor.

Cu toate acestea, remarci sexuale și amenințări sunt uneori prezente în cyberbullying, dar nu reprezintă același lucru cu hărțuirea sexuală și nu implică neaparat „prădători” sexuali.

Cyberbullying este termenul folosit pentru a defini diverse forme de abuz psihologic, asemănător cu hărțuirea convențională, dar comunicată prin internet. Poate include batjocura repetată a unei persoane, trimiterea de mesaje text obscene prin intermediul internetului, trimiterea de conținut obscen și ofensator prin intermediul mesageriei web pentru a intimida pe cineva, folosirea de conținut obscen în timpul convorbirilor online, ridiculizarea cuiva prin crearea unui profil sau a unui blog fals, conținând informații umilitoare, trimiterea de amenințări, publicarea online a unor videoclipuri sau poze personale fără acordul persoanei în cauză

Cyberbullying-ul poate avea următoarele efecte:

- scăderea stimei de sine și a sentimentului de siguranță
- sentimente de frică, supărare, rușine

- refuzul de a se prezenta la școală
- creșterea anxietății
- creșterea posibilității apariției tuburărilor de stress
- evitarea activităților de grup, retragerea de la prieteni
- schimbări în stare de spirit, comportament, somn sau apetit
- alimentarea prejudecăților ce țin de rasă, religie, sexualitate

Cyberbullying este cea mai des întâlnită problemă care ține de siguranța online. Acest tip de hărțuire este mai des întâlnit în țările unde hărțuirea este mai obișnuită decât în țările unde internetul are o mai largă răspândire. Acest lucru sugerează că hărțuirea online derivă din hărțuirea obișnuită.

Tehnologia determină că agresiunea să nu fie limitată la școală sau colțuri de stradă. Cyberbullying poate apărea oriunde, chiar și la domiciliu, prin e-mail, texte, telefoane mobile, și site-uri web de social media 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămână, cu potențial de sute de oameni implicați. Pentru cei care suferă acest tip de agresiune, efectele pot fi devastatoare, lăsându-te rănit, umilit, furios, deprimat, sau chiar poate duce la sinucidere. Dar nici un tip de agresiune nu trebuie să fie vreodată tolerat.

România este țara cu cea mai mare incidență a hărțuirilor din Europa.

Studiul *EU Kids Online II* arată că **41% dintre copiii români intervievați au declarat că au fost hărțuiți în vreun fel, atât online cât și în lumea reală, iar 13% declară ca au fost hărțuiți online.** Tot același studiu arată că cei mai mulți dintre cei hărțuiți au declarat că acest lucru li s-a întâmplat pe o rețea de socializare sau prin intermediul mesageriei instantane.

Dintre părinții europeni, părinții români sunt cei care subestimează în cea mai mare măsură expunerea copiilor lor la mesaje sexuale online („sexting”), doar 6% declarând că acest lucru s-a întâmplat copilului lor în ultimele 12 luni. Luând în calcul doar părinții copiilor care au primit astfel de mesaje, 52% dintre aceștia nu au cunoștință de acest lucru.

UNICEF recomandă:

Dacă simți că ești ținta agresiunii de tip bullying, primul pas este să ceri ajutorul unei persoane în care ai încredere, precum părinții tăi sau un membru apropiat al familiei sau un alt adult de încredere. În școala ta îi poți cere ajutorul unui consilier, profesorului de sport sau profesorului tău preferat. Și dacă nu te simți confortabil să vorbești cu o persoană cunoscută, [caută un serviciu de asistență telefonică din țara ta](#) sau vorbește cu un consilier profesionist.

Dacă agresiunea are loc pe o platformă socială, poți bloca agresorul și îi poți raporta comportamentul în mod formal pe platforma respectivă. Companiile de rețele de socializare au obligația de a le oferi un mediu sigur utilizatorilor lor. Strângerea dovezilor,

precum mesaje text și capturi de ecran ale postărilor de pe rețelele de socializare, poate fi utilă, pentru a arăta ce se întâmplă.

Pentru a pune capăt bullying-ului, agresiunea trebuie identificată, iar raportarea situațiilor este esențială. De asemenea, poate fi de ajutor și să îi arăți agresorului că acțiunile sale sunt inacceptabile. Dacă ești într-o situație de pericol iminent, contactează poliția sau serviciile de urgență din țara ta.

Facebook/Instagram:

Dacă ești bullied în mediul online, te încurajăm să vorbești cu un părinte, profesor sau o persoană de încredere – ai dreptul să fii în siguranță. De asemenea, procesul prin care poți raporta acțiunile de bullying direct din Facebook sau Instagram este foarte ușor. Poți trimite echipei un raport anonim referitor la o postare, comentariu sau poveste de pe Facebook sau Instagram.

Exista o echipă care verifică aceste rapoarte 24/7 în întreaga lume în 50+ limbi și vor șterge orice postare abuzivă. Aceste rapoarte sunt întotdeauna anonime. Pe Facebook este disponibil un ghid care te poate ajuta în a face față bullyingului sau îți poate oferi sfaturi utile pentru a acționa dacă ești martorul unui astfel de comportament. Pe Instagram, exista de asemenea un Ghid al Părinților care oferă recomandări pentru părinți, titori despre felul în care se pot confrunta cu cyberbullying-ul.

Twitter:

Dacă crezi că ești ținta cyberbullyingului, cel mai important lucru este să te asiguri că ești în siguranță. Este esențial să ai pe cineva cu care să vorbești despre ceea ce ți se întâmplă. Poate fi un profesor, un alt adult de încredere sau un părinte. Discută cu părinții tăi sau cu prietenii tăi despre ce-i de făcut dacă tu ești sau un prieten al tău este ținta cyberbullying-ului. Oamenii sunt încurajați să ne raporteze conturile care încalcă regulile platformei. Puteți face asta prin intermediul paginilor de suport la [Centru de ajutor](#) sau prin mecanismul de raportare in-Tweet făcând click pe opțiunea “Raportează un Tweet”.

Resurse bibliografice

1. Ministerul Educației Naționale, Organizația „Salvați copiii” – Ghidul utilizării în siguranță a Internetului, Un internet mai sigur pentru toți elevii!, București, 2014
2. „Prevenirea violenței în școală – resurse pentru școli și profesori” Ghid pentru profesori, învățători și educatoare, Școala Gimnazială Lunca, Pașcani, 2015
3. <https://www.unicef.org/moldova/articole/cyberbullying-ce-este-%C8%99i-cum-%C3%AEi-punem-cap%C4%83t>
4. <https://techjury.net/stats-about/cyberbullying/>

Antibullying: Educație pentru Empatie

Deși secolul în care trăim ne dorim să coincidă cu cel mai înalt grad de evoluție și civilizație pe care omenirea l-a atins, una din provocările mediului educațional modern, căreia trebuie să îi facem față, este bullying-ul. Inconștient sau nu, cei mai mulți ignoră consecințele negative pe care acest fenomen le produce asupra dezvoltării emoționale a copiilor, indiferent de nivelul de vârstă. Da, la orice vârstă, există victime ale acestui derapaj psihic, emoțional al celui ce își demonstrează astfel o superioritate fals înțeleasă.

În sprijinul dezvoltării armonioase a personalității copiilor pentru ca aceștia să devină adulți responsabili, cu abilități socio-emoționale solide, alături de un profil al absolventului bine conturat, vine munca factorilor ce contribuie în cea mai mare parte la formarea acestora: cadrele didactice – familiile elevilor- comunitatea/societatea. Securitatea emoțională se bazează pe o relație armonioasă părinte-copil-școală în creșterea și educarea copilului. Un anturaj emoțional sănătos oferă copilului posibilitatea de a învăța deprinderi și competențe de independență, încredere, utilizare a relațiilor și a atitudinilor.

Prevenirea bullying-ului este un proces de durată, ce se derulează permanent, începând de la cele mai fragede vârste și necesită un efort constant. Începând cu familia, unde copilul descoperă primele emoții, le înțelege, le interiorizează, apoi și le exprimă, fiecare grup din care acesta va face parte ar trebui să adauge, în sens pozitiv, o „cărămidă” la baza formării unui comportament empatic și respectuos.

La nivelul instituțiilor de învățământ, prevenirea acestui fenomen se realizează prin activități ce promovează empatia, cooperarea între elevi, respectul față de propria persoană și față de cei din jur. Abordarea prin care se atinge acest obiectiv major este una integrată care include jocuri, metode de comunicare eficientă și instrumente educaționale. Astfel pot fi dezvoltate elevilor abilități sociale de bază care contribuie la crearea unui mediu școlar sigur și pozitiv, având garanția realizării unei comunități școlare în care toți elevii se simt valorizați. Cu cât nivelul de vârstă este mai coborât, cu atât este mai dificil de realizat, deoarece acum se dezvoltă propriile dorințe și aspirații, se dezvoltă sentimentele intelectuale, copilul înțelege și resimte tot ceea ce se întâmplă în

familie, în jurul lui. Problemele emoționale ale copiilor pot lua diferite forme și le afectează în mod diferit viața: cele superficiale sunt depășite relativ ușor odată ce ei cresc și învață să recunoască și să-și controleze emoțiile, iar cele de natură emoțională, pot deveni cronice transformându-se în boli mentale dacă nu sunt tratate prompt.

Activitatea școlară, bine organizată, condusă cu pricepere și tact pedagogic, contribuie însă major la dezvoltarea emoțiilor și sentimentelor pozitive, iar aspectele negative sunt atent observate, impunând luarea unor măsuri adecvate. Profesorul joacă deci un rol esențial în prevenirea bullying-ului și îmbunătățirea comunicării în clasa de elevi, prin crearea unui climat de încredere și fiind el însuși un model de comportament empatic și respectuos. Un profesor care își învață elevii că empatia nu este trăirea emoțiilor altei persoane ci înțelegerea acestora pornind de la experiențele personale, va avea cu siguranță alături, de-a lungul parcursului educațional elevi ce își vor gestiona corect și eficient emoțiile, capabili să evite accesele de furie.

Unitatea școlară: Liceul Tehnologic,, Ion Nistor”, Vicovu de Sus , jud. Suceava

Autor: profesor Parasca Mirela –Loredana

Prevenirea bullyingului: Metode și Tehnici de Intervenție

Tema – „ Antibulling: Educație pentru Empatie”

- Perspectiva psihologică. Corespondențe psihologice în relațiile interumane

A educa înseamnă a empatiza

De la conceperea sa, din faza embrionară, continuând cu vârsta copilăriei, a adolescenței, a tinereții și apoi a maturității și bătrâneții, ființa umană nu încetează procesul de asimilare, de șlefuire sau de formare, proces direct influențat de epocă, geografie, cultură, societate, educație, bagajul genetic.

Unic și irepetabil, fiecare om poartă în sine o lume interioară cu mecanismele specifice vieții interioare. Frumusețea investigării firii umane este tocmai rezultatul acestui proces continuu de asimilare a informației, de orice tip, raportat și el continuu la sinele omului, al individului.

În demersul analizării mai atente a uneia sau a alteia dintre etapele specifice ale dezvoltării individului uman, specialiștii au stabilit clar și firesc: tratarea unilaterală este anulată, exclusă , deoarece de la individ la individ pot să se manifeste disproporții, contradicții și, mai ales, decalaje. În primul rând, sunt inegale ritmurile dezvoltării psihosociale și ale organismului. În al doilea rând, între maturizarea organică/ fizică și cea psihosocială s-a observat un raport de interdependență, care și determină, de fapt, ca să apară diferențe în receptarea realității și construirea personalității, indiferent de etapa de vârstă/ dezvoltare analizată.

Mecanismele receptării diferențiate a realității- în toate aspectele sale- constituie dovada conform căreia omul- mic sau mare, copil ori adult- nu poate fi așezat definitiv într-un tipar. Acesta mereu va sfida limitele, mai cu seamă atua de schimbare majoră. Condițiile socio- economice, geografice, socio-culturale, mai ales, reprezintă motivul pentru care granițele adolescenței variază, sunt imprecise.

Fundamentală s-a dovedit a fi dintotdeauna prezența cadrului didactic – cu tot ce presupune aceasta - în stabilirea conexiunii elevilor cu materia predată. Formația lui intelectuală, culturală, dar mai ales calitatea lui umană/ sufletească fac să nu fie uitate niciodată cuvintele care au vorbit despre oameni, emoții, convingeri, idei – chiar dacă sunt ale unor personaje, chiar dacă sunt „ din cărți” .

Astfel, observarea elevilor de liceu din perspectiva psihologică devine necesară și importantă, luând în calcul atât dezvoltarea sănătoasă și armonioasă a

adolescenților, cât și obținerea performanței în derularea procesului învățării și al formării lor ca indivizi morali, sociali. Caracteristicile perioadei adolescenței arată, cu fiecare generație de elevi, că ele pot căpăta un rol esențial în realizarea învățării, a învățării comunicării cu lumea și cu sine, cu condiția să fie sesizate și valorizate de către profesor. Căutarea sinelui, construcția imaginii și a conștiinței de sine – conturarea eului social – prin tensiuni, frământări, interioare, situații stresante, meditații și reverii, nenumărate mutări și restructurări constituie tot atâtea contexte favorabile înțelegerii operelor/ personajelor literare. În egală măsură, opera literară - definită ca reflectare artistică a realității – prin teme, personajele și conflictele lor sondează, provoacă și descoperă dorințe și sentimente, idei și convingeri ale adolescenților, nebănuite

Adolescența este perioada de dezvoltare în care sunt evidențiate cel mai pregnant trăsăturile ce definesc omul în ceea ce are el mai reprezentativ: **căutarea sinelui, nevoia de construire și de afirmare a identității de sine.**

Într-o societate în care valorile de referință și modelele ideale sunt supuse unor transformări puternice, adolescentul, și nu doar el, învață să conștientizeze valoarea propriului sine, dar și nivelul raporturilor sinelui cu lumea. El descoperă cum trebuie să își croiască drumul către propriul centru de valori, să le ierarhizeze, pentru ca apoi să își stabilească regulile, modelele, valorile cu care se va identifica viitorul adult, cu o identitate socială și una personală, bine conturate.

Extrem de solicitant și dificil traseu, gestionarea corectă a provocărilor perioadei adolescenței impune răbdare, înțelegere, suport, curaj, dar, mai ales, multă afecțiune din partea familiei, a profesorilor, a adulților. Acest aspect este cu atât mai verificabil, cu cât adolescentul își dorește să se desprindă de sub autoritatea familiei, descoperind că posedă un eu al său, ce are o forță despre care nu știusese până acum.

Personalitatea este un concept pe care se construiește psihologia și include într-un mod dinamic celelalte însușiri, fenomene, procese ori stări psihice ale ființei umane. Astfel, acest demers al formării personalității este complex și profund.

Imaginea de sine, scoaterea la lumină a *eului social* vorbesc până la urmă despre dimensiunea complexă a personalității umane în general, și a adolescentului, în special. Depășirea egocentrismului, de la vârsta copilăriei, urmată, mai târziu, de achiziția de variate roluri sociale, de asumarea unor noi responsabilități și cerințe clădește acest eu social. Totuși, din perspectiva comportamentului, adolescentul se află, încă, într-o mișcare de balans între copilărie și maturitate, orientat mai mult spre atitudinea adulților.

Personalitatea adolescentului, deși insuficient stabilizată, se prezintă acum pentru întâia oară ca un ansamblu unitar, organizat, cu toate elementele sale constitutive, un sinuos proces de dezvoltare la vârsta adolescenței. Prin urmare, au fost identificate două funcții ale adolescenței de către psihopedagogul francez Maurice Debesse: funcția de adaptare la mediu, funcția de depășire, adăugându-se și funcția de definire a personalității¹.

Această căutare a sinelui, cu tot ceea ce presupune el, se concentrează către nevoia de a-și descoperi propriile resurse: aspirații, idealuri, abilități, aptitudini, interese sau

¹ Pantelimon Golu, Emil Verza, Mielu Zlate, *Psihologia copilului*, manual pentru clasa a XI-a, EDP, București, 1995

dorințe. Însă, ca orice proces de descoperire, de formare și de clarificare a unei identități, conturarea personalității în perioada adolescenței- cu precădere- este rezultatul răspunderii unor solicitări și al unor eforturi continue de adaptare la diversitatea și pretențiile/ exigențele societății, economice, ideologice, profesionale și educaționale.

Acum învață că are o identitate socială, dar și una psihologică, extrem de importantă. Pe de altă parte, cu fiecare pas făcut, cu fiecare situație depășită, tânărul se întărește moral și spiritual, înțelege că are resurse pe care trebuie să le aducă la lumină, să le valorifice, fapt care îl împinge pe acesta mereu deasupra lui însuși. Această dinamică a formării personalității în adolescență, răspunsurile la solicitările exterioare, dar și la provocările interioare sunt însoțite de situații stresante, tensiuni, frământări, elanuri sau descurajări, meditații și vise. Se poartă continuu, dar inegal ca intensitate/ valoare, o luptă cu sinele, cu pornirile interioare, cu solicitările de natură fizică sau socială. De fapt, vorbim despre un efort de adaptare la propria maturizare. Dorințele și sentimentele necunoscute până acum îi creează adolescentului impresia că este o persoană nouă, motiv care îl împinge spre a se afirma ca „altul” și, în consecință, respinge concepțiile celor mai mari, în special ale părinților, profesorilor. Și cum opinia colectivă este cea care consacră modelele, care le validează, iar adolescentul este mereu în autocăutare, autoimplicare și autovalorizare, preia modele îndepărtate spațio-temporal, selectează, cercetează, compară. Acum nu se mai mulțumește doar să constate și să imite (asemenea copilului); lumea adulților este descoperită, dar și judecată, fără rețineri.² Lumea în care descoperă că trăiește e văzută, așadar, cu alți ochi, din mult mai multe perspective și cu exigența pe care i-o dă propriul sistem de valori, proaspăt constituit. Adolescentul simte că acum este *altfel*: în simțire, aspirații, voință și gândire. În felul acesta se justifică situațiile în care se revoltă, provoacă el însuși stările conflictuale cu alții/ sine, sunt rigizi și cu un exagerat apetit pentru contradicție, însă mai mult pentru a fi originali.

Cu toate că structurarea personalității se produce pe tot parcursul vieții, în adolescență ea este realizată, dar treptat și doar în linii mari, nu total.

Copilul nu mai este cel de odinioară, adolescentul are tendința de a se distanța, de a-și configura propria personalitate, și în funcție de vechile obiceiuri, tradiții în care a fost educat, dar și în funcție de influențele grupului de prieteni, a mediului în care trăiește. Se plânge, se simte nemulțumit, stresat, dezavantajat, furios ori trist. Soluțiile nu sunt, ca mai înainte, gata fabricate la adulții de lângă el, ci tocmai la el, în el. Cel mai important lucru de care are cu adevărat nevoie un adolescent este *omul de încredere*, persoana care poate să îl asculte, nu persoana care să îi reproșeze, să fie sarcastică la adresa lui ori să nu fie în stare să îl înțeleagă. De aceea, afirmă psihologii că, în ceea ce privește atitudinea adultului din preajma adolescentului, acesta este *timpul lui a tăcea, timpul lui a asculta, timpul lui a vorbi doar punctual*. Atâta vreme cât mediul familial nu îl determină să ducă o viață duală, ascunsă, copilul se va dezvolta mai sănătos și va reuși să parcurgă această etapă complicată din viața sa cu mai mult curaj, cu mai multă putere, tocmai pentru că se eliberează de frustrări, de frici, nemulțumiri.

Comunicarea va rămâne vitală pentru dezvoltarea sănătoasă și senină, doar că ea acum trebuie să fie pasivă: tăcerea, cuvintele puține, dar rostite din inimă, îmbrățișarea, chiar și cu privirea. Toate acestea îi vor da copilului acea confirmare de care el are nevoie și

² Op. cit., p. 162

anume că este capabil să gândească/ să găsească singur soluții, cu toate că îi va fi greu. Aflat la jumătatea drumului către maturitate, prin toate frământările, gândurile sale, va înțelege că deține puterea în el însuși de a găsi răspunsuri întrebărilor și provocărilor, începe să aibă cu totul alte valori, care nu vor mai fi tributare doar celor moștenite, ci, dimpotrivă, se autoinstruiesc, se autoeducă. Adolescentul este dispus ca să plătească orice preț pentru a ști că nu mai aparține vechii vieți, deși legătura creată anterior cu familia sau cu lumea care-i înconjoară cu toate pretențiile ei- și cu care a avut dispute- va avea un rol în formarea lui. Familia, școala, biserica și societatea vor influența decisiv clarificarea temperamentului, a personalității și a caracterului viitorului adult. Ca un actor pe scena vieții, fiecare își modelează structurile profunde ale personalității în raport cu diverse comportamente dictate de rolul/ statusul de părinte sau copil, elev ori profesor, șef ori subordonat. Trăsăturile și tipurile temperamentale sunt cea mai accesibilă și ușor constatabilă latură a personalității.³

Temperamentul se definește ca manifestarea și dezvoltarea particulară a tipului în plan psihologic și comportamental. Coleric, melancolic, flegmatic ori sangvinic, dint-o perspectivă, stabil , instabil, introvertit sau extravertit, dintr-o altă perspectivă, temperamentul constituie unul dintre importantele aspecte ale mecanismului receptării de către adolescent a mesajelor lumii în care trăiește, dar și a modului în care își va forma aptitudinile, ca răspuns la provocări sau întrebări. Se distinge portretul temperamental al celui care este pe făgașul constituirii unui supraeu puternic: conștiincios, ordonat, ia decizii rapid, responsabil și extrem de conștiincios în tot ceea ce întreprinde, de fiecare dată se va simți confortabil și va fi identificat în preajma oamenilor puternici și cu randament. Adeseori supraeul puternic, cu un mod de a judeca/ gândi adaptativ , spirit independent, asumându-și lejer ceea ce este și întreprinde, reflexiv, rămâne , totuși, expus unor stări de anxietate. La celălalt pol se situează tinerii cu un temperament slab, inconstanți, excesiv de emotivi, dar tot atât de ușor de influențat, deci schimbători, frustrați.

După cum prea bine se știe, copilul mimează, nu ascultă ceea ce i se spune- așadar fiecare membru al familiei de acasă, al celei de la școală sau de oriunde cu care relaționează exercită o impresionantă putere de influență asupra dezvoltării sale ulterioare. Mai mic sau mai mare, copilul absoarbe tot ceea ce poate să transmită întâlnirea cu un om. Mai mult, el va stabili o conexiune cu cei în care își va recunoaște anumite laturi ale propriei ființe (temperamentale, înclinații artistice, pasiuni pentru aceleași domenii).

În perioada cuprinsă între 14 și 18 ani, în ceea ce le privește pe fete, maturitatea lor este mult mai precoce, comparativ cu cea a băieților, iar ca o caracteristică fundamentală este preocuparea de a fi cât mai atractive, cât mai frumoase, de a fi valoroase, de a avea convingerea că merită să fie iubite și că pot să ofere iubire. Nu mai contează cât de deșteaptă este, câte abilități are, ea se concentrează foarte mult pe aspectul fizic, din păcate, împinsă și de o societate care astăzi nu mai vede frumusețea femeii așa cum este dată ea de la natură.

³ Paul Popescu- Neveanu, Mielu Zlate, Tinca Crețu, *Psihologie* (manual pentru clasa a X-a școli normale și licee), EDP, București. 1996, p. 160, 161

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Paul Popescu- Neveanu, Mielu Zlate, Tinca Crețu, Psihologie (manual pentru clasa a X-a școlii n licee), EDP, București. 1996
2. Pantelimon Golu, Emil Verza, Mielu Zlate, *Psihologia copilului*, manual pentru clasa a XI-a, EDP, București, 1995

Prevenirea bullying-ului

Metode și tehnici de intervenție

Profesor Paraschiv Luiza Florina

Știm din literatura de specialitate și nu numai că sunt trei tipuri de bullying:

- Bullying verbal, în această categorie intră insultele, etichetările;
- Bullying social, în această categorie intră umilirea publică, lezarea reputației sociale sau a relațiilor.
- Bullying fizic, iar în această categorie intră vătămarea corporală.

Prevenirea bullying-ului este un proces de durată, la care trebuie să contribuie atât părinții, profesorii și consilierul școlar.

Pentru o dezvoltare normală a copiilor, dezvoltare ce se realizează atât pe plan social și academic, mediul liniștit și prosper joacă un rol destul de important.

Ignorarea problemelor mici, critica excesivă asupra copiilor, au ca rezultat evitarea aducerii în discuție a experiențelor negative și teama acestora de a nu fi ridicularizați sau ignorați.

O întrebare ce stă pe buzele tuturor ar fi: cum poate fi bullying-ul prevenit?

Un prim pas ar fi: oferirea de informații către elevi cu privire la ceea ce înseamnă “bullying”, organizarea de activități de învățare, exersarea unor metode de identificare și combatere, oferirea de ajutor, cererea de ajutor a copiilor- victimă, evitarea situațiilor conflictuale.

Comunicarea eficientă dintre părinte și copil, construirea unui climat de încredere sunt câteva dintre măsurile eficiente în ceea ce privește sănătatea mentală.

Identificarea intereselor și hobby-urilor, oferirea de modele comportamentale au și ele un rol important în prevenirea și diminuarea bullying-ului.

O comunicare liberă și deschisă cu copilul, formularea de întrebări pentru primirea unor răspunsuri demult așteptate, oferirea unui model pozitiv, păstrarea calmului în situații tensionate sunt alte soluții cheie.

Bullying-ul poate fi prevenit și de către cadrele didactice prin:

- Identificarea posibilelor situații de bullying;
- Derularea campaniilor de informare a elevilor cu privire la bullying;
- Raportarea cazurilor de bullying.

Lucrul în echipă face ca acest fenomen să se diminueze.

Bibliografie:

www.romedic.ro

www.apa.org/helpcenter/bullying.aspx

www.stopbullying.gov/prevention/index

www.americanhumane.org

www.adl.org/assests/pdf/education

www.edutopia.org/blog/bullying-prevention-tips-teachers-parents-anne-obrien

Singurătatea cauză sau efect al bullying-ului?

C.J.R.A.E. Ialomița, prof. consilier școlar Pârvescu Ionela

Dacă din punct de vedere academic, elevii pot fi ușor integrați, pot fi funcționali, adaptați, din punct de vedere social, întâmpină dificultăți în inițierea, construirea, menținerea unei relații de prietenie/colaborare/cooperare deși unitățile de învățământ se doresc a fi microclimate ce asigură contexte de învățare, experimentare, consolidare a ceea ce dobândesc în urma procesului de școlarizare.

Să fie singurătatea cauză sau efect al bullying-ului?

Un raport din 2017 privind impactul singurătății la copii, tineri și familii relevă că :

- 1 din 10 copii preșcolari este singur și nemulțumit de relațiile lui sociale;
- 1 din 5 copii cu vârste între 7 și 12 ani se simte singur uneori sau deseori;
- 4 din 5 adolescenți raportează sentimente de singurătate la un moment dat și aproape o treime descriu aceste sentimente ca fiind persistente și dureroase.

Singurătatea ca amalgam de trăiri, gânduri și comportamente, transpuse în realitatea pe care o trăiesc elevii, poate determina/justifica/explica timiditatea, capacitatea redusă de asumare a responsabilităților, a relațiile interpersonale, stima de sine scăzută, anxietatea socială, senzația de gol, de lipsă de sens, de inadecvare, de respingere, de tristețe, de milă față de propria persoană dar și acțiunile/reacțiile compulsive, agresive, hipervigilența cronică, bullying-ul.

Nevoia de conectare (nevoia de a fi văzuți, valorizați, respectați, unici, nevoia de a se simți bine în propria piele, ca aparținând unui grup), *nevoia de competență* (nevoia de a se simți capabili, de a simți că pot reuși), *nevoia de autonomie* (dorința de a lua decizii, de a face alegeri, de a fi sursa propriilor comportamente) nesatisfăcută poate genera frustrări, demotivări care să conducă, în final, la inadaptare și excludere/autoexcludere socială. Deși majoritatea copiilor petrec mare parte a timpului la școală, surprinzător se înregistrează niveluri ridicate de singurătate, înconjurați fiind de prieteni și colegi.

Singurătatea emoțională (ce provine din teama de a nu fi părăsit de persoanele semnificative) și singurătatea socială (ce provine din frica de a nu fi părăsit de prieteni, din sentimentul de a fi exclus)acompaniate de neliniște, plictiseală, nefericire, nemulțumirea față de viață, depresie îi fac pe tineri vulnerabili în fața bullying-ului.

Respingerea socială, ca formă de bullying este dureroasă, la orice vârstă și scoate în evidență curențe în dezvoltarea abilităților sociale și dificultăți în inițierea, construirea, menținerea unei relații de prietenie.

Unele cercetări au găsit corelații între singurătate și ostilitate. Cinismul și ostilitatea prezentă la persoanele singurate pot fi consecința frustrărilor cauzate de neputința stabilirii unei relații cu un partener/prieten adecvat idealurilor lor, făcându-i în același timp țintele perfecte ale bullying-ului. *Rubenstein și Shaver* în cercetarea lor au identificat patru grupe de sentimente, caracteristice persoanelor singurate: *disperare* (frică, lipsă de speranță, teama de a fi părăsit, vulnerabilitate fizică și emoțională), *depresie* (tristețe profundăacompaniată de izolare, înstrăinare, melancolie, dor, sentimentul de gol), *plictiseală* (nerăbdare, incapacitate de concentrare, supărare), *auto-disprețuire* (nesiguranță, rușine). Aceste caracteristici/trăiri sunt frecvent experențiate atât de agresorii de tip bullying cât și de victimele acestora.

Elevii agresați în mod repetat sunt frustrați, suferă, se automarginalizează și cel mai adesea au tendința de a răspunde cu agresivitate, ostilitate.

Generalizarea („*Nimeni nu mă accepta!*”), stima de sine scăzută („*Nu sunt suficient de bun!*”), autoînvinovățirea („*Am greșit eu cu ceva!*”), devalorizarea („*Nimeni nu va dori niciodată!*”), lipsa senzației de control asupra situațiilor viitoare („*Nu ma voi descurca niciodată!*”) contribuie la adâncirea sentimentului de însingurare și la creșterea vulnerabilității emoționale ceea ce-i transformă fie în *ținte sigure a fenomenului de bullying-ului sau în agresori*.

Deci putem spune că singurătatea este în același timp și cauză și efect al bullying-ului?

Da, și din nefericire, mulți elevi petrec o mare parte din viața lor școlară negociindu-și apartenența, căutându-și sensul, scopul în rezultatele academice, în detrimentul dezvoltării abilităților sociale.

Odată ce nevoia de a fi social și apartenent este satisfăcută, iar relațiile se afirmă, elevul se poate relaxa atât în mediul școlar cât și în mediul său de viață, devenind liber să învețe, să se implice în propriul proces de dezvoltare personală. Conectarea cu semenii, profesorii, cu comunitatea școlară prin implicarea în activități formale /non-formale conduce la exersarea autoeficacității („*știi și mă ajută că știi*”) cu impact asupra stării de bine emoționale.

Cum ar fi dacă în fiecare zi, în pauză, ne-am propune să interacționăm cu cineva care manifestă simptomele singurătății, cu cineva cu dificultăți de adaptare/integrare?

Cum ar fi dacă ne-am acorda o șansă să ne cunoaștem mai bine abilitățile pe care considerăm că le avem și să cunoaștem persoanele cu care am interacționat mai puțin/deloc?

Cum ar fi să ne lăsăm ”adoptați” ce cei care au nevoie de prieteni?

Cum ar fi să ne lăsăm, văzuți, cunoscuți, facilitându-le celor din jur posibilitatea să-și exerseze abilitățile dobândite?

Oare, mediul școlar ar deveni acel cadru securizant/protejant așa cum se dorește a fi?

Îți plac provocările?

Dacă da, fă-ți timp (chiar dacă n-ai timp) și descoperă /redescoperă oamenii din jurul tău! Privește-i altfel, poate cu fascinație, poate cu recunoștință, poate cu bucurie. Oferă-ți posibilitatea de-ai cunoaște! Oferă-le posibilitatea să te cunoască! Fii alături de cei ignorați și singuri. Poate așa descoperim împreună antidotul singurătății!

Bibliografie:

- Verza, E., Psihopedagogie specială, manual pentru clasa a XII-a, școli normale, E.D.P., București, 1994;
Blândul, V., Introducere în problematica psihopedagogiei speciale, Ed.Univ. din Oradea, 2005;
Gheruț, A., Psihopedagogia persoanelor cu cerințe speciale. Strategii de educație integrată, Ed.Polirom. Iași, 2001;
Rubenstein, C., & Shaver, P., The experience of loneliness, în L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy 1982, pp. 206–223, Wiley, New York, 1982.

BULLYING-UL ÎN MEDIUL ȘCOLAR - PREVENIRE ȘI COMBATERE

Profesor învățământ primar: PĂTRU ELENA DIANA
ȘCOALA GIMNAZIALĂ SEGARCEA, DOLJ

Fenomenul de bullying este foarte răspândit atât în școlile din România, cât și la nivel mondial. Acesta se referă la agresiunea sau hărțuirea fizică sau verbală, care se repetă pe o anumită perioadă și care implică un dezechilibru al puterii între două persoane, cel mai adesea copii. Din păcate, bullying-ul poate avea urmări periculoase asupra dezvoltării normale a unei persoane.

Ce înseamnă bullying...

Acest termen este folosit ca atare și în limba română, însă acesta s-ar traduce ca fiind un tip de hărțuire, intimidare sau agresiune, care poate avea loc fie între copii, la școală sau în cercul de prieteni, fie între adulți, în cadrul unei relații sau la locul de muncă.

Conform Asociației Americane de Psihologie, bullying-ul este o formă de comportament agresiv, în care o persoană provoacă, în mod intenționat și repetat, un disconfort unei alte persoane. Acesta poate fi fie sub formă de contact fizic, cuvinte adresate sau acțiuni mai subtile.

Deși fenomenul este mai răspândit în rândul copiilor, bullying-ul poate avea loc și în cazul adulților. Agresorul poate fi:

- un alt coleg de la școală;
- șeful sau un coleg de serviciu care intimidează;
- partenerul care îl controlează pe celălalt;
- un vecin;
- un partener de afaceri;
- un membru al familiei;
- o altă persoană implicată într-o relație abuzivă.

Atât copiii care sunt agresați (*bullied*), cât și agresorii (*bullies*) pot dezvolta probleme serioase și de durată, din punct de vedere emoțional.

Pentru a fi considerat *bullying*, comportamentul trebuie să fie agresiv și să îndeplinească anumite condiții:

- **Un dezechilibru al puterii:** copiii care-i agrează pe alții folosindu-și puterea, cum ar fi cea fizică, accesul la informații stânenitoare sau popularitatea – pentru a controla sau a face rău altora. Dezechilibrele de putere se pot schimba în timp și pot avea loc în situații diferite, chiar dacă implică aceleași persoane;
- **Are loc în mod repetat:** agresiunile au loc de mai multe ori;

Bullying-ul include acțiuni precum amenințarea, răspândirea zvonurilor, atacarea unei persoane din punct de vedere fizic sau verbal și excluderea dintr-un grup.

Bullying-ul din școli plasează România pe locul 3 la nivel European în privința acestui fenomen, conform unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). Mai mult, aproape 400.000 de elevi sunt amenințați cu bătaia și 220.000 sunt bătuți în mod repetat de către colegi, potrivit unui studiu efectuat la nivel național.

Tipuri de bullying

Bullying-ul poate lua mai multe forme:

Bullying verbal

Este caracterizat de acțiuni verbale sau scrise, rău intenționate, cum ar fi:

- Șicanarea;
- Injuriile;
- Comentariile sexuale neadecvate;
- Folosirea sarcasmului;
- Amenințările;
- Criticile;
- Un limbaj neadecvat;

Bullying fizic

Presupune folosirea contactului fizic pentru a-i intimida pe ceilalți, prin:

- Intimidare fizică, amenințare, hărțuire, vătămare;
- Simularea violenței, ridicarea pumnului;
- Lovire;
- Împingere;
- Distrugerea lucrurilor celuilalt;
- Gesturi obscene;
- Violență domestică;
- Violul conjugal;
- Hărțuirea sexuală la locul de muncă;
- Încălcarea spațiului personal;
- Încolțirea unei persoane în mijlocul unui grup.

Bullying social

Se referă la lezarea reputației sau a relațiilor cuiva și include:

- Bârfitul, lansarea și răspândirea zvonurilor despre cineva, de exemplu la locul de muncă;
- Punerea unei persoane într-o situație stânjenitoare în public;
- Folosirea puterii formale, a titlului/funcției sau a puterii financiare ca forme de intimidare, amenințare, hărțuire și/sau vătămare;
- Folosirea sarcasmului la adresa cuiva;
- Provocarea în mod intenționat a unui sentiment de jenă și nesiguranță;
- Excluderea și izolarea unei persoane din punct de vedere social sau profesional;
- Sabotarea în mod intenționat a bunăstării, fericirii sau succesului unei persoane.

Cyberbullying

Avansul tehnologiei a permis ca toate comportamentele menționate mai sus să poată avea loc și în mediul online, pe rețelele sociale, prin e-mail sau alte platforme. Acestea poartă numele de **cyberbullying** – acesta are loc și mai ușor, pentru că este mult mai facil ca o persoană să se ascundă în spatele unor ecrane și să aibă anumite comportamente.

Mai mult, oricine are un smartphone cu conexiune la Internet poate hărțui pe altcineva, fără a fi nevoit să își dezvăluie identitatea reală. Cyberbullying-ul nu mai este limitat de curtea școlii sau de colțurile străzii, ci poate avea loc 24 de ore din 24. Acesta presupune hărțuirea și amenințarea în mediul online și implică mai multe persoane, fără a necesita puterea fizică.

Cyberbullying-ul se poate manifesta prin trimiterea unor mesaje amenințătoare sau intimidante prin e-mail, text, social-media și inclusiv prin furarea identității online cu scopul de a răni și umili persoana respectivă. Unii cyberbullies pot crea inclusiv un site web sau o pagină de social media pentru a umili pe altcineva.

Cine poate deveni victima bullying-ului

Bullying-ul poate avea loc indiferent de context, însă copiii care sunt agresați prezintă unul sau mai mulți factori de risc:

- Sunt percepuți ca fiind diferiți față de colegii lor – sunt fie supraponderali sau subponderali, poartă ochelari sau se îmbracă diferit, sunt transferați recent la școala respectivă sau nu își pot permite ceea ce au ceilalți copii;
- Sunt percepuți ca fiind slabi sau incapabili de a se apăra;
- Sunt depresivi, anxioși sau au o stimă de sine scăzută;
- Sunt mai puțini populari decât ceilalți și au puțini prieteni.

Pe de cealaltă parte, copiii susceptibili de a-i intimida pe ceilalți (*bullies*) pot fi:

- Cei care au putere socială mai mare, sunt preocupați de popularitatea lor și le place să domine sau să fie responsabili în fața celorlalți;
- Mai izolați, deprimați sau anxioși, au o stimă de sine scăzută, sunt mai puțin implicați la școală și nu le pasă de sentimentele celorlalți;
- Mai agresivi, din cauza frustrărilor dezvoltate de-a lungul timpului;
- Nu au o relație foarte apropiată cu părinții sau au probleme în familie;
- Nu pot respecta regulile, văd violența ca pe un răspuns pozitiv și au prieteni care îi agresează pe alții, la rândul lor.

Vedem, așadar, că cei care îi agresează pe ceilalți nu trebuie să fie neapărat mai puternici sau mai mari decât cei pe care îi agresează. Dezechilibrul puterii poate proveni din mai multe surse, iar copiii care îi intimidează pe ceilalți pot prezenta mai mult de una din aceste caracteristici.

Semne că un copil este victima bullying-ului

Este recomandat ca părinții să fie atenți la anumite semne de avertizare care pot indica faptul că cel mic este victima bullying-ului sau, dimpotrivă, că îi agresează pe alți copii.

Recunoașterea acestor semne este un prim pas important în luarea măsurilor împotriva bullying-ului, pentru că nu toți copiii care sunt agresați vor solicita ajutor – ci vor suferi în tăcere și se vor lupta singuri cu agresorul.

Semne care pot apărea în cazul copiilor agresați

- Leziuni sau lovituri inexplicabile;
- Haine, cărți, dispozitive tehnologice sau bijuterii pierdute sau distruse;
- Dureri frecvente de cap sau de stomac, stări de rău sau mințitul cu privire la starea de sănătate;
- Modificări ale obiceiurilor alimentare, cum ar fi supraalimentarea sau subalimentarea;
- Tulburări de somn și coșmaruri frecvente;
- Scădere a performanței școlare, pierderea interesului pentru învățare;
- Pierderea bruscă a prietenilor sau izolarea socială;
- Apariția unui sentiment de neputință și scăderea stimei de sine;
- Manifestarea unor comportamente autodistructive, cum ar fi fugitul de acasă, autovătămarea sau gândurile suicidare.

Efectele bullying-ului asupra copilului

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

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

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

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

Efectele bullying-ului asupra agresorului pot fi:

Pe termen scurt:

- Performanțe școlare slabe și scăderea frecvenței la orele de curs;
- Dificultate în menținerea relațiilor sociale;
- Creșterea riscului de consum abuziv de droguri și alcool.

Pe termen lung:

- Riscul de a-și abuza familia și copiii;
- Manifestarea unui comportament antisocial;
- Dificultatea de a se integra profesional pe piața muncii.

Efectele bullying-ului pe termen lung

Pentru că experiențele avute în copilărie ne modelează ca adulți, este lesne de înțeles de ce efectele bullying-ului persistă până la vârsta adultă, influențând percepția unei persoane despre ea însăși și despre ceilalți.

Chiar dacă bullying-ul nu mai are loc, adultul poate resimți din plin consecințele acestuia, care îi pot influența negativ viața.

Consecințele pot fi:

- Depresie cronică;
- Dificultatea de a stabili relații interpersonale de durată, care duce la izolare socială.
- Gânduri și tentative de suicid;

- Tulburări de anxietate;
- Sindromul de stres post-traumatic;
- Comportament autodistructiv, inclusiv auto-vătămare;
- Abuz de droguri și alcool;
- Riscul de a dezvolta o tulburare psihică;

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

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

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

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

Cum poate fi stopat bullying-ul

Este foarte important ca toți factorii de decizie, precum părinții, profesorii, dar și autoritățile să coopereze pentru a înțelege fenomenul de bullying, consecințele acestuia și pentru a găsi modalități de a-l stopa. Este nevoie ca bullying-ul să fie luat în serios de către părinți și profesori, pentru că efectele produse sunt foarte periculoase.

În primul rând, părinții trebuie să fie foarte atenți la comportamentul copilului. Aceștia trebuie să observe dacă este ceva în neregulă cu copilul lor și să vorbească cu el, arătându-i empatie, sprijin și înțelegere.

Mai mult, copiii care ajung să fie agresori văd acest tip de comportament în familiile lor, la școală, pe Internet sau în mass-media. Și agresorii au nevoie de ajutor – trebuie să înțeleagă consecințele acțiunilor lor și că le fac rău celorlalți. Tocmai de aceea, este important ca părinții să își educe copiii și să le insufle modele pozitive de comportament.

Concluzii

Bullying-ul este un fenomen real, foarte răspândit, care afectează în mod negativ atât victima, cât și agresorul. Tocmai de aceea, acesta nu trebuie tolerat sub nicio formă.

SURSE:

- UNICEF – Școala fără bullying
- Antibullying: prevenire și intervenție. Program adresat profesioniștilor
- Strategii pentru o clasă fără bullying. Manual pentru profesori și personalul școlar

Efectele bullying-ului asupra copiilor

Prof. Păun Ana-Maria
Școala Gimnazială „Aurel Vlaicu” Fetești, jud. Ialomița

“Blândețea este mai puternică decât violența”- Sfântul Ioan Gură de aur

Fenomenul de bullying este foarte răspândit atât în școlile din România, cât și la nivel mondial. Acesta se referă la agresiunea sau hărțuirea fizică sau verbală, care se repetă pe o anumită perioadă și care implică un dezechilibru al puterii între două persoane, cel mai adesea copii. **Bullying-ul** este un comportament intenționat, de intimidare, care apare în mod repetat și are la bază o percepție a unui dezechilibru de forțe.

Acest termen este folosit ca atare și în limba română, însă acesta s-ar traduce ca fiind un tip de hărțuire, intimidare sau agresiune, care poate avea loc fie între copii, la școală sau în cercul de prieteni, fie între adulți, în cadrul unei relații sau la locul de muncă.

Deși fenomenul este mai răspândit în rândul copiilor, bullying-ul poate avea loc și în cazul adulților. Agresorul poate fi:

- un alt coleg de la școală;
- șeful sau un coleg de serviciu care intimidează;
- partenerul care îl controlează pe celălalt;
- un vecin;
- un membru al familiei.

Pentru a fi considerat *bullying*, comportamentul trebuie să fie agresiv și să îndeplinească anumite condiții:

- **Un dezechilibru al puterii:** copiii care-i agresează pe alții folosindu-și puterea, cum ar fi cea fizică, accesul la informații stânjenitoare sau popularitatea – pentru a controla sau a face rău altora. Dezechilibrele de putere se pot schimba în timp și pot avea loc în situații diferite, chiar dacă implică aceleași persoane;
- **Are loc în mod repetat:** agresiunile au loc de mai multe ori.

Bullying-ul include acțiuni precum amenințarea, răspândirea zvonurilor, atacarea unei persoane din punct de vedere fizic sau verbal și excluderea dintr-un grup.

Tipuri de bullying

Bullying-ul poate lua mai multe forme:

Bullying verbal - este caracterizat de acțiuni verbale sau scrise, rău intenționate, precum:

- Șicanarea;

- Injuriile;
- Folosirea sarcasmului;
- Amenințările;
- Un limbaj neadecvat;

Bullying fizic - presupune folosirea contactului fizic pentru a-i intimida pe ceilalți, prin:

- Intimidare fizică, amenințare, hărțuire, vătămare;
- Simularea violenței, ridicarea pumnului;
- Lovire;
- Împingere;
- Distrugerea lucrurilor celuilalt;
- Violență domestică;
- Încălcarea spațiului personal;
- Încolțirea unei persoane în mijlocul unui grup.

Bullying social - se referă la lezarea reputației sau a relațiilor cuiva și include:

- Răspândirea zvonurilor despre cineva;
- Punerea unei persoane într-o situație stânjenitoare în public;
- Folosirea sarcasmului la adresa cuiva;
- Provocarea în mod intenționat a unui sentiment de jenă și nesiguranță;
- Excluderea și izolarea unei persoane din punct de vedere social.

Cyberbullying - avansul tehnologiei a permis ca toate comportamentele menționate mai sus să poată avea loc și în mediul online, pe rețelele sociale, prin e-mail sau alte platforme. Acestea poartă numele de **cyberbullying** – acesta are loc și mai ușor, pentru că este mult mai facil ca o persoană să se ascundă în spatele unor ecrane și să aibă anumite comportamente.

Oricine are un smartphone cu conexiune la Internet poate hărțui pe altcineva, fără a fi nevoit să își dezvăluie identitatea reală. Cyberbullying-ul nu mai este limitat de curtea școlii sau de colțurile străzii, ci poate avea loc 24 de ore din 24. Acesta presupune hărțuirea și amenințarea în mediul online și implică mai multe persoane, fără a necesita puterea fizică.

Cyberbullying-ul se poate manifesta prin trimiterea unor mesaje amenințătoare sau intimidante prin e-mail, text, social-media și inclusiv prin furarea identității online cu scopul de a răni și umili persoana respectivă. Unii cyberbullies pot crea inclusiv un site web sau o pagină de social media pentru a umili pe altcineva.

Efectele bullying-ului asupra copilului

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

- Izolare socială;

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

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

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

Efectele bullying-ului asupra agresorului pot fi:

- pe termen scurt: - Performanțe școlare slabe și scăderea frecvenței la orele de curs;
 - Dificultate în menținerea relațiilor sociale;
 - Creșterea riscului de consum abuziv de droguri și alcool.
- pe termen lung: - Riscul de a-și abuza familia și copiii;
 - Manifestarea unui comportament antisocial;
 - Dificultatea de a se integra profesional pe piața muncii.

Este foarte important ca toți factorii de decizie, precum părinții, profesorii, dar și autoritățile să coopereze pentru a înțelege fenomenul de bullying, consecințele acestuia și pentru a găsi modalități de a-l stopa. Este nevoie ca bullying-ul să fie luat în serios de către părinți și profesori, pentru că efectele produse sunt foarte periculoase.

Bibliografie:

- Călineci M., Păcurari O., Stoicescu D., *Dezvoltarea profesională a cadrelor didactice prin activități de mentorat*, Ministerul Educației, Cercetării și Inovației, București, 2009.
- Fundația Copiii Noștri și UNICEF România, *Agresivitatea copiilor, înjurături, lovituri, bătăi. Sugestii pentru părinți și educatori*.
- Gittins Chris, *Reducerea violenței în școală, un ghid al schimbării, Copiii și violența*, COE, 2007.

Sugestii metodologice pentru realizarea unor activități care să promoveze non-violența și să diminueze fenomenul de bullying în mediul școlar

Prof. Păun Corina Constanța

Școala Gimnazială Nr.1, Pantelimon-Ilfov

Metodele utilizate trebuie să fie cele activ-participative, pe baza unor conținuturi captivante și adaptate nevoilor, intereselor elevilor, metode, strategii care să maximizeze potențialul de dezvoltare al fiecărui copil.

Metodele activ-participative sunt metodele care au în centrul procesului de învățare elevul, stimulează potențialul creativ al elevului, îi oferă posibilitatea să descopere singur ceea ce trebuie să învețe și să participe la realizarea lecției.

Profesorul este un moderator în cadrul lecțiilor în care folosește metodele activ-participative. El organizează, oferă informații suplimentare, completează, coordonează, îi orientează pe elevi în efortul de a găsi răspunsurile la întrebările puse la începutul lecției iar elevii nu vor mai fi simpli spectatori ci se implică în procesul de cunoaștere (intelectual, motivational, emotional).

Metoda pălărilor gânditoare este interactivă, stimulează gândirea și creativitatea elevilor care îndeplinesc roluri în funcție de pălăria aleasă. Este o metodă care oferă avantaje, putând fi folosită în abordarea diferitelor teme.

- stimulează creativitatea elevilor, gândirea critică;
- cultivă respectul față de opinia celui alt, toleranța;
- dezvoltă capacitatea de comunicare, competențele lingvistice;
- încurajează elevii să privească problemele din diferite perspective;
- formează capacitatea de a lua decizii.

Sunt șase pălării gânditoare, fiecare având câte o culoare: alb, roșu, galben, verde, albastru și negru.

Pălăria albă

- semnifică gândirea obiectivă, oferă informații despre problema abordată
- nu argumentează

Pălăria galbenă

- reprezintă gândirea pozitivă, optimistă
- este creativă, are în vedere beneficiile soluțiilor propuse

Pălăria roșie

- oferă o perspectivă afectivă asupra faptelor
- exprimă emoții, sentimente în legătură cu faptele, cu soluțiile propuse

Pălăria neagră

- semnifică gândirea critică, depistează greșelile, riscurile, identifică obstacolele, exprimă prudența, grija.
- subliniază disfuncțiile fiecărei soluții propuse

Pălăria verde

- semnifică gândirea creativă, exprimă ideile noi, formulează soluții posibile.

Pălăria albastră

- oferă o privire de ansamblu asupra activității, controlează, organizează, obține concluziile, le sistematizează.
- clarifică, definește problema, alege în final soluția corectă

Metoda poate fi utilizată, de exemplu, la o temă cum ar fi „Bullyingul” prin care se formează/dezvoltă competențe specifice cum ar fi:

1.1. Utilizarea corectă a termenilor specifici educației pentru nonviolență cu referire la fenomenul violenței, comportamentului nonviolent

1.2. Analiza unor situații în acord sau dezacord cu valorile și principiile unei comunități armonioase, a unei școli sigure.

Elevii trebuie să cunoască foarte bine semnificația fiecărei culori și să acționeze din această perspectivă. Elevii sunt împărțiți în grupe, fiecărei grupe revenindu-i câte o pălărie. Totodată li se explică rolurile avute, sarcinile de lucru, în cât timp își pot îndeplini sarcina.

Pălăria albă	Definirea bullyingului. Identificarea unor forme de bullying în școală
Pălăria roșie	Identificarea emoțiilor, sentimentelor resimțite de victimele bullyingului, descrierea acestora
Pălăria verde	Identificarea unor căi, de prevenire a bullyingului în școală
Pălăria galbenă	Prezentarea avantajelor fiecărei modalități de prevenire a bullyingului

Pălăria neagră	Identificarea riscurilor implicate de diferitele căi de prevenire a bullyingului, a obstacolelor întâmpinate
Pălăria albastră	Prezentarea concluziilor cu privire la cele mai frecvente forme de bullying din școală și principalele modalități de acțiune pentru prevenirea și eliminarea acestuia.

Profesorul îi poate îndruma pe elevi cu întrebări specifice fiecărei grupe:

Pălăria albă	<ul style="list-style-type: none"> • De ce informații dispunem? • Ce informații lipsesc? • Prin ce mijloace obținem informațiile care ne lipsesc? • Ce este bullyingul? • Cum îl recunoaștem? • Care sunt formele bullyingului?
Pălăria roșie	<ul style="list-style-type: none"> • Ce simte un copil despre care se lansează informații false? • Ce ai simți tu dacă ai fi în locul aceluși copil? • Ce emoții, sentimente poate avea?
Pălăria neagră	<ul style="list-style-type: none"> • Ce i se poate întâmpla unui copil hărțuit ? • Care a fost comportamentul greșit în această situație? La ce riscuri s-au expus colegii copilului? • Ne permite Regulamentul școlii, Statutul elevului, să ne comportăm astfel?
Pălăria galbenă	<ul style="list-style-type: none"> • Ce trebuie să facem? • Care sunt avantajele fiecărei căi de acțiune? • Cum putem preveni astfel de situații? • Cum poate fi ajutat copilul? • La cine apelăm într-o astfel de situație?
Pălăria verde	<ul style="list-style-type: none"> • Putem găsi și alte soluții? • Putem rezolva și altfel problema? • Care sunt cauzele hărțuirii copilului? • În funcție de care cauze putem stabili modalități de acțiune?
Pălăria albastră:	<ul style="list-style-type: none"> • În concluzie, ce forme de bullying am identificat în școala noastră? • Care sunt cele mai eficiente căi de acțiune?

După îndeplinirea sarcinilor, un reprezentant al fiecărei grupe prezintă rezultatul activității.

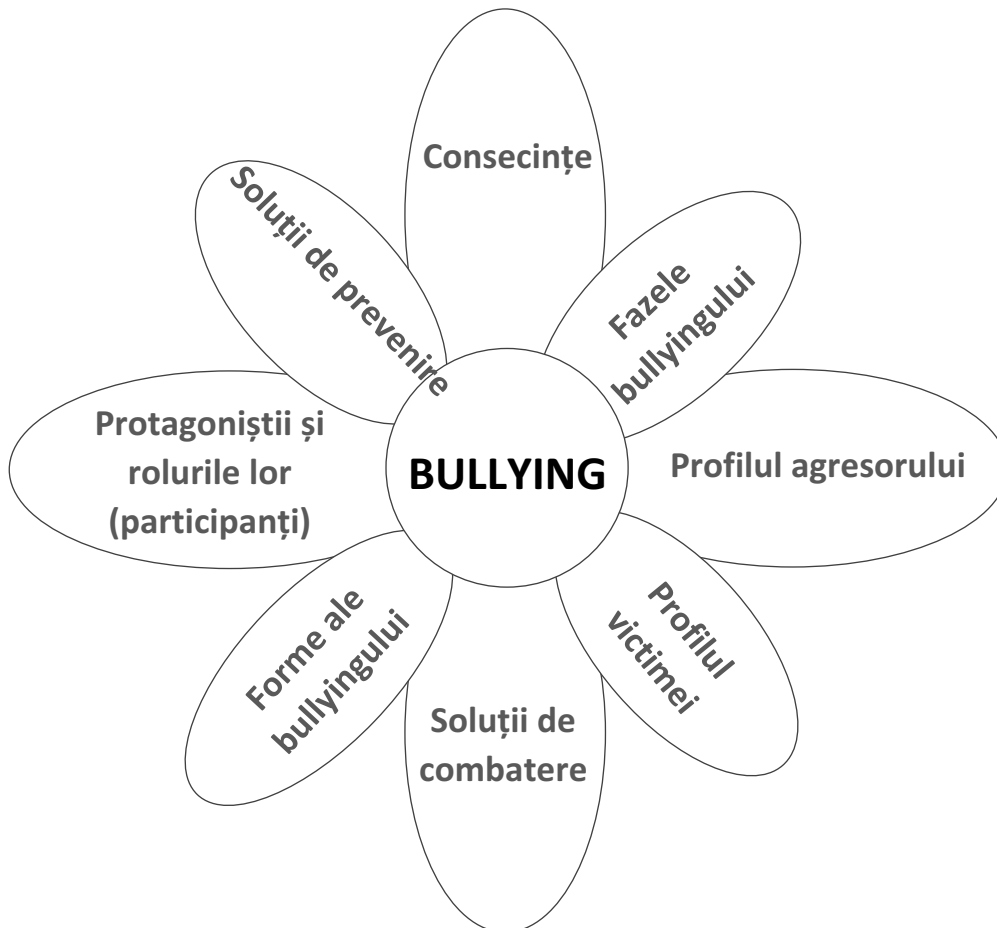
Metoda (tehnica) Lotus este o metodă de stimulare a creativității și presupune stabilirea unor conexiuni între idei, concepte, pornind de la o temă centrală.

Tema centrală este scrisă în centrul diagramei iar în jurul acesteia se generează 8 idei secundare, câte una pe fiecare petală a lotusului.

Etape:

- a. se scrie tema centrală în mijlocul diagramei;
- b. se cere elevilor să determine concepte sau idei care au legătură cu tema data (idei secundare);
- c. ideile secundare sunt trecute pe petalele lotusului în sensul acelor de ceasornic;
- d. se cere elevilor să stabilească conexiuni între idei;
- e. după stabilirea ideilor secundare elevii pot fi organizați în 8 grupe, iar fiecare grupă va prelua o idee secundară care va deveni tema centrală.

Metoda poate fi organizată individual sau în grup și poate fi utilizată și în scopul găsirii unor soluții la o problemă dată.



Teatrul social sau teatrul celor oprimați este o formă de teatru prin intermediul căruia participanții iau atitudine față de o problemă reală din comunitatea lor, găsesc soluții de rezolvare. Este un instrument educativ prin care se urmărește schimbarea atitudinilor și a comportamentelor în situații de încălcare a drepturilor, violență, discriminare etc.

Are ca scop conștientizarea unei probleme reale a comunității și prezentarea unor soluții alternative, viabile, de rezolvare a acesteia. Prin această formă de teatru, elevii nu doar că încearcă și reușesc să găsească soluții ci învață să participe efectiv, deoarece spectatorii devin actori și Astfel, se implică

Teatrul forum este cea mai utilizată formă a teatrului social în cadrul căruia sunt dezvoltate creativitatea, competențele de comunicare, lucrul în echipă, relaționarea pozitivă, empatia.

În realizarea piesei, facilitatorul trebuie să se aibă în vedere:

- Subiectul ales să fie de interes pentru un număr mare de persoane din școală astfel încât elevii să dorească să participe;
- Sceneta este scurtă, nu conține soluția, conflictul este lăsat nerezolvat, iar după interpretarea inițială aceasta este jucată din nou;
- Spectatorii devin actori (spect-actori), iau locul personajelor, se implică în acțiunea dramatică și pot schimba sfârșitul piesei;
- Este bine ca spectatorii (elevi) să fie pregătiți dinainte, să cunoască problema ce va fi abordată în piesă;
- Personajele sunt: oprimatul (victima), opresorul (agresorul), aliatul oprimatului (persoana care susține victima, dar nu are suficientă putere), aliatul opresorului (încurajează abuzul, fie încurajând opresorul – râzând la acțiunile lui, lăudându-l, fie descurajând victima), observatorul (persoana care înțelege problema, dar nu intervine în rezolvarea ei), jokerul (face legătura între actori și spectatori, pune întrebări, determină publicul să găsească soluții);
- Jokerul trebuie să implice cât mai mulți spectatori care trebuie să identifice problema și să stabilească dacă situația poate fi schimbată, să propună soluții ce pot fi aplicate în viața reală.

Spectacolul trebuie să fie urmat de evaluare prin observație, chestionare, interviuri, testimoniale, proiect.

Teatrul forum poate fi produsul unui proiect educațional iar subiectul abordat poate fi bullyingul.

Proiectul educațional ocupă un loc important în programa școlară (aproximativ 25% din numărul de ore alocat disciplinei într-un an de studiu) și este necesar ca fiecare elev să fie implicat în elaborarea și derularea proiectului.

În elaborarea proiectului, elevii vor parcurge mai mulți pași: alegerea temei, elaborarea fișei de proiect, realizarea efectivă a acțiunilor proiectului și evaluarea acestuia.

În prima etapă, cea a **alegerii temei**, trebuie identificate problemele din comunitatea școlară, posibilitatea ca elevii să găsească soluții eficiente la aceste probleme, dar și resursele de

care dispun și care sunt absolut necesare realizării proiectului (umane, de timp, materiale). Pot fi teme pentru un proiect:

- teatru forum;
- „Săptămâna nonviolenței” – campanie de prevenire și combatere a violenței, de promovare a nonviolenței în școală;
- pregătirea unor activități dedicate unor zile importante prin semnificația lor, precum: Ziua Mondială a Nonviolenței (2 octombrie), Ziua Internațională a Toleranței (16 noiembrie), Ziua Internațională pentru Nonviolență în Școală (30 ianuarie);
- un număr de revistă dedicat nonviolenței în școală;
- **Elaborarea fișei de proiect** este o activitate realizată după o documentare temeinică în legătură cu tema abordată. Fișa de proiect trebuie să includă:
 - tema proiectului;
 - perioada de desfășurare;
 - grupul țintă;
 - scopul proiectului;
 - activitățile derulate în cadrul proiectului ;
 - responsabilii cu derularea activităților;
 - produsele rezultate din fiecare activitate;
 - termene de realizare;
 - resurse;
 - indicatorii de evaluare a activităților (de exemplu, număr de elevi participanți, număr de lucrări expuse, număr de spectatori etc.).

După întocmirea fișei de proiect urmează realizarea efectivă a proiectului, prin activitățile propuse. Astfel, fiecare activitate se va finaliza cel puțin printr-un produs, de exemplu articole pentru revistă, o expoziție, un spectacol de teatru forum, afișe, un site, broșuri, pliante etc. Toate materialele elaborate pe parcursul derulării proiectului vor fi incluse într-un portofoliu.

Evaluarea proiectului este obligatorie, se realizează la finalul proiectului, dar și pe parcursul derulării proiectului. Această etapă presupune atât autoevaluarea cât și evaluarea formativă realizată de către profesor (observarea sistematică pe baza fișei de evaluare, portofoliul întocmit de elev).

Prin autoevaluare, elevii analizează măsura în care au fost realizați indicatorii propuși, gradul de implicare în reușita proiectului, obstacolele întâmpinate, iar pentru aceasta este recomandat ca pe parcursul derulării activităților, fiecare elev să întocmească o fișă de observație (v. Anexa 1). Autoevaluarea se poate realiza pe baza fișei de observație și/sau a unui chestionar completat la sfârșitul proiectului.

Bibliografie

- Călineci, Marcela Claudia și colab., Valori comportamentale și reducerea violenței în școala, București, Educația 2000+, 2009.
- Eibl-Eibesfeldt, I., Agresivitatea umană, Editura Trei, Iași, 1995.
- Ferreol, G., A Neculau, Violența. Aspecte psihosociale, Iași: Editura Polirom, 2003.
- Jigău. M și colab., Prevenirea și combaterea violenței în școală, Ghid practic pentru directori și cadre didactice, ISE, 2006.
- Konrad, L., Așa-zisul rău; despre istoria naturală a agresiunii, Humanitas, Bucuresti, 1998.
- Neamțu, C. Devianța școlară, Editura Polirom, Iași, 2003.
- Păunescu, C., Agresivitatea umană, Editura Trei, 1995.
- Păunescu, C., Agresivitatea și condiția umană, Editura Tehnică, București, 2001.
- Stan, Emil, Despre pedepse și recompense, Institutul European, Iași, 2004.
- Șoitu, L., Hăvărneanu, C., Agresivitatea în școală, Editura Institutului European, Iași, 2001.
- Peterman, Franz, Dopfner, Manfred&Schmidt, Martin, Tulburări de comportament antisocial- agresiv, Ediția II-a revizuită, Editura RTS, Cluj- Napoca, 2010.
- Peterman, Franz & Peterman, Ulrike, Program de intervenție pentru copiii agresivi, editura RTS, Cluj- Napoca, 2010.
- Shapiro, D., Conflictele și comunicarea, Editura Arc, București, 1998.
- Crenguța Lăcrămioara, Oprea, Pedagogie. Alternative metodologice interactive, Editura Universității din București, 2003.
- Tzvetina Arsova Netzelmann, Elfriede Steffan, Marina Angelova, Strategii pentru o clasă fără bullying, manual pentru profesori și personalul școlar, Salvați copiii, 2016.
- Apostol, Radu, Teatru social – Perspective asupra rolului teatrului în raport cu societatea, UNATC Press, 2018.
- Catherine Depino, Violența în școală. Ajută-ți copilul să-i facă față. Editura Trei, București, 2013.

- Signe Whitson, Fenomenul Bullying, Editura Herald, București, 2017.
- Coman Cristina, Comunicarea de criză. Tehnici și strategii, Ed. Polirom, 2009
- Cosmovici A. și Iacob L, Psihologie școlară, Ed. Polirom, 2008
- Dincă C., Mișu M.A., Puiu E., Ghidul dirigintelui consilier, Ed. DCSFERA, 2007
- Iucu B. Romiță, Managementul clasei de elevi, -CURS-, UPB-ID
- Iucu B. Romiță, Managementul clasei de elevi, Ed. Polirom, 2006
- Panisoara Ion-Ovidiu, Comunicarea eficientă, Ed. Polirom, 2008
- ***, Suport de curs „Comunicare eficientă pentru un climat educațional propice învățării”, Ed. Sigma
- ***, Programe educative suport – Parteneriat pentru copilul meu
- ***, Comunicare în situații de criză - Suport de curs

Resurse

- www.unicef.org
- www.conflict-prevention.net
- www.antibullying.net
- www.nice.org.uk

Strategii și tehnici de rezolvare a conflictelor

Prof.Păun Corina Constanța

Școala Gimnazială Nr.1,Pantelimon-Ilfov

Conflictul apare atunci când dezacordul se acutizează și ia forme violente cum ar fi limbajul și se finalizează în situații care escaladează cu agresiuni fizice.

Cauze ce determină situații conflictuale:

- interpretarea diferită a realității și informații insuficiente;
- prejudecățile, stereotipiile preluate necritic;
- comunicarea defectuoasă între partenerii de dialog;
- lipsa de încredere în sine și în ceilalți;
- frustrările repetate și interiorizarea acestora;
- situații stresante dublate de toleranța scăzută la stress;
- diferențe de temperament și scala de valori a fiecăruia;

Analiza cauzelor ce stau la baza conflictelor poate oferi atât modalități de prevenire, cât și soluții pentru rezolvarea conflictelor aflate în curs de desfășurare.

În mediul școlar, apar frecvent conflicte **între**:

- doi indivizi;
- un individ și un grup;
- două sau mai multe grupuri;

Ca **forme de manifestare**, menționăm:

- disputa;
- refuzul de a comunica;
- agresiunile fizice și verbale;

Conflictele au la bază competiția neloială, dorința de afirmare cu orice preț, invidia, antipatia reciprocă, nepotrivirea de caracter, lupta pentru dominarea grupului, comunicarea slabă, exprimarea nepotrivită a emoțiilor, absența abilităților de rezolvare a unor situații conflictuale, lipsa empatiei.

Nerezolvarea unui conflict poate duce la situații grave, care se pot materializa în afectarea integrității fizice a persoanelor implicate, fapt ce impune o strategie mai degrabă de prevenire a apariției situațiilor conflictuale.

Menționăm exemple de **strategii de prevenire a conflictelor**, în care un rol important îi revine cadrului didactic fie în calitate de diriginte, fie în calitate de consilier sau profesor de specialitate la clasă.

1. **Modelul Canter** – profesorul se manifestă pozitiv în toate situațiile, ajutând elevii să conștientizeze normele disciplinare, de participare la activități prin utilizarea unor stimulente adecvate.

2. **Modelul modificărilor de comportament** – constă în întărirea unui comportament pe baza consecințelor pozitive sau negative pe care le are. Astfel, se întăresc prin confirmare comportamentele pozitive care vor duce la repetare, iar comportamentele negative vor fi lipsite de această tehnică ducând în timp la suprimarea lor. Consecința va consta în ambele situații în modificări comportamentale.

3. Modelul consecințelor logice – prin care elevul trebuie să se autoanalizeze și să prevadă consecințele abaterilor de orice fel, cu sprijinul dirigintei în calitate de coordonator și al clasei ca participant activ.

Intervențiile în situațiile de criză presupun următoarele etape:

1. Identificarea și cunoașterea situațiilor de criză;
2. Etiologia situației de criză;
3. Luarea deciziei;
4. Elaborarea programului de intervenție ce presupune anumite strategii rezolutive cum ar fi:
 - ascultarea părerilor celor implicați în conflict făcând apel la empatie pentru o înțelegere corectă a cauzelor ce au dus la apariția crizei conflictuale;
 - studii de caz la nivel de grup;
 - arbitrajul, medierea și consilierea realizată de o parte neutră;
 - practicarea sistemului de cerere a scuzelor la nivel de grup sau individual;
 - atunci când situațiile mai grave o impun se poate solicita implicarea unor echipe formate din specialiști ca medici, juriști, psihologi, asistenți sociali.
5. Aplicarea măsurilor;
6. Realizarea controlului;
7. Evaluarea.

Bibliografie

- Călineci, Marcela Claudia și colab., Valori comportamentale și reducerea violenței în școală, București, Educația 2000+, 2009.
- Eibl-Eibesfeldt, I., Agresivitatea umană, Editura Trei, Iași, 1995.
- Ferreol, G., A Neculau, Violența. Aspecte psihosociale, Iași: Editura Polirom, 2003.
- Jigău. M și colab., Prevenirea și combaterea violenței în școală, Ghid practic pentru directori și cadre didactice, ISE, 2006.
- Konrad, L., Așa-zisul rău; despre istoria naturală a agresiunii, Humanitas, Bucuresti, 1998.
- Neamțu, C. Devianța școlară, Editura Polirom, Iași, 2003.
- Păunescu, C., Agresivitatea umană, Editura Trei, 1995.
- Păunescu, C., Agresivitatea și condiția umană, Editura Tehnică, București, 2001.
- Stan, Emil, Despre pedepse și recompense, Institutul European, Iași, 2004.
- Șoitu, L., Hăvărneanu, C., Agresivitatea în școală, Editura Institutului European, Iași, 2001.
- Peterman, Franz, Dopfner, Manfred&Schmidt, Martin, Tulburări de comportament antisocial- agresiv, Ediția II-a revizuită, Editura RTS, Cluj- Napoca, 2010.
- Peterman, Franz & Peterman, Ulrike, Program de intervenție pentru copiii agresivi, editura RTS, Cluj- Napoca, 2010.
- Shapiro, D., Conflictele și comunicarea, Editura Arc, București, 1998.
- Crenguța Lăcrămioara, Oprea, Pedagogie. Alternative metodologice interactive, Editura Universității din București, 2003.
- Tzvetina Arsova Netzelmann, Elfriede Steffan, Marina Angelova, Strategii pentru o clasă fără bullying, manual pentru profesori și personalul școlar, Salvați copiii, 2016.
- Apostol, Radu, Teatru social – Perspective asupra rolului teatrului în raport cu societatea, UNATC Press, 2018.
- Catherine Depino, Violența în școală. Ajută-ți copilul să-i facă față. Editura Trei, București, 2013.

- Signe Whitson, Fenomenul Bullying, Editura Herald, București, 2017.
- Coman Cristina, Comunicarea de criză. Tehnici și strategii, Ed. Polirom, 2009
- Cosmovici A. și Iacob L, Psihologie școlară, Ed. Polirom, 2008
- Dincă C., Mișu M.A., Puiu E., Ghidul dirigintelui consilier, Ed. DCSFERA, 2007
- Iucu B. Romiță, Managementul clasei de elevi, -CURS-, UPB-ID
- Iucu B. Romiță, Managementul clasei de elevi, Ed. Polirom, 2006
- Panisoara Ion-Ovidiu, Comunicarea eficientă, Ed. Polirom, 2008
- ***, Suport de curs „Comunicare eficientă pentru un climat educațional propice învățării”, Ed. Sigma
- ***, Programe educative suport – Parteneriat pentru copilul meu
- ***, Comunicare în situații de criză - Suport de curs

Resurse

- www.unicef.org
- www.conflict-prevention.net
- www.antibullying.net
- www.nice.org.uk

VIOLENȚA PSIHOLICĂ

Bullying-ul este acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social dificil de evitat, săvârșite cu intenție, în mod constant și repetat, care implică un dezechilibru de putere, au drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexul sau orientarea sexuală, caracteristicile persoane.

Este definit ca fiind un comportament ostil/de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Bullying-ul nu presupune existența unui conflict bazat pe o problemă reală, ci pe dorința unor persoane de a-și câștiga puterea și autoritatea, punându-i pe alții într-o lumină proastă.

Fenomenul bullying poate fi prezent în orice tip de comunitate, în grupuri sociale, unde persoanele interacționează unele cu altele: la școală, la locul de muncă, în familie, în cartiere, în biserică, în mass-media, chiar între țări. Se creează astfel o stare de conflict, care nu poate fi depășită decât dacă se conștientizează existența fenomenului.

Cazurile de bullying implică cel puțin un **agresor** și o **victimă**, iar, în unele cazuri, există și martori. Agresorul vrea să fie cel mai cool rănindu-i, intimidându-i sau jignindu-i pe cei din jurul său. Este temperamental, inflexibil, încrezător și nu îi place să accepte regulile. De cele mai multe ori nu are empatie și chiar se bucură că produce durere celorlalți. Dorește să domine și să-i controleze pe ceilalți, exagerează în situații obișnuite. Agresorul abuzează de putere pentru a-i răni pe ceilalți, deliberat și în mod repetat. Victima (persoana agresată) este copleșită de teamă. Unii elevi sunt predispuși să fie abuzați din cauză că sunt „diferiți”. De cele mai multe ori, victimele agresorilor sunt elevii care au următoarele caracteristici:

- supraponderali sau subponderali
- au abilități sociale scăzute
- au puțini prieteni sau nu au prieteni
- sunt săraci sau bogați
- au religie sau rasă diferită
- sunt scunzi sau prea înalți
- au slabe abilități sportive
- sunt inteligenți, talentați
- au dizabilități fizice
- sunt persoane noi din grup
- au părinți divorțați
- sunt pur și simplu „diferiți” de ceilalți.

Spectatorul sau martorul este cel care vede fenomenul bullying, dar decide să nu intervină, de cele mai multe ori din frica de a deveni chiar el/ea o victimă. Unii spectatori instigă agresorul să abuzeze victima. Majoritatea spectatorilor acceptă în mod pasiv, privind și nefăcând nimic. De foarte multe ori, spectatorii pasivi formează audiența agresorului care dorește să obțină atenție și popularitate. Astfel, el este încurajat să continue comportamentul agresiv. Spectatorul însă poate avea un rol important în oprirea agresiunii.

Tipuri de bullying

1. Bullyingul verbal

Se manifestă prin jigniri, porecle, intimidare. Agresorii folosesc cuvintele negative și ostile pentru a umili și batjocori victima. În cele mai multe cazuri, mai ales în rândul copiilor și adolescenților, aceste scene de bullying verbal se desfășoară în fața altor persoane.

Agresorul simte nevoia să umilească o altă persoană în fața unui grup doar pentru a primi validare și a le arăta celorlalți că este mai puternic și superior.

2. Bullyingul fizic

În acest tip de bullying, agresorul folosește forța fizică pentru a-și intimida victima. Această formă de bullying este mult mai ușor de descoperit, mai ales în cazul copiilor, datorită semnelor provocate de loviturile agresorului. Este foarte important să verificăm existența acestor semne, atunci când observăm orice schimbare de comportament la persoanele dragi. În toate cazurile agresorul alege persoane mai slabe fizic decât ei, pentru a-și putea manifesta forța și superioritatea asupra acestora.

3. Bullyingul online sau cyberbullying

Internetul și mediul online este principalul loc unde se desfășoară acest tip de bullying. Agresori trimit mesaje batjocoritoare, mesaje de amenințare, creează poze sau videoclipuri răutăcioase despre victimă și le postează pe internet. În unele cazuri agresorii pot duce lucrurile la extrem și pot distribui informații personale ale victimelor cum ar fi adresa sau datele de contact sau pot crea conturi false folosind identitatea victimei, trimițând mesaje răutăcioase și umilitoare apropiaților victimei.

4. Bullyingul social

Acest tip de bullying se manifestă la nivelul unui grup mai mare de oameni cum ar fi într-o instituție de învățământ, într-un grup de prieteni, într-o familie, la locul de muncă. Bullyingul se poate manifesta și la nivelul unei întregi comunități. Sunt oameni care îi critică și îi batjocoresc pe alții datorită etniei, datorită genului muzical pe care îl preferă, datorită orientării sexuale, chiar și datorită stilului vestimentar.

Bullyingul social se manifestă prin instigarea altor oameni împotriva victimei, ridiculizarea acestora în fața celorlalți, crearea de informații false despre

Cauzele apariției fenomenului de bullying

- **Expunerea agresorului la abuz emoțional și fizic** – datorită expunerii la aceste două tipuri de experiențe traumatice, copilul învață că acesta este modul în care trebuie să se comporte în societate. De asemenea, datorită expunerii la abuz, persoana în rol de agresor simte nevoia să își exprime furia și frustrarea pe care o resimte în urma supunerii la abuz, și de aceea îi umilesc și agresează pe cei pe care îi consideră vulnerabili și inferiori lor.
- **Stimă de sine crescută** – atunci când copiii trăiesc într-un mediu toxic, în care părinții au sentimente de grandoare și atitudine superioară față de ceilalți, copiii prin imitație își asumă acest tipar comportamental și consideră că așa este normal să îi trateze pe ceilalți.
- **Nedezvoltare emoțională – lipsa empatiei** - în acest caz, copiii nu sunt ghidați de către părinți să își cunoască și să își accepte emoțiile, iar acest lucru duce la o lipsă de empatie și compasiune față de cei din jur. În general copiii cu tulburare de opoziție și comportament sfidător și adulții cu tulburare de personalitate antisocială, prezintă această lipsă a compasiunii sau a responsabilității față de prejudiciile pe care le aduc celorlalți, prin abuzul la care îi supun.
- **Nevoia de atenție socială** - în multe cazuri ale bullyingului, agresorii își abuzează victimele din nevoia de atenție din partea celorlalți. Această nevoie de atenție vine din neglijența emoțională din cadrul mediului familial. Aceștia simt nevoia să se facă văzuți de către ceilalți prin comportamente negative și punerea într-o poziție de superioritate față de victime.
- **Influența socială** - unii oameni devin agresori, fiind influențați de o persoană sau un grup social pe care îl idealizează. Aceștia preiau comportamentul persoanei sau grupului luat model, pentru a fi acceptați și validați de către acesta.

Efectele ale bullyingului

Efecte asupra victimei

➤ **Comportamental**

Retragere socială. Scade motivația pentru activitățile sociale. Automutilare. Absentism – școlar sau profesional

➤ **Comportamental**

Retragere socială. Scade motivația pentru activitățile sociale. Automutilare. Absentism – școlar sau profesional

➤ **Emoționale**

Anxietate și depresie. Tulburări ale somnului – insomnie. Scade încrederea în sine. Nivel redus de autonomie. Sentimente intense de vinovăție.

Efecte ale agresorului

➤ **Comportamental**

Implicarea în activități delictive. Repetarea agresiunilor asupra persoanelor mai slabe. Sancțiuni sau chiar arestări. Dezvoltarea tulburării de personalitate antisocială.

➤ **Fizice**

Vătămări ale corpului.

➤ **Emoționale**

Furie. Sentimente de superioritate. Lipsa de empatie. Crește încrederea de sine – pot ajunge chiar la sentimente intense de grandoare.

Prevenirea bullying-ului

În școli

- *Explicarea efectelor bullyingului*
- *Instituirea unor reguli antibullying*
- *Integrarea fiecărui copil în grup prin activități de cunoaștere*
- *Observarea atentă a dinamicii grupului și intervenția cadrelor didactice sau a consilierului școlar atunci când apar dezechilibre*
- *Anchete sociale a familiilor copiilor implicați în fenomenul bullying*

La locul de muncă

- *Existența unei comunicări eficiente între superiori și angajați*
- *Oferirea șansei de a își putea exprima deschis nevoile sau nemulțumirile*
- *Instituirea unor reguli antibullying*
- *Psiholog de gardă care să intervină în cazul conflictelor sau a situațiilor de criză*
- *Testare psihologică periodică a angajaților*
- *Training-uri oferite de psihologi pe diferite teme cum ar fi: Cum comunicăm asertiv? Cum putem ajuta colegii care se află în burnout? Cum pun limite în relațiile profesionale?*

În societate

- *Campanii de prezentare a efectelor pe care le are bullyingul asupra victimelor acestora*
- *Campanii de prezentare a efectelor pe care le are bullyingul asupra victimelor acestora*
- *Normalizarea acceptării diversității*
- *Oferirea de modele sociale pozitive*
- *Activități sociale de grup pentru a lega comunitățile*

**PLAN MANAGERIAL
COMISIA PENTRU PREVENIREA ȘI ELIMINAREA VIOLENȚEI,
A FAPTELOR DE CORUPȚIE ȘI A DISCRIMINĂRII
ÎN MEDIUL ȘCOLAR
ȘI PROMOVAREA INTERCULTURALITĂȚII**

ANUL ȘCOLAR 2024-2025

Argument

Instituția de învățământ are misiunea de a facilita evoluția spirituală a fiecărui copil, de a-i dezvolta inteligența, sensibilitatea, creativitatea. Rolul ei este să găsească instrumentele necesare pentru a-i învăța pe copii cum să trăiască împreună, sau cu persoane diferite de ei, cu scopul declarat de a-și ocupa progresiv locul în societate, de a deveni cetățeni activi.

Misiunea COMISIEI PENTRU PREVENIREA ȘI ELIMINAREA VIOLENȚEI, A FAPTELOR DE CORUPȚIE ȘI A DISCRIMINĂRII ÎN MEDIUL ȘCOLAR ȘI PROMOVAREA INTERCULTURALITĂȚII constă în promovarea și apărarea drepturilor stabilite prin legislația antidiscriminării, în prevenirea și eliminarea violenței și a faptelor de corupție, școala fiind totodată o comunitate în care persistă un înalt grad de interacțiune socială, respect reciproc pentru tradiții, valori și norme. Această comisie are rolul de a informa și de a forma copiii, cadrele didactice, părinții în vederea prevenirii și eliminării oricărei forme de discriminare și violență. Totodată, comisia reglementează luarea unor măsuri disciplinare de către conducerea unității de învățământ în cazul încălcării, de către cadrele didactice sau preșcolari, a legislației referitoare la faptele de discriminare, la faptele de violență și de corupție, contribuind astfel la crearea unui climat general de încredere, respect și solidaritate, definitoriu pentru o societate democratică și europeană.

Este necesară, așadar, o implicare și o colaborare strânsă între instituțiile guvernamentale și non-guvernamentale care se ocupă de educarea și protecția minorilor – familie, grădiniță, poliție, autorități locale, comunitate etc. – în vederea creșterii siguranței acestora, a imprimării unui comportament civilizată și a unui respect mai mare față de lege.

Ținând cont de faptul că în procesul de educație sunt implicați mai mulți factori – familie, școală, autorități, mass-media-, măsurile stabilite își propun realizarea unor activități concrete la nivelul unității, cât și în plan local, desfășurate în colaborare cu structuri guvernamentale și nonguvernamentale, cu atribuții sau cu preocupări în domeniul prevenirii delinvenței juvenile, precum și prin angrenarea nemijlocită a copiilor și a familiilor acestora în activități educativ-preventive. Astfel, se urmărește cunoașterea problemelor cu care se confruntă preșcolarii și identificarea unor soluții adecvate pentru ele, printr-o acțiune comună și coerentă a părților implicate.

Scopul

În acest sens, se urmărește stabilirea unor linii directoare de acțiune în domeniul prevenirii și combaterii discriminării, violenței și corupției, având la bază respectarea legilor în vigoare. Astfel, COMISIA PENTRU PREVENIREA ȘI ELIMINAREA VIOLENȚEI, A FAPTELOR DE CORUPȚIE ȘI A DISCRIMINĂRII ÎN MEDIUL ȘCOLAR ȘI PROMOVAREA INTERCULTURALITĂȚII își propune:

- construirea unui sistem eficient pentru prevenirea și combaterea discriminării, violenței și corupției în cadrul școlii;
- promovarea interculturalității;
- adaptarea și îmbunătățirea procedurilor pentru sancționarea tuturor formelor de discriminare, violență și corupție;
- medierea conflictelor rezultate dintr-un act sau faptă de discriminare, violență, corupție;
- consolidarea cooperării cu societatea civilă, cu instituțiile administrației publice locale și mass-media.

Obiective generale:

- prevenirea și combaterea agresiunilor fizice, verbale sau de altă natură asupra copiilor și personalului încadrat în unitatea de învățământ;
- promovarea integrității, transparenței instituționale și a bunei desfășurări a activităților specifice;
- stabilirea priorităților de intervenție în domeniul prevenirii corupției;
- asumarea răspunderii de către personalul de conducere cu privire la implementarea măsurilor de prevenire/control al riscurilor;
- identificarea grupurilor țintă și a factorilor interesați, respectarea și aplicarea legii, protecția preșcolarilor discriminați, conștientizarea problemelor discriminării, îmbunătățirea educației în ceea ce privește prevenirea și combaterea discriminării;
- promovarea, în cadrul unității de învățământ, a principiilor școlii incluzive.

Obiective la nivelul grădiniței

- Conștientizarea existenței problemei violenței în mediu școlar și a necesității derulării unor programe de prevenire și combatere a acesteia;
- Crearea unui sistem de informare și comunicare eficientă între grădiniță și comunitate, în vederea reducerii violenței în unitate;
- Atragerea și implicarea reprezentanților comunității în acțiuni de prevenție și combatere a violenței în unitate ;
- Monitorizarea organizării unor activități recreative cu specific nonviolent (activități artistice, sportive, competiții pe grupe, concursuri) ;
- Elaborarea de parteneriate cu factorii decizionali locali și cu familia, în vederea evitării abandonului școlar, actelor de delincvență juvenilă precum și pentru monitorizarea și oferirea de consiliere copiilor proveniți din mediu familial dezorganizat sau mono-parental;
- Promovarea unei culturi a toleranței și sensibilizarea tuturor actorilor unității (copii, părinți, cadre didactice, manageri școlari) cu privire la prevenirea fenomenelor de violență în unitate;
- Elaborarea și testarea unor instrumente de identificare, monitorizare și evaluare a fenomenelor de violență în unitate;
- Monitorizarea actelor de violență, faptelor care încalcă prevederile regulamentelor școlare, evidența actelor de violență, întocmirea rapoartelor în urma unor evenimente grave etc;
- Elaborarea, anual, a unui raport care să conțină referiri la acțiunile întreprinse pentru prevenirea și combaterea violenței în unitate
- Dezvoltarea activităților cu societatea civilă/ Consiliul părinților în vedere promovării inițiativelor anticorupție;
- Oferirea informațiilor complete atât pe site-ul școlii cât și la orele destinate programului anticorupție;
- Colaborarea cu părinții, tutorii sau susținătorii legali, mediatorii școlari, Consiliul elevilor, Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului, Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării, organizații nonguvernamentale în domeniul drepturilor omului și alți factori interesați în scopul prevenirii și combaterii cazurilor de discriminare și a promovării interculturalității;

- Propunerea unor acțiuni specifice, la nivelul grupelor sau al unității de învățământ, care să contribuie la cunoașterea și valorizarea celuilalt, la promovarea interculturalității;
- Elaborarea și implementarea unor coduri de conduită, care să reglementeze comportamentele nondiscriminatorii la nivelul unității de învățământ;
- Identificarea și analiza cazurilor de discriminare și înaintarea de propuneri de soluționare a acestora, consiliului de administrație, directorului unității de învățământ sau consiliului profesoral, după caz;
- Sesizarea autorităților competente în cazul identificării formelor grave de discriminare;
- Monitorizarea și evaluarea acțiunilor întreprinse pentru prevenirea și combaterea discriminării și promovarea interculturalității;
- Elaborarea, anual, a unui raport care să conțină referiri la acțiunile întreprinse pentru prevenirea discriminării și la rezultatele obținute în rezolvarea cazurilor de discriminare și/sau, după caz, segregare.

Parteneri: Instituțiile guvernamentale și neguvernamentale, reprezentanți ai părinților, reprezentanți ai autorității locale, mass-media.

Perioada de implementare: Anul școlar 2024-2025

Locul de desfășurare: Grădinița cu P.P. nr. 22 Sibiu

Președinte comisie,

Director Păun Georgiana Alexandra

Membrii comisiei:

Prof. Horel Cristina- coordonator
Prof. Chiriță Alina Daniela
Prof. Catalinoiu Adelina
Prof. Godan Andreea

Prevenirea bullyingului la disciplina Educație fizică și sport:

metode și tehnici de intervenție

Prof. Pavăl Constantin

Colegiul Economic „Virgil Madgearu” Iași

Introducere

Bullyingul reprezintă o problemă semnificativă în școlile din întreaga lume, iar orele de educație fizică pot deveni un spațiu vulnerabil pentru astfel de comportamente. Din cauza naturii competitive a activităților sportive și a accentului pus pe performanță fizică, elevii care nu se ridică la nivelul standardelor grupului pot deveni ținte ale tachinărilor sau excluziunii. Pentru a crea un mediu sigur și incluziv, este esențial ca profesorii de educație fizică să adopte strategii preventive și metode de intervenție eficiente.

1. Identificarea bullyingului în cadrul orelor de educație fizică

Bullyingul poate lua mai multe forme în timpul activităților sportive:

- ✓ Bullying verbal: jigniri, tachinări sau comentarii negative despre abilitățile fizice ale unui elev.
- ✓ Bullying fizic: contact intenționat care cauzează disconfort sau răni (ex. lovituri deliberate în timpul jocurilor).
- ✓ Excludere socială: ignorarea sau evitarea unui elev în activități de echipă.
- ✓ Bullying online: Partajarea de videoclipuri sau fotografii din timpul orelor în scopul de a ridiculiza.

Profesorii trebuie să fie vigilenți și să observe aceste comportamente într-un stadiu incipient pentru a interveni prompt.

2. Metode de prevenire a bullyingului în educație fizică

a) Crearea unui mediu incluziv

Un mediu pozitiv, bazat pe respect reciproc, reduce considerabil riscul de bullying. Acest lucru poate fi realizat prin:

- ✓ Reguli clare: stabilești reguli explicite privind comportamentul acceptabil la ore și sancțiunile pentru bullying.

- ✓ Promovarea respectului: Discutați despre importanța respectului față de ceilalți și incluziunea tuturor elevilor, indiferent de abilități.

b) Activități de echipă bine gândite

- ✓ Formarea echipelor trebuie să fie echilibrată și realizată de profesor pentru a evita marginalizarea anumitor elevi.
- ✓ Activitățile de cooperare, nu doar cele competitive, ajută la construirea unor relații pozitive între elevi.

c) Dezvoltarea empatiei

Includerea unor exerciții care promovează empatia, cum ar fi jocurile de rol, poate ajuta elevii să înțeleagă impactul negativ al bullyingului asupra colegilor lor.

3. Tehnici de intervenție în cazul bullyingului

a) Observația activă și feedback-ul imediat

Profesorii trebuie să fie activ implicați în observarea dinamicii grupului și să ofere feedback imediat atunci când observă comportamente nepotrivite:

- ✓ Adresează comportamentul fără a jena victima.
- ✓ Implică agresorul într-o discuție constructivă despre consecințele acțiunilor sale.

b) Colaborarea cu consilierul școlar

În cazurile mai severe, profesorul de educație fizică poate colabora cu consilierul școlar pentru a oferi sprijin emoțional victimei și pentru a reeduca agresorul.

c) Tehnica martorului

Elevii trebuie încurajați să intervină atunci când observă un act de bullying. Profesorul poate organiza sesiuni de informare despre importanța solidarității și despre cum pot ajuta colegii fără a escalada conflictul.

4. Importanța educației anti-bullying

Prevenirea bullyingului nu ține doar de intervenție, ci și de educație continuă. Activitățile educative, cum ar fi prezentările despre efectele bullyingului și workshop-urile despre rezolvarea conflictelor, trebuie integrate în programa generală. Elevii trebuie să fie conștienți că fiecare contribuie la crearea unui mediu sigur.

În concluzie, orele de educație fizică pot deveni un teren fertil pentru dezvoltarea spiritului de echipă, respectului și incluziunii, dacă bullyingul este prevenit și combătut eficient. Prin aplicarea unor metode clare de prevenire și intervenție, profesorii pot transforma aceste ore într-un spațiu sigur și plăcut pentru toți elevii, contribuind astfel la bunăstarea lor emoțională și fizică.

COMBATEREA BULLYINGULUI **«La fel» sau «Diferiți»**

**Prof. Perteza Cristina-Adriana, Liceul Tehnologic CONSTANTIN BRÂNCOVEANU,
Târgoviște**

Școala este locul principal în care sunt promovate valorile sociale, culturale și morale. Cu toate acestea în ultimii ani s-au dezvoltat tot mai puțin relațiile interpersonale și au luat amploare relațiile în mediul on-line. Tinerii folosesc tot mai mult Internet-ul ca formă de socializare, de cunoaștere. Își creează propriile pagini web, formează grupuri de conversații, de schimb de informații, poze, filmări. Tot acest acces facil la informație și aceasta dezvoltare forțată a societății au făcut să apară și noi forme de manifestare a conflictelor care s-au transformat în violențe. Astfel, au apărut tot mai multe cazuri de filmări a scenelor agresive (happy slapping), de intimidări duse până la agresiuni prin intermediul mesajelor (cyberbullying) și violențe manifestate între tineri în cadrul întâlnirilor (date violence).

Situații conflictuale, conflicte (majore sau minore), crize totale, toate acestea fac parte din realitatea în care trăim și inevitabil ne afectează. Suferim din cauza lor, ne dor, ne macină. Încercăm să le facem față, să le găsim rezolvarea dincolo de atitudinea de negare sau de ignorare a acestora care mai mult le adâncește. Se desprinde, astfel, ca semnificativă încercarea de a caracteriza conflictul și rolul pe care îl poate avea.

Conflictele se manifestă în diferite grupuri, instituții, organizații, comunități. Se manifestă astfel și în cadrul școlii. Fără a minimaliza modul de manifestare și de abordare a conflictului în alte contexte, se poate accentua specificul acestuia în școală, cel puțin sub două aspecte: constituirea școlii într-o comunitate educațională și abordarea conflictului în sensul identificării posibilelor metode de contracarare a acestui fenomen. Conflictul este o formă de opoziție centrată pe adversar, bazată pe incompatibilitatea scopurilor, intențiilor și valorilor părților oponente dincolo de această definiție se pun în evidență diferite nuanțe: neînțelegerea, ciocnirea de interese, ceartă, discuții violente, dezacord.

Multă vreme, conflictul – interpersonal, intergrupal, organizațional sau cel social – a fost interpretat ca un fenomen cu valențe exclusiv distructive, mare consumator de resurse, veritabil impediment în calea dezvoltării societății. Conflictul este engramat în fiecare dintre noi. Putem vorbi despre existența unor factori care ne predispun la abordări conflictuale ale relațiilor cu ceilalți semenii:

1. Nevoia umană a fiecăruia dintre noi de a ne explica în primul rând propriul punct de vedere, pornind de la premisa că semenii ne vor înțelege perspectivele, ba chiar și le vor însuși;
2. Absența dispoziției de a asculta – a asculta înseamnă mai mult decât a asista tăcut; a asculta presupune un efort real și empatic de a înțelege perspectiva celorlalte persoane;
3. Teama de a pierde lucruri puternic valorizate, teama de a fi împiedicat în atingerea scopurilor fixate, în urmarea propriului destin, uneori chiar teama de adevăr;
4. Presupoziția că unul dintre participanți va pierde în măsura în care și celălalt participant câștigă.

La baza apariției unui conflict se regăsește comunicarea negativă. Realizată între două sau mai multe persoane și poate include obiecții reproșuri sau critici.

Evoluția învățământului din ziua de astăzi, accesul tot mai facil și de la vârste cât mai fragede la Internet au făcut să apară și noi forme de manifestare a conflictelor care s-au transformat în violențe. În prezent, problema agresiunii și violenței în școală a depășit spațiul spațiul școală, generalizând manifestările violenței și în alte contexte care până nu demult

păreau sigure. Formele de agresiune asociate cu noile tehnologii, precum Internet-ul și telefoanele mobile, sau prezente în relațiile dintre alții, apar frecvent în mass-media.

Dezvoltarea noilor tehnologii, în special cele legate de Internet, a cauzat o creștere spectaculoasă a posibilităților de a relaționa cu alți oameni, indiferent dacă se află în apropiere (vecini, colegi de clasă, rude) sau la distanță (oameni necunoscuți până la un anumit moment, aflați în locații geografice îndepărtate). Dar, din păcate, apariția acestor relații "on line" a fost însoțită de comportamente de abuz și violență ceea ce a făcut ca aceste interacțiuni să nu aibă întotdeauna o notă pozitivă.

Tipuri de cyberbullying:

1. Flaming: lupte, discuții aprinse on-line prin intermediul mesajelor electronice folosind un limbaj vulgar și ofensator. Acest tip de agresiune are un debut și o creștere rapidă în tonul discuției;
2. Hărțuire: mesaje ofensatoare, neplăcute și/sau insultătoare trimise repetat;
3. Denigrare: a insulta sau defăimă pe cineva on-line prin răspândirea de zvonuri, bârfe sau minciuni, de obicei ofensatoare și răutăcioase, cu scopul de a dăuna imaginii sau reputației unei persoane sau relațiilor acestuia cu alte persoane;
4. Imitare: obținerea informațiilor personale sau a apariției unei persoane (nick, parolă) cu scopul de a se da drept acea persoană și de a-i dăuna imaginii personale, de a comite acțiuni neadecvate, de a dăuna reputației acelei persoane sau de a genera conflicte cu prietenii acesteia;
5. Înșelăciuni și divulgare: divulgarea on-line a secretelor unei persoane, a informațiilor personale sau a pozelor. În unele cazuri este posibilă înșelarea unei persoane pentru aflarea informațiilor și apoi divulgarea acestora;
6. Excludere: excluderea cuiva dintr-un grup on-line în mod intenționat (liste de prieteni, forum-uri tematice)
7. Cyberstalking: trimiterea repetată de mesaje care includ amenințări sau sunt foarte intimidante. Poate include faptul că hărțuirea poate avea loc în cadrul activităților la care victima ia parte pentru ca aceasta să se simtă persecutată și vulnerabilă.

Efectele acestui fenomen includ amenințări, câteodată moarte, încercări de sinucidere în mod dramatic: aceștia obțin mai multă atenție din partea mass mediei și, în consecință, din partea părinților, educatorilor și a administrației educaționale. Totuși, nu putem uita că orice fel de participare în cazurile de cyberbullying provoacă efecte dăunătoare pentru elevi, de vreme ce aceste atacuri pot dăuna respectului și încrederii de sine și conduc la apariția problemelor școlare, dificultăților stabilirii relațiilor interpersonale și adaptării din punct de vedere psiho-social.

Compararea impactului cazurilor de cyberbullying cu cele ale agresiunilor convenționale:

1. Fotografiile și filmele nedorite și mai târziu răspândite, precum și telefoanele au fost percepute ca fiind mult mai dăunătoare pentru victime decât participarea într-o formă convențională de agresiune;
2. Paginile web și agresiunea prin mesaje text sunt considerate de către elevi la fel de dăunătoare precum formele tradiționale de agresiune;
3. Atacurile prin intermediul mesajelor instant sau a poștei electronice sunt considerate mai puțin dăunătoare decât tipurile obișnuite de agresiune în școală.

Aceste afirmații au fost susținute de studii realizate de msn.uk (2006) care arată că 11% din grupul interviuat cred ca efectele cyberbullying-ului sunt mai grave decât agresiunile fizice. În aceeași cercetare sunt evidențiate zece tipuri de stări emoționale pe care victimele le experimentează frecvent în legătură cu astfel de evenimente: supărare, furie, tristețe, frică, singurătate, frustrare, invadare, enervare, rănire, depresie.

BIBLIOGRAFIE:

1. Bărbat, C, A., Caraion-Buzdeab, C., Runcan, Patricia-Luciana., Vlaicu, B., *Agresivitate în cadrul înalt elevii școlii sector: Comparație între doi instrumente de măsurare, Științe sociale și comportamentale*, 2010
2. Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., și Ólafsson, K., *Riscuri și siguranță activată the Internet: Perspectiva copilului europeanro. Rezultate complete*, 2011.
3. Nistor, G. *Dreptul la o educație de calitate a copiilor din mediul rural în vol. Egalitate de șanse în educație, dezvoltare personală și integrare socială*, București Editura Universitară, 2013
4. Netzelmann, T., A., Steffan, E., Angelova M, (2016). *Strategii pentru o clasă fără bullying. Manual pentru profesori și personalul școlar*. Publicat de Salvați Copiii.
5. Runcan, R., *Capcanele facebook-ului- Comunicarea virtuală si efectele ei asupra relațiilor umane*, Ed. didactica, 2016

Mansour, Al-Ali., Khulood,K, Shattnawi., Intimidare în Școală. În Blandina Bernal-Morales Perspectiva copilului europeanro. Rezultate complete , LSE, EU Kids Online, Londra, 2011.
umane . Ed. Didactică și pedagogică, Timișoara, 2016.
umane . Ed. Didactică și pedagogică, Timișoara, 2016.

BULLYINGUL, O PROBLEMĂ RELAȚIONALĂ

Prof. Perteza Cristina-Adriana, Liceul Tehnologic *CONSTANTIN BRÂNCOVEANU*, Târgoviște

Primele cercetări ale fenomenului bulling se referă la anul 1905. Savantul francez C. Dewkes în una dintre lucrările sale a cercetat pentru prima dată hărțuirea în școală, iar rezultatele obținute au devenit baza unei serii de lucrări ale cercetătorilor europeni. Datorită muncii lui D. Olweus, E. Roland și alți oameni de știință, în 1978, conceptul de „bullying” a fost introdus în mediul științific. Studii relevante în acest context au desfășurat A. Picas și P. Heinemann, britanicii V. Besag și D. Leine.

În anii 1974-1988, cercetătorul britanic D. A. Leine a studiat detaliat fenomenul de bullying și a subliniat structura acestui proces și factorii care contribuie la manifestarea lui. Dan Olweus, profesor cercetător în psihologie din Norvegia este considerat pionier pe tema bullyingului. Pe baza a aproape 40 de ani de cercetare, implementare și evaluare a programelor de prevenire, D. Olweus afirmă ca bullyingul se manifestă când: „Un elev este expus în mod repetat în timp unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi.... O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat sau intenționează să provoace durere fizică sau disconfort unei alte persoane prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri”.

Bullyingul este definit ca fiind un comportament ostil/de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de către colegi care îl strigă într-un anume fel (făcând referire la aspectul fizic sau probleme de ordin medical/ familial). Uneori aceste tachinări se transformă în îmbrânceli sau chiar, în unele cazuri, în atacuri fizice. K. Rigby definește *bullyingul* ca dorința de a răni + acțiune dureroasă + dezechilibru de putere + (de obicei) repetat + utilizarea nedreaptă a puterii + bucuria evident din partea agresorului + sentiment de opresiune din partea victimei.

Într-un studiu realizat în Japonia, autorul Kikkawa evidențiază că bullyingul nu este o problemă simplă care apare în relații între agresor și agresat, dar este o problemă complicată care trebuie să fie rezolvată prin dezvoltarea mediului social al clasei, al școlii, a familiei precum și a societății.

Școala, care are un rol important în dezvoltarea copiilor și tinerilor, alături de familie și societate, trebuie să aibă în vedere o permanentă monitorizare și accesul la strategii de control ale comportamentelor cu risc pentru sănătatea fizică și mentală, cu scopul menținerii unui nivel optim al stării de bine al copiilor. Consilierea psihologică atât a copilului, cât și a părinților este esențială pentru a-i face pe toți să conștientizeze problema și să ia măsurile corecte. În plus, copilul trebuie ajutat să își înțeleagă „victima” și să empatizeze cu aceasta, să își dezvolte mecanisme de relaționare sănătoase. Este însă inutil ca un copil-hărțuit să fie penalizat la școală în timp ce părinții nu iau nicio măsură acasă. Sau invers, cadrele didactice ar trebui să le reamintească periodic copiilor care sunt regulile de comportament la școală și să se aplice fără ezitare sancțiunile prevăzute de regulamentele școlare. Mai mult, este esențială psihoeducația despre bullying în școli prin organizarea de sesiuni periodice de informare a tuturor celor implicați: copii, părinți, cadre didactice.

Pentru foarte mulți copii, interacțiunea cu alți copii, în locuri în care supervizarea din partea unui adult este mai redusă (în curtea școlii, pe terenul de sport, în pauze, în vestiare sau pe drumul spre casă), reprezintă o lecție de viață foarte dureroasă.

Toate aceste experiențe în care un copil este pus să facă anumite lucruri umiltoare pentru distracția altor copii, este hărțuit, etichetat, amenințat, deposedat de anumite bunuri etc., își pun amprenta asupra modului în care el se va percepe pe sine și pe cei din jurul său. Unii dintre acești copii vor alege să adopte și ei același comportament, exploatându-i pe cei pe care îi percep că sunt „mai slabi” decât ei sau mai lipsiți de resurse (ex: nu au prieteni), alții rămân „ciuca bății de joc”, pentru că le este frică să vorbească. Mai există și categoria copiilor care reușesc să își înfrunte frica și cer ajutorul unui adult.

Pentru că nu putem să ne însoțim permanent copiii în toate locurile în care aceștia sunt nevoiți să meargă, mai ales la vârsta adolescenței, este foarte important să îi învățăm cum să facă față acestor situații.

Toate exemplele date mai sus sunt circumscrise fenomenului de **bullying**.

Școala este locul principal în care sunt promovate valorile sociale, culturale și morale. Cu toate acestea, în ultimii ani, s-au dezvoltat tot mai puțin relațiile interpersonale și au luat amploare relațiile în mediul on-line. Tinerii folosesc tot mai mult internetul ca forma de socializare, de cunoaștere. Își creează propriile pagini web, formează grupuri de conversații, de schimb de informații, poze, filmări. Tot acest acces facil la informație și aceasta dezvoltare forțată a societății au făcut să apară și noi forme de manifestare a conflictelor care s-au transformat în violențe. Astfel, au apărut tot mai multe cazuri de filmări a scenelor agresive (happy slapping), de intimidări duse până la agresiuni prin intermediul mesajelor (cyberbullying) și violențe manifestate între tineri în cadrul întâlnirilor (date violence).

Situații conflictuale, conflicte (majore sau minore), crize totale, toate acestea fac parte din realitatea în care trăim și inevitabil ne afectează. Suferim din cauza lor, ne dor, ne macină. Încercăm să le facem față, să le găsim rezolvarea dincolo de atitudinea de negare sau de ignorare a acestora care mai mult le adâncește. Se desprinde, astfel, ca semnificativă încercarea de a caracteriza conflictul și rolul pe care îl poate avea.

Conflictele se manifestă în diferite grupuri, instituții, organizații, comunități. Se manifestă astfel și în cadrul școlii. Fără a minimaliza modul de manifestare și de abordare a conflictului în alte contexte, se poate accentua specificul acestuia în școală, cel puțin sub două aspecte: constituirea școlii într-o comunitate educațională și abordarea conflictului în sensul identificării posibilelor metode de contracarare a acestui fenomen. Conflictul este o formă de opoziție centrată pe adversar, bazată pe incompatibilitatea scopurilor, intențiilor și valorilor părților oponente dincolo de această definiție se pun în evidență diferite nuanțe: neînțelegerea, ciocnirea de interese, ceartă, discuții violente, dezacord.

Multă vreme, conflictul – interpersonal, intergrupal, organizațional sau cel social – a fost interpretat ca un fenomen cu valențe exclusiv distructive, mare consumator de resurse, veritabil impediment în calea dezvoltării societății.

Conflictele funcționale sau cu efecte pozitive servesc unui scop util, rezultatele sunt pozitive sau aduc ameliorări. Avantajele conflictelor se pot rezuma la patru: previn stagnarea, stimulează rezolvarea creativă a problemelor, stimulează schimbări (personale, organizaționale, sociale), contribuie la autoevaluarea și testarea abilităților.

Conflicte sunt inevitabile, de aceea este o greșală să fie evitate. Ele nu trebuie ignorate, pentru că ar atrage nemulțumiri ascunse, frustrări care vor ieși la iveală mai devreme sau mai târziu. Lipsa conflictului este suspectă în cazul în care un individ trăiește într-o organizație. Un cadru didactic excesiv de obedient sau un manager excesiv de tolerant ascund în spate o poveste.

Conflictele nu trebuie evitate, nici oprite înainte de a începe. Spre exemplu, o organizație în care nimeni nu-și exprimă satisfacții sau nemulțumiri este una sortită eșecului cauzat de lipsa de implicare a personalului, indiferența, acceptarea mediocrității, lipsa unor aspirații.

Din perspectiva relațiilor umane însă, conflictele din interiorul unui grup sau al unei organizații sunt un fapt normal, cu care ne confruntăm permanent. Conflictele trebuie înțelese și rezolvate, ele fiind uneori chiar constructive pentru evoluția relațiilor în cadrul organizației sau a relațiilor interumane. Multe conflicte se rezolvă prin comunicarea deschisă între opozanți.

Din perspectiva interacționistă, conflictul este considerat chiar necesar, pornind de la ipoteza că un grup pașnic, armonios și cooperant riscă să devină static, apatic și să nu mai răspundă stimulilor schimbării. În acest caz, sarcina liderului este de a menține un nivel minim al conflictului în organizație, suficient pentru a asigura dinamismul, creativitatea și spiritul de analiză critică. Astfel de conflicte sunt cele care presupun existența unor puncte de vedere opuse, dar fără a reprezenta poziții ireconciliabile.

În instituția școlară, se produc, incontestabil, toate tipurile recunoscute de conflicte interpersonale, intergrupale, intragrupale, grup-individ, dar ele se prezintă ca și conflicte între: elevi – elevi ; elevi – cadre didactice; cadre didactice – cadre didactice; cadre didactice – foruri de conducere; cadre didactice – persoane/ instituții externe sistemului de învățământ. Conflictul din interiorul organizației școlare provine din modul în care sunt definite posturile și repartizate atribuțiile, din modul de structurare și conducere a organizației.

Spre deosebire de comportamentele de violență, care apar spontan între copii, urmare a trăirii unor emoții intense (ex. furie, frustrare, teamă etc.) și dispar de îndată ce intensitatea trăirilor emoționale se diminuează, iar situațiile punctuale sunt rezolvate, comportamentele de bullying nu dispar de la sine.

Așadar, bullyingul este o problemă relațională care solicită întotdeauna o soluție și schimbări semnificative la nivelul relațiilor dintre copii și în dinamica grupului. Pentru eliminarea comportamentelor de bullying, este necesară o intervenție directă din partea adulților, în contextul în care acestea apar, cel mai adesea în mediul școlar.

BIBLIOGRAFIE:

1. Bărbat, C, A., Caraion-Buzdeab, C., Runcan, Patricia-Luciana., Vlaicu, B., *Agresivitate în cadrul înalt elevii școlii sector: Comparatie între doi instrumente de măsurare, Științe sociale și comportamentale*, 2010
2. Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., și Ólafsson, K., *Riscuri și siguranță activată the Internet: Perspectiva copilului europeanro. Rezultate complete*, 2011.
3. Nistor, G. *Dreptul la o educație de calitate a copiilor din mediul rural în vol. Egalitate de șanse în educație, dezvoltare personală și integrare socială*, București Editura Universitară, 2013.

ROLUL MARTORULUI ÎN BULLYING

prof. PETREA ALINA, Grădinița cu P.P. Golești, jud. Vrancea

„Violența este ultimul refugiu al incompetenței.” Isaac Asimov

Agresiune, violență, bătaie, bullying, jignire, umilire, deseori asistăm la astfel de manifestări care au loc peste tot. De multe ori ne întrebăm de ce se întâmplă astfel de comportamente în care, poate, uneori am jucat și noi rolul de victimă .

Violența se învață se spune. Și da, dacă ai avut un model în viață care a fost agresiv și care te-a marcat mult, ai șanse bune să devii la fel de agresiv, victima transformându-se în agresor. Alteori, atunci când ai impresia că ești nedreptățit, îți pierzi controlul și nu găsești cum să te descarci ... Lipsa de educație sau un model de educație ineficientă pot, de asemenea, să nască mici agresori. Cauzele violenței sunt multe, și ele duc la comportamente agresive care cresc numărul de victime. Acestea, văzând că sunt dominate, umilite, au sentimentul că sunt slabe, neajutorate, nu mai au încredere nici în ele nici în alții.

Dar nu despre agresori și victime e vorba azi... pe lângă ei, un rol foarte important ne revine nouă, celor care zi de zi asistăm la astfel de acte. Uneori trecem nepăsători, nebăgând în seamă, alteori râdem și ne bucurăm că nu suntem noi victima, indirect încurajând agresorul. Se spune că ajunge ca cei care fac bine să nu mai facă nimic pentru ca răul să învingă. Cred că asta se potrivește foarte bine poziției de martor. De câte ori auzim „eu nu am făcut nimic... numai m-am uitat...”. Tocmai pentru că nu ai făcut nimic lucrurile nu s-au oprit și ai și tu o vina în desfășurarea evenimentelor... Sigur că dacă ești fată și se bat băieții nu trebuie să te iei la trântă și să împarți pumni ca să îi desparți... Poți eventual suna la Poliție sau poți mobiliza ceilalți martori să intervină dacă sunt băieți. Uneori numai amenințarea de a suna la Poliție are efectul de a opri agresorul. Puțină lume e dispusă să își riște integritatea pentru a ajuta pe altcineva: „Și dacă mă lovea și pe mine?” Dar sunt metode de a interveni fără să riști prea multe, mai ales mobilizându-i și pe ceilalți martori. Până la urmă nici chiar un agresor nu poate face față la presiunea unui grup și renunță.

Cât despre bullying acolo e mai simplu. Martorii care râd atunci când unii sunt umiliți, jigniți, hrănesc agresorul și îl încurajează. Uneori ajunge doar un „bine că ești tu deștept”, pentru a tăia aripile cuiva care jignește. Alteori tehnica paradoxală funcționează perfect „-Ești prost. -Da, uneori fac lucruri prostești. -Ai blugii de pe vremea lui bunica. -Da, nu sunt așa de frumoși ca ai tăi ...” Agresorul, neobținând ce își dorește, renunță. Cum adică? Ești de acord cu el? Păi unde mai e conflictul atunci?

Știm cu toții că nu e plăcut să fii victimă, fiecare a fost la un moment dat, și tocmai de aceea trebuie să intervenim și să reducem aceste comportamente atunci când suntem martori la ele.

Poate că copilul tău nu este un agresor, dar a fost martor - cineva care nu face nimic, chiar când vede că cineva este tachinat sau agresat. El poate crede că a procedat corect dacă nu a reacționat, așadar, este important să îl învățăm că luând atitudine și confruntând agresorul poate împiedica producerea unui comportament care rănește.

În multe situații, martorii sunt persoane care permit producerea bullyingului. Comportamentul lor include:

- Alăturarea, tachinarea sau râsul la un incident chiar dacă știu că este greșit
- Neluarea de poziție sau tăcerea atunci când asistă la bullying
- Ignorarea victimei în timpul sau după incident și neoferirea de suport
- Nesolicitarea ajutorului unui profesor sau unui adult atunci când este necesar

Explică fiului sau fiicei tale că a fi martor poate însemna să devină el însuși/ea însăși o victimă indirectă a bullyingului. Cei care nu fac nimic permit să fie intimidați până la supunere față de agresor. Dar, dacă dezvoltă încredere în sine pentru a înfrunta

comportamentul de bullying, agresorul va da adesea înapoi și, important, alți martori/persoane de pe margine i se vor alătura în înfruntarea agresorului.

Ajută-ți copilul să înțeleagă că se poate implica și opri bullyingul sau să prevină alte asemenea comportamente - ajută-l să înțeleagă că acțiunile sale pot face diferența. Înfruntarea unui agresor poate fi grea, deci nu o trata cu ușurință. Să ieși din rolul spectatorului poate fi dificil, fiind nevoie de curaj și o stimă de sine ridicată.

„Asistarea la un incident de bullying îl va face pe fiul sau pe fiica ta să se simtă inconfortabil și nesigur,” spune Dr. Nancy Etcoff, asistent universitar clinician la Universitatea Harvard. „Cere-i să se gândească la următoarele: „Un prieten adevărat te-ar face să te simți astfel?”

Discută diferitele moduri în care copilul tău ar putea opri un agresor. „Uneori poți face asta pe loc, deși poate cere mult curaj”, spune Etcoff. „Dar este de asemenea posibil să intervii după eveniment, discutând direct cu victima sau cu agresorul sau chiar cu un părinte sau cu un profesor despre episodul la care ai fost martor.”

Pentru un tânăr, faptul de a ști că poate avea un impact și poate îmbunătăți situația îi poate da putere. Îl poate ajuta să își dezvolte simțul încrederii, fiind totodată o importantă lecție de viață.

Bibliografie:

1. <https://adevarul.ro/stiri-interne/educatie/interviu-bullying-cand-harjoneala-inocenta-devine-2389420.html>
2. https://caritasbucuresti.org/documente/Manual%20A4_BULLYING.pdf
3. <https://www.salvaticopiii.ro/sites/ro/files/2023-11/brosura-bullying-copii-ianuarie-2022-01.pdf>

STAREA DE BINE ÎN MEDIUL ȘCOLAR-EFECT AL EDUCAȚIEI ANTIBULLYING

ANA-MARIA PETRESCU, ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.4 LUGOJ

Starea de bine este strâns legată de învățare și motivație, dar și de lipsa bullying-ului în școli. Nimeni nu poate fi bun în ceea ce face dacă nu e într-o stare bună. Contextele în care trăim pot stimula sau, dimpotrivă, deteriora starea de bine. Este un lucru valabil și pentru locul în care un copil își petrece o foarte mare parte din timp: ȘCOALA.

Copiii își petrec o bună parte din timp la școală, prin urmare, aceasta trebuie să fie un loc esențial pentru conturarea stării lor generale de bine, cu toate aspectele sociale, fizice și emoționale. Starea de bine a elevilor le influențează capacitatea de a-și atinge întregul potențial școlar. Calitatea relațiilor pe care le au copiii între ei, pe care le au cu adulții, precum și calitatea mediului de învățare, influențează fundamental progresele lor școlare.

A fost demonstrat faptul că mediul fizic, social și emoțional în care personalul și elevii petrec o mare parte din fiecare zi, poate afecta sănătatea lor fizică, emoțională și mentală și starea de bine, precum și rata abandonului școlar.

Se apreciază că mediul școlar poate îmbunătăți bunăstarea socială, emoțională și capacitatea de învățare când:

- este cald, prietenos și recompensează învățarea;
- promovează în special cooperarea și mai puțin competiția;
- oferă susținere și facilitează comunicarea deschisă;
- încurajează activitățile creative;
- încurajează dezvoltarea de proceduri și regulamente care interzic pedeapsa fizică și promovează interacțiunea non-violentă pe terenul de joacă, în clasă și între personalul școlii și elevii prevenind în felul acesta pedeapsa fizică, agresivitatea, hărțuirea și violența;

Astfel, Institutul național de sănătate publică și National Institute of public health, au analizat starea de bine a elevilor. Iată mai jos rezultatele analizei.

Profesorii sunt factorul cel mai important în crearea unei atmosfere eficiente și incluzive

Copiii au o capacitate înnăscută de a învăța, dar această capacitate poate fi compromisă și, uneori, distrusă. O școală prietenoasă recunoaște, încurajează și sprijină capacitățile în creștere ale copiilor care învață. Școala trebuie să reprezinte un mediu prietenos și sigur de muncă și joacă. Rolul profesorului include grija pentru bunăstarea psihică a elevilor.

Climatul școlar a fost identificat ca una dintre cele mai importante trăsături ale unei școli. Când atmosfera din școală este neprietenoasă, îngrijirea nu este atentă, lipsește încurajarea și recompensarea, sănătatea mentală, atât a elevilor cât și a profesorilor poate fi afectată în mod advers. Impactul unei atmosfere neprietenoase este în mod particular dăunător dacă persistă o perioadă mai lungă de timp.

Din perspectiva profesorilor, școala asigură în mare măsură un climat adecvat, dar din perspectiva elevilor cerințele pentru asigurarea unei atmosfere prietenoase, recompensatoare și încurajatoare sunt acoperite într-o mai mică măsură. Este necesar ca școlile să-și revizuiască o serie de aspecte și să stabilească mecanisme eficiente de feed-back între profesori și elevii pentru identificarea deficiențelor și stabilirea de măsuri de corectare.

Susținerea cooperării și învățării active

Când elevii cooperează, încadrarea în învingători și învinși este mai puțin evidentă și prin urmare, se evită umilirea consecutivă a celor considerați ratați. Prin această metodă pot beneficia în mare măsură elevii cu dificultăți de învățare și cei din comunități dezavantajate. Atunci când elevii primesc în mod constant mesajul că sunt ratați, dorința lor de a reuși se erodează. Când elevii cooperează în procesul de învățare, implicarea în rezolvarea sarcinilor

este mai mare, se reduc diversivunile și se utilizează o proporție mai mare din timp pentru instruire. Copiii sunt capabili să se ajute între ei mult mai mult, cei cu un nivel mai scăzut, cât și cei cu un nivel mai înalt al realizărilor beneficiind deopotrivă, munca elevilor devenind mai atentă, aprofundată și bine prezentată.

Rezultatele puntează necesitatea unei mai atente implementări a procedurilor de învățare. Tehnicile active de învățare, cum ar fi jocul de roluri, proiecte școlare /comunitare, proiecte de cercetare bazate pe anumite teme, ar putea fi noi pentru unii profesori și prin urmare se impune formarea acestora pentru dobândirea de abilități și încredere în folosirea lor.

Interzicerea pedepsei fizice și a violenței

Pedepsirea fizică a elevilor în școală este inacceptabilă! Violența față de elevi, în forma pedepsei corporale, poate fi sancționată legal, fiind văzută ca o formă de abuz al copilului. Pedapsa corporală nu este necesară deoarece nu numai că nu dă rezultate, suprimând doar pentru o perioadă scurtă comportamentul nedorit, dar creează pe de altă parte o atmosferă de teamă care nu este favorabilă învățării.

Existența unor reguli clare și corecte și aplicarea lor cu consecvență este vitală pentru menținerea disciplinei. Rezultatele denotă necesitatea creării de oportunități pentru ca profesorii să poată dobândi cunoștințe și deprinderi care să le permită să facă față violenței la diverse niveluri, mergând de la agresiunea verbală, de tipul poreclelor și rumorii în clasă, până la intervenția în cadrul unor încăierări.

Intoleranța față de agresivitate, hărțuire și discriminare

Copiii au dreptul fundamental de a se simți în siguranță la școală și de a fi scutiți de asuprire, umilire intenționată și pericole potențiale cauzate de intimidare și hărțuire. Deși majoritatea cercetărilor în acest domeniu s-au axat pe studiul personalității intimidatorilor și victimelor, multe progrese în această direcție pot fi realizate prin schimbarea modului de organizare al școlii și prin ajustarea atitudinii colective și atmosferei generale cu scopul prevenirii hărțuirii și intimidării, atitudinea profesorilor având efecte importante în descurajarea acestora. Neluând atitudine în cazul plângerilor, profesorii contribuie sau chiar cresc teama celor care sunt ținta atacurilor.

Se impune discutarea în mod deschis a problemei și conceperea unui plan clar de acțiune pentru a aborda intimidarea, hărțuirea și consecințele lor. Părinții trebuie încurajați să lucreze în parteneriat cu profesorii pentru a preveni escaladarea la o serie de comportamente indezirabile.

Profesorii trebuie să sesizeze schimbarea de la tachinarea în joacă la insultă, să fie capabili să contracareze agresiunea fizică de îndată ce devine evidentă. Mentori din rândul elevilor pot să-și asume responsabilitatea pentru integrarea în școală a nou-sosiților și a celor singuratici. Creșterea capacității și motivării elevilor pentru cooperare poate conduce la reducerea agresivității în școală. Intervențiile de succes necesită ameliorări marcate ale climatului școlar, în special în termenii ordinii și disciplinei, întăririi atitudinilor pozitive față de școală și muncă, pentru reducerea numărului de victime, injurii, traume emoționale și comportamente anti-sociale de tipul vandalismului.

Dezvoltarea activităților creative

În consolidarea procesului de învățare, odihna și relaxarea joacă un rol important. Recreațiile asigură elevilor oportunitatea schimbului informațional, timpul liber fiind vital în dezvoltarea imaginației elevilor. Este important ca școala să asigure oportunități, facilități și timp pentru învățarea unor meșteșuguri și arte, precum și condiții în care elevii să poată acționa fără presiunea performanței sau a evaluării.

Este aria școlară care a obținut cele mai mici scoruri, atât din partea profesorilor, cât și a elevilor, ceea ce denotă faptul că nu sunt asigurate într-o măsură suficientă locuri de joacă și oportunități de dezvoltare a capacităților creative ale elevilor.

Se impune ca școlile să analizeze aceste aspecte și să caute modalități de ameliorare. Idei simple, cu costuri reduse, cum ar fi utilizarea de pietre, marcaje colorate pentru delimitarea unor locuri pentru diverse jocuri, pot fi deopotrivă distractive și eficiente în acest scop. Solicitarea de idei în acest sens din partea elevilor poate aduce soluții novatoare, simple, eficiente și agreate de către aceștia.

Legătura dintre școală și familie prin implicarea părinților

Implicarea părinților în activitățile școlare și luarea deciziilor este un pilon esențial al școlilor care promovează sănătatea și atmosfera prietenoasă.

O funcție importantă a sistemului de învățământ este să ofere asistență familiilor pentru a-și ajuta copiii să devină membri productivi și stabili din punct de vedere emoțional și social ai comunității. Deși predarea este de importanță primară pentru învățare, nu este posibil să se ignore familia din care provine copilul, fără ca aceasta să genereze riscuri potențiale ale învățării eficiente.

Este important ca școlile să-și revizuiască politicile în acest domeniu, pentru a întări relația dintre familie și școală. Având informații referitoare la situația familială și la necesitățile copilului, profesorii îl pot înțelege mai bine și își pot adapta modul de predare, iar probabilitatea de a-i ignora tradițiile și valorile deprinse în familie ducând în felul acesta la contradicții, conflicte și nefericire, este mult redusă.

Absența contactului între școală și familie, duce la trecerea neobservată a problemelor și schimbărilor majore din viața copilului, în timp ce un climat pozitiv în școală și o relație bună școală-familie vor asigura mediul pentru dezvoltarea unor niveluri ridicate de auto-încredere și stimă de sine.

Promovarea oportunităților egale de participare la luarea deciziilor

Școlile prietenoase și promotoare ale sănătății asigură elevilor suportul emoțional și social și îi ajută să dobândească încrederea de a vorbi liber despre școală și viața lor în cadrul acesteia. Printr-o contribuție la modul de organizare și funcționare al școlii, copiii găsesc școala mai atractivă și prietenoasă.

Dacă profesorii consideră că școala promovează într-o măsură destul de mare oportunități egale în luarea deciziilor, elevii sunt de părere că implicarea lor este redusă în acest domeniu, scorul fiind unul dintre cele mai scăzute.

Profesorii trebuie să realizeze că o componentă importantă a bunăstării emoționale și sociale a unei persoane este sentimentul acceptării ei așa cum este. Sentimentul excluderii sau inegalității (îndeosebi pentru motive ce nu țin de controlul personal) este dăunător pentru stima de sine și demnitate. Elevii care sunt tratați ca egali și cred în șansa lor de a avea succes ca oricare altă persoană, nu au numai o probabilitate mai mare de a-ți atinge potențialul intelectual, dar își vor prețui școala pentru mediul prietenos și de susținere și vor fi mai toleranți cu cei care sunt „diferiți”. Școlile trebuie să-și găsească propriile modalități de recunoaștere și primire a elevilor cu apartenență etnică, religioasă și culturală diferită, ca și a celor cu necesități speciale, săracilor și orfanilor

PROFESORII apreciază ca priorități pentru ameliorarea mediului psihosocial școlar:

- Susținerea cooperării și învățării active;
- Dezvoltarea activităților creative;
- Asigurarea unei atmosfere prietenoase, recompensatoare și încurajatoare.

ELEVII apreciază ca priorități pentru ameliorarea mediului psihosocial:

- Susținerea cooperării și învățării active;
- Dezvoltarea activităților creative;
- Promovarea oportunităților egale și participarea la luarea deciziilor.

Concluzii

Avantajele unui mediu școlar pozitiv constau în bunăstarea și fericirea, întărirea sentimentului de apartenență și o mai bună calitate a vieții celor implicați în procesul

instructiv-educativ. Indirect, poate avea ca rezultat performanțe academice mai bune. De asemenea, poate modifica unele aspecte negative ale vieții școlare prin reducerea intimidării și hărțuirii, injuriilor și absenteismului școlar. Are potențialul de a diminua stereotipiile, teama, anxietatea, depresia și pierderea motivației.

Sentimentele de bunăstare în timpul copilăriei și adolescenței pun temelii solide pentru o bună sănătate la maturitate.

"Educația pentru Empatie: Prevenirea Bullying-ului prin Promovarea Toleranței și Respectului în Școli"

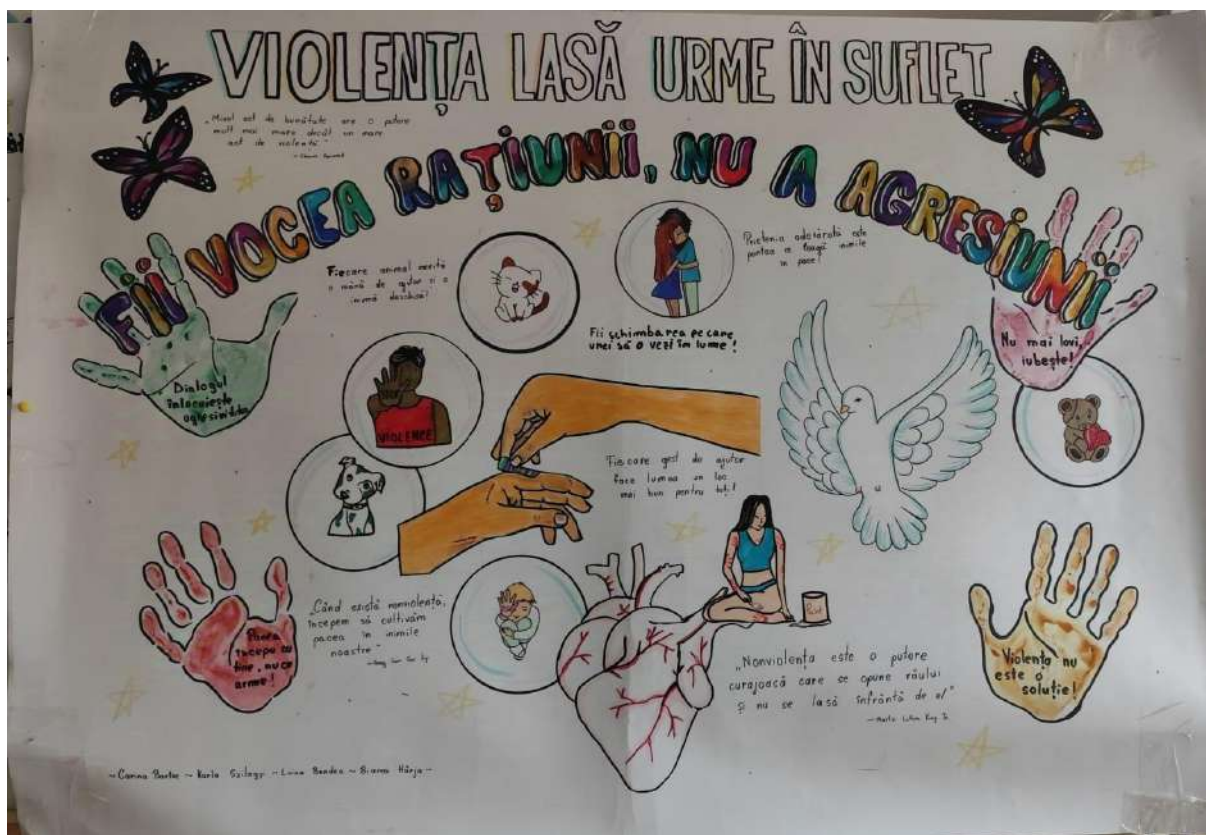
Autor: PETRUSE MARIANA SANDA

Instituția Școlară: ȘCOALA GIMNAZIALĂ CÂMPENI

Introducere

Fenomenul bullying-ului reprezintă una dintre cele mai serioase provocări ale mediului educațional modern. Acest comportament repetitiv, menit să intimideze, excludă sau să provoace suferință emoțională, afectează nu doar victima, ci și comunitatea școlară în ansamblu. Educația pentru empatie apare astfel ca o soluție fundamentală pentru crearea unui mediu sigur și incluziv. Obiectivul acestui articol este de a evidenția strategiile prin care dezvoltarea empatiei contribuie la prevenirea bullying-ului în școli.

Imaginea „Violența lasă urme în suflet. Fii vocea rațiunii, nu a agresiunii!” transmite un mesaj profund despre importanța empatiei și nonviolentei în cadrul relațiilor interumane. Fiecare element ilustrat – de la porumbelul păcii până la mâna întinsă în semn de ajutor – subliniază că schimbarea începe cu fiecare dintre noi.



Strategii Educaționale Bazate pe Empatie

1. Integrarea empatiei în curriculum

În cadrul procesului educațional, programele care promovează empatia pot contribui semnificativ la reducerea comportamentelor agresive. Exemple de bune practici includ:

- ❖ Organizarea de activități de rol, care permit elevilor să experimenteze perspectiva altora.
- ❖ Lectura și discuția despre povești care abordează teme de toleranță și respect.
- ❖ Exerciții de auto-reflecție și exprimare a emoțiilor.

Studiile arată că elevii care participă la astfel de activități dezvoltă o capacitate crescută de a recunoaște emoțiile celorlalți și de a răspunde cu sensibilitate în situații conflictuale. Integrarea empatiei în curriculum ar trebui să fie un proces continuu, adaptat vârstei și nevoilor elevilor.

2. Formarea cadrelor didactice

Profesorii joacă un rol esențial în prevenirea bullying-ului. Prin participarea la cursuri de formare axate pe recunoașterea comportamentelor agresive și implementarea unor intervenții eficiente, cadrele didactice pot acționa prompt și adecvat. Abordarea unor tehnici precum Comunicarea Nonviolentă (CNV) ajută la crearea unui mediu în care conflictele sunt gestionate constructiv.

De exemplu, cadrele didactice pot fi instruite să recunoască semnele subtile ale bullying-ului, cum ar fi schimbări în comportamentul elevilor, izolare socială sau scăderea performanțelor școlare. Prin intervenții prompte și abordări pedagogice bazate pe empatie, profesorii devin adevărați mediatori ai schimbării pozitive.

3. Crearea unei culturi școlare pozitive

Instituțiile școlare trebuie să promoveze un climat bazat pe respect reciproc și sprijin. Acest lucru poate fi realizat prin:

- ❖ Implicarea elevilor în elaborarea unui cod etic al școlii.
- ❖ Organizarea de ateliere și campanii antibullying.
- ❖ Implementarea unor programe de mentorat în care elevii mai mari sprijină colegii mai mici.

Un aspect important îl reprezintă implicarea comunității în aceste inițiative. Parteneriatele cu părinți, organizații nonguvernamentale și autorități locale pot asigura un impact mai larg al programelor antibullying.

Exemple de bune practici

Un exemplu concret este programul "Prietenii Empatiei", desfășurat în cadrul școlilor din comunități multiculturale. Programul include sesiuni de jocuri de echipă, exerciții de colaborare și activități de voluntariat, care încurajează elevii să interacționeze și să se sprijine

reciproc. Impactul pozitiv a fost observat în reducerea cu 30% a incidentelor de bullying raportate în primul an de implementare.

Un alt exemplu este implementarea metodologiei "Cercul Siguranței", care implică sesiuni regulate de discuții în cerc, în care elevii sunt încurajați să vorbească deschis despre provocările lor. Această abordare facilitează crearea unui spațiu sigur și sprijinitor pentru toți participanții.

Posterul atașat este o reprezentare artistică a unor astfel de mesaje: "Dialogul înlocuiește agresivitatea", "Nu mai lovi, iubește!", "Violența nu este o soluție!". Aceste mesaje inspiră nu doar elevii, ci și profesorii să promoveze armonia.

Concluzii și Recomandări

Educația pentru empatie nu este doar o soluție în prevenirea bullying-ului, ci și un element fundamental pentru dezvoltarea unor cetățeni responsabili și conștienți de impactul acțiunilor lor asupra celor din jur. Recomandăm ca toate școlile să includă module de empatie în planurile de învățământ, să investească în formarea continuă a cadrelor didactice și să încurajeze implicarea activă a părinților în procesul educațional.

De asemenea, este important ca autoritățile educaționale să sprijine inițiativele care promovează empatia și incluziunea. Monitorizarea progresului și adaptarea constantă a strategiilor reprezintă pași esențiali pentru a asigura un mediu școlar sigur și armonios.

Bibliografie

1. Brown, L. M. (2018). *Empathy in Education: Promoting Positive Relationships in Schools*. New York: Educational Press.
2. Smith, P. K., & Thompson, D. (2019). *Bullying Prevention: Theory and Practice*. Cambridge: University Press.
3. Goleman, D. (2021). *Emotional Intelligence in Schools*. Boston: Learning Horizons.
4. Olweus, D. (2020). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell Publishing.

Strategii educaționale pentru un mediu școlar sigur și fără bullying

Prof. PIPĂ ANA

Liceul Gh. Ruset Roznovanu

Prevenirea bullyingului în școli este o prioritate pentru asigurarea unui mediu educațional sigur, în care elevii să se dezvolte armonios. Printre cele mai eficiente strategii se numără **educația socio-emoțională și implicarea întregii comunități școlare**. Aceste metode au fost testate și susținute de organizații precum Ministerul Educației și UNICEF România, având un impact semnificativ în reducerea comportamentelor agresive.

1. Educația socio-emoțională: o prioritate în formarea elevilor

Dezvoltarea abilităților socio-emoționale îi ajută pe elevi să își gestioneze mai bine emoțiile, să comunice eficient și să rezolve conflictele într-un mod pașnic. Aceste competențe pot reduce semnificativ incidentele de bullying.

Exemple de aplicare:

- **Ateliere tematice:** Lecții interactive pe teme precum empatia, respectul și gestionarea conflictelor. Conform ghidului *Prevenirea violenței și bullyingului în școli* publicat de UNICEF România (2021), astfel de activități contribuie la crearea unor relații pozitive între elevi.
- **Tehnici de conștientizare emoțională:** Exerciții precum mindfulness și meditația ghidată, recomandate și în *Ghid pentru școli: Prevenirea și gestionarea cazurilor de bullying* (Salvați Copiii România, 2020), ajută elevii să își controleze impulsurile și să reacționeze rațional în situații tensionate.
- **Simulări și jocuri de rol:** Elevii sunt puși în situații fictive, în care învață cum să reacționeze ca martori, victime sau mediatori ai conflictelor. Acest tip de activitate este susținut și de Ministerul Educației Naționale în cadrul programelor pentru dezvoltarea competențelor sociale.

Impact: Studiile realizate de *Asociația Telefonul Copilului* (2021) au arătat că elevii care participă la programe de educație emoțională au un risc redus de a deveni agresori sau victime ale bullyingului.

2. Implicarea întregii comunități școlare: cheia succesului

Combaterea bullyingului necesită o colaborare între profesori, părinți și elevi. Crearea unui mediu în care toți membrii comunității școlare contribuie activ este esențială pentru reducerea agresiunii.

Exemple de aplicare:

- **Ateliere pentru părinți:** Instruirea adulților din comunitate pentru a recunoaște semnele bullyingului și a înțelege cum să intervină. De exemplu, părinții pot fi învățați să abordeze discuțiile cu copiii lor într-un mod deschis și empatic.
- **Echipe anti-bullying:** Grupuri formate din profesori, consilieri, părinți și elevi, responsabile pentru monitorizarea mediului școlar și gestionarea cazurilor de bullying. Aceste echipe pot organiza și campanii de conștientizare sau zile tematice dedicate prevenirii bullyingului. *Ghidul pentru prevenirea și combaterea bullyingului în școli* (Ministerul Educației Naționale, 2020) recomandă înființarea unor astfel de echipe ca parte a regulamentului școlar.

- **Raportare anonimă:** Implementarea unor metode prin care elevii pot raporta bullyingul fără teama de represalii. *Copilăria fără frică* (Zamfir, 2020) subliniază importanța acestor instrumente pentru protecția victimelor.

Impact: Colaborarea strânsă dintre toți actorii implicați transmite un mesaj clar că bullyingul este inacceptabil, consolidând un mediu sigur pentru toți elevii.

Concluzie

Educația socio-emoțională și implicarea comunității școlare sunt strategii indispensabile pentru prevenirea bullyingului. Acestea nu doar că reduc incidentele de agresiune, dar contribuie și la dezvoltarea unor relații sănătoase între elevi și adulți. Prin aplicarea consecventă a acestor metode, școlile din România pot deveni spații sigure și incluzive, oferind elevilor șansa de a învăța și a se dezvolta fără frică.

Bibliografie

1. Ministerul Educației Naționale (2020). *Ghid pentru prevenirea și combaterea bullyingului în școli*.
2. Salvați Copiii România (2020). *Ghid pentru școli: Prevenirea și gestionarea cazurilor de bullying*.
3. UNICEF România (2021). *Prevenirea violenței și bullyingului în școli: Ghid pentru profesori și părinți*.
4. Asociația Telefonul Copilului (2021). *Raport național privind bullyingul în școli*.
5. Zamfir, C. (2020). *Copilăria fără frică: Prevenirea și combaterea bullyingului*. Editura Trei.

BULLYING-UL: RĂNI INVIZIBILE, CONSECINȚE REALE

Autor: prof. PIROI VIORICA

Liceul tehnologic „Ioan N. Roman” Constanța

Bullyingul în școli este un fenomen complex, cu multiple efecte negative asupra tuturor celor implicați: victime, agresori și martori. Impactul acestuia poate fi devastator nu doar asupra victimei, care poate suferi de depresie, anxietate sau chiar poate ajunge la tentative de sinucidere, dar și asupra agresorului, care este adesea un copil cu probleme emoționale sau familiale. De asemenea, martorii pot dezvolta traume, se pot simți vinovați pentru că nu au intervenit sau pot adopta comportamente pasiv-agresive.

Reacțiile și impactul asupra părintelui și profesorului

Părinții copilului care este victima bullyingului pot trăi un sentiment de vinovăție și îngrijorare, iar în unele cazuri, pot reacționa inadecvat prin comportamente care agravează situația (ex. „De ce nu l-ai lovit?”). În astfel de cazuri, este esențial ca părintele să aprecieze că nu există un vinovat și să caute ajutor din partea unui psiholog, pentru a sprijini copilul și a-i construi o relație bazată pe încredere.

Profesorii joacă un rol cheie în prevenirea și gestionarea bullyingului, având responsabilitatea de a observa și interveni în cazuri de agresiune. Abordările lor pot include intervenții directe în clasă, organizarea unor sesiuni de consiliere și educație asupra respectului și empatiei, dar și sprijinirea procesului de reconciliere între victime și agresori. Unii profesori, din nefericire, pot ajunge să ignore sau să banalizeze problemele, ceea ce poate agrava situația.

Măsuri de prevenire și intervenție

Pentru a combate bullyingul, se recomandă o serie de măsuri preventive, atât la nivelul profesorilor, cât și al școlii în ansamblu:

1. **Recunoașterea problemei:** Este esențial ca bullyingul să fie recunoscut ca o problemă gravă și să nu fie ignorat sau minimizat de cadrele didactice.
2. **Raportarea situațiilor de bullying:** Profesorii trebuie să raporteze aceste cazuri comisiei de disciplină sau psihologului școlar pentru a găsi soluții optime.
3. **Abordarea cauzelor profunde ale bullyingului:** În cazul agresorilor, este important să se investigheze cauzele comportamentului lor, cum ar fi trauma din familie sau lipsa de empatie.

4. **Crearea unui mediu pozitiv în clasă:** Activitățile interactive, regulile stabilite în colaborare cu elevii și încurajarea unui comportament pozitiv pot preveni apariția unor astfel de comportamente violente.
5. **Implicarea părinților și comunității:** Este important ca părinții să fie implicați în procesul de soluționare a problemelor de bullying, prin comunicarea constantă cu profesorii și implicarea în activități educaționale.

Bune practici de prevenire a bullyingului

În România, diverse activități și programe au fost implementate pentru a combate bullyingul și a promova un climat școlar pozitiv. Printre acestea se numără:

- **Lecții și activități educaționale:** Lecții antiviolență, activități de consiliere școlară și dezbateri despre stima de sine, comunicare non-violentă, rezolvarea conflictelor și empatie.
- **Teatru educațional:** Piese de teatru pe teme legate de bullying și violență.
- **Proiecte și concursuri:** Ateliere de lucru cu părinți și profesori, concursuri sportive și evenimente educaționale pentru promovarea unui comportament respectuos.
- **Crearea unui spațiu antiviolență:** Măsuri vizuale și interactive, cum ar fi creația de postere și decorațiuni care promovează non-violența.

Astfel, pentru a preveni și combate bullyingul, este esențial ca toate persoanele implicate – elevi, profesori și părinți – să conștientizeze gravitatea fenomenului și să acționeze în mod responsabil. Colaborarea între aceștia, prin implementarea unor practici educaționale și intervenții adecvate, poate ajuta la construirea unui mediu școlar sănătos, în care respectul, empatia și sprijinul reciproc sunt valorile fundamentale.

ACTIVITATE DE PREVENIRE A BULLYINGULUI ÎN ȘCOALĂ „ HARTA AJUTORULUI”

OBIECTIVE	Sporirea nivelului de conștientizare și dezvoltarea comportamentelor de căutare a ajutorului în situațiile problemă.	Reflecții
Timp alocat	25-35 min.	
Vârsta elevilor	8-15 ani	
Instrumente necesare	Un flipchart, o hârtie de flipchart, coli de hârtie, creioane, carioci, pixuri.	
Pașii necesari	<ul style="list-style-type: none"> • Fiecare elev va primi câte o coală de hârtie și vor fi rugați să se deseneze pe ei sau să își scrie numele în centrul ei, pe care ulterior 	

	<p>o vor lipi de flipchart.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spuneți-le să se gândească la orice persoană, organizație, asociație, instituție la care s-ar duce , sau ce pagină web/blog ar accesa, dacă ar întâlni o situație dificilă și să le scrie pe flipchart. • Cereți-le să deseneze o linie de la desenul lor la numele organizației, persoanei, paginii, etc. • Drept rezultat, elevii vor crea o hartă a ajutorului care probabil va arăta ca un păianjen. • Cereți elevilor să formeze perechi și să discute cele desenate pe harta ajutorului. <p>Atașați harta într-un loc cât mai vizibil în clasă și faceți referire la ea în situații complicate.</p>	
Sfaturi pentru organizatori	<ul style="list-style-type: none"> • Fiți conștienți că elevii uneori se simt inconfortabil să se ducă la un adult după ajutor în asemenea situații. • Gândiți-vă la o persoană competentă care v-ar putea ajuta. • Discutați cu elevii cum acele organizații sau adulți pot ajuta în asemenea situații. <p>Încurajați copiii să caute ajutor și să nu se simtă în nesiguranță alături de adulți.</p>	
Sursa	A fost adaptat după „Linka detskej istoty” (LDI) (www.ldi.sk) de Michele Elliott și Jane Kilpatrick: Stop bullying / Zastavme sikanovanie.	

Bibliografie

1. Calineci, M., Păcurari O., Stoicescu D., Dezvoltarea profesională a cadrelor didactice prin activități de mentorat, Ministerul Educației, Cercetării și Inovării. Unitatea de Management a Proiectelor cu Finanțare Externă, București, 2009.
2. Anderson, W., Curs practic de încredere, București, Editura Curtea Veche, 1999 .
3. Fundația Copiii Noștri și UNICEF România, Agresivitatea copiilor, Înjurături, lovituri, bătaie, Sugestii pentru părinți și educatori.
4. Gittins, Chris, Reducerea violenței în școală, un ghid al schimbării, Copiii și violența, COE, 2007.
5. Prevenirea Bullyingului și a cyberbullyingului în mediul școlar -Suport de Curs, București, 2021.

Combaterea violenței în școală

Pomparău Iuliana Adriana – Liceul cu Program Sportiv Botoșani

Atunci când școlile, familiile și comunitățile lucrează împreună ca parteneri, beneficiarii sunt elevii. Parteneriatele dintre școlile, familiile și comunitățile pot:

- a. ajuta profesorii în munca lor;
- b. perfecționa abilitățile școlare ale elevilor;
- c. îmbunătăți programele de studiu și a climatului școlar;
- d. îmbunătăți abilităților educaționale ale părinților; e. dezvolta abilităților de lideri ale părinților;
- f. conectarea familiilor cu membrii școlii și ai comunității;
- g. stimula serviciul comunității în folosul școlilor;
- h. oferi servicii și suport familiilor;
- i. crea un mediu mai sigur în școli.

Motivul principal pentru crearea unor astfel de parteneriate este dorința de a ajuta elevii să aibă succes la școală și mai târziu, în viață. Atunci când părinții, elevii și ceilalți membri ai comunității consideră că sunt parteneri în educație, se creează în jurul elevilor o comunitate de suport care începe să funcționeze. Parteneriatele trebuie privite ca o componentă esențială în organizarea școlii și a clasei de elevi. Ele nu mai sunt considerate doar o activitate simplă cu caracter opțional sau o problemă de natură relații publice. De aceea, școala este cea care are scopul de a găsi mai multe forme de colaborare, de a atrage un părinte într-un dialog real de îngrijire sunt ca obiectiv formarea elevului atât din punct de vedere profesional, cât și din punct de vedere al comportamentului. Cel mai implicat în găsirea formelor de colaborare cu familia este învățătorul sau profesorul.

Sugestii de prevenire și combatere a violenței:

- Cadrele didactice trebuie să respecte comportamentul elevilor pentru a putea preveni manifestările violente ale acestora prin discuții atât cu elevii în cauză, cât și cu familiile lor.

- Rolul studiului este acela de a omogeniza colectivul, de a determina să-și respecte colegii și cadrele didactice. Acest lucru se poate realiza prin dezbateri colective, prin intermediul povestioarelor, prin acordarea de sarcini pe echipe. Școlarii trebuie să învețe ce înseamnă o viață în societate: să înțelegeți reciproc, să ascultați opiniile celor din jur, să exprimați problemele în cuvinte, nu în fapte, să luați decizii colective și să supuneți deciziei majorității, să vă controlați pornirile violente.

- La nivelul clasei este prevăzută elaborarea unui regulament intern. Elevii sunt cei care negociază regulile și stabilesc sancțiunile în cazul abaterilor. Trebuie stabilite reguli simple care pot fi ușor înțelese și respectate.

- În condițiile în care situațiile violenței școlare nu pot fi rezolvate direct prin acțiunea efectivă și imediată a cadrului didactic, se impune formarea unei echipe (în cadrul căruia să fie incluse atât cadrele didactice cât și psihologul școlii, medicul, reprezentanți ai poliției, pompierilor, primăriilor).

- O altă metodă de prevenire și combatere a violenței este elaborarea regulamentului de ordine interioară, aducerea lui la cunoștința elevilor și părinților, dar și respectarea sa strictă. La înscrierea copilului în școală, părintele trebuie să semneze ca este în acord cu normele școlii, reguli care pot stabili scăderea notei la purtare, până la exmatricularea definitivă a elevului în cazul constatării unor fapte de violență care ar periclita siguranța celorlalți.

- La nivelul școlii se pot înființa grupuri de dezbateri care să pună în discuție dificultățile muncii de formare a pro-socială a elevilor. Situațiile probleme expuse, de unul sau mai mulți profesori, să fie dezbătute în cadrul grupului.

▪ Înființarea în cadrul școlii a unui centru de consultanță cu părinții și elevii, unde să se poată deplasa, mediatiza și discuta acte de violență școlară.

Moduri prin care tehnologia poate ajuta în prevenirea bullying-ului în școală

Ca măsură de constatare a gradului de violență în școală este indicată supravegherea elevilor cu ajutorul sistemelor video. Astfel se poate monitoriza accesul în incinta școlii, comportamentul copiilor în pauză, perturbarea activităților cadrelor didactice de către alte persoane.

Aplicații care sunt gândite să acopere aspecte importante care țin de funcționarea unei școli, parcursul academic al copilului și relația cu familia. Astfel, la starea de bine a elevului contribuie următoarele:

1. **Funcția de newsfeed.** Aici, o școală poate comunica anunțuri de interes general, evenimente școlare sau diverse detalii care țin de funcționarea instituției. Datorită interfeței prietenoase și familiare (asemănătoare cu a altor aplicații precum Facebook), dar și a sistemului de notificare, școala se asigură că transmite informația către întreaga comunitate.
2. **Sondajele personalizate.** Atât directorii de școli, cât personalul auxiliar cu rol administrativ sau profesorii pot lansa sondaje la nivel de școală sau de clasă pentru detalii punctuale sau decizii majore, asigurând astfel implicarea în mod egal a celor interesați direct.
3. **Fișele de progres școlar** oricând la îndemână. Acestea sunt un real sprijin pentru a monitoriza progresul unui elev pe parcursul unui an sau a mai multor ani. Oferă, de asemenea, o bază pentru tranziția dintre ciclurile școlare, dacă elevul rămâne în instituție mai mult timp. Fără a mai fi nevoie de căutat printre dosare și diverse arhive, rezultatele oficiale și istoricul elevului pot fi accesate din câteva click-uri de toți profesorii aceluiași elev. Observațiile notate în timp real sau la scurt timp după constatarea lor de către profesor ajută la alcătuirea unei arhive utile pentru a monitoriza evoluția copilului și a interveni, dacă e cazul, din timp în corectarea unor comportamente. Aceleași fișe sunt accesibile și părinților, pentru informarea acestora într-un mod cât se poate de transparent.
4. **Mesageria pe canal dedicat.** Anunțarea părinților punctual, pe un canal dedicat, de diverse situații asigură o comunicare sigură și directă cu familia. Fără a mai apela la canale pe care se împletesc viața personală, divertismentul și progresul școlar, părintele poate astfel avea o privire clară asupra lucrurilor care contează în parcursul educațional.
5. **Funcția foto-video.** Pentru părinți, pozele și clipurile în care copiii lor preșcolari sau din clasele primare sunt principalii actori reprezintă, de multe ori, punctul culminant al zilei. Dacă într-adevăr o poză valorează cât o mie de cuvinte pe care copilul nu le poate spune despre ziua lui la școală, sau pe care educatorul nu are timp să le ofere fiecărui părinte în particular, vizualizând galeria media a clasei, un părinte își poate da seama de mediul în care își petrece copilul ore bune din zi, dacă acesta se integrează, e activ sau fericit.

Tehnologia singură nu va rezolva problema bullying-ului, dar poate fi parte dintr-o soluție sustenabilă laolaltă cu recomandările prezentate. Cu toate că evoluția tehnologiei, prin accesul la platforme digitale sau la Internet, contribuie într-o mare măsură la apariția bullying-ului, prin reglementarea utilizării acesteia la nivel de școală se poate crea un mediu pozitiv și incluziv în care toți elevii să se simtă în siguranță, iar părinții mai apropiați de ce se întâmplă în școală. La un nivel macro, tehnologia poate contribui la dezvoltarea de campanii de interes public și materiale educaționale destinate direct părinților, cadrelor didactice, pentru a crește nivelul de cunoștințe ale adulților cu privire la prevenirea și intervenția situațiilor de risc.

Bibliografie:

- Curs: *Compașiune și acțiune-program de prevenire a bullying-ului în școală* - *Asociația Proeuro-Cons Slatina*
- <https://www.kinderpedia.co/ro/activitati-anti-bullying-in-scoala.html?format=html>
- INSTRUMENTE PENTRU PREVENIREA BULLYING-ULUI ÎN CLASĂ în cadrul Proiectului Erasmus+ K1 „STOP BULLYING, CONTEAZĂ FIECARE COPIL!

Managementul situațiilor de bullying

Autor: prof. Ponyori Nicolae

Liceul Teoretic Mircea Eliade

Lupeni, Hunedoara

Introducere. Relativ recent, societatea noastră a fost bulversată de un nou caz de violență în rândul minorilor. Este vorba despre întâmplarea din 5 februarie anul curent (mediatizat de majoritatea surselor de informare în masă¹), în care „o elevă împreună cu alte prietene, cu vârstele cuprinse între 13 și 15 ani, au agresat fizic o altă minoră, au bătut-o cu picioarele, au târât-o pe jos și au obligat-o să pupe mâinile agresorilor.” Mai mult, au filmat scena de agresiune și au publicat-o pe rețelele de socializare. Minora agresată a fost internată în spital, pe cazul dat fiind pornit un proces penal.

Impactul acestei întâmplări asupra societății (nu doar asupra persoanei agresate și a familiei acesteia) a fost și este unul enorm. Dincolo de toate aspectele negative ale incidentului, cel mai grav e că acesta nu este un caz singular. În viața minorilor, mai ales în mediul școlar, în timp astfel de incidente s-au amplificat până la conturarea unui adevărat fenomen, impactul căruia asupra viitorului copiilor fiind unul extrem de distructiv, inclusiv ca factor criminogen.

În opinia noastră, cazul dat a răsunat ca o alarmă ce ne-a reamintit atât despre gravitatea violenței ca problemă a mediului școlar, cât și despre necesitatea absolută de a lua măsurile corespunzătoare pentru a preveni escaladarea și recrudescanța fenomenului dat în societatea noastră. Pe cale de consecință, actualitatea stringentă a problemei date, ne-a determinat și motivat să contribuim la mediatizarea subiectului, în special, prin analiza științifică a acestuia, inclusiv sub aspect criminologic.

Rezultate obținute și discuții. *Violența umană* este, fără îndoială, una dintre problemele, cele mai importante ale societăților contemporane, mai ales când ia forma *violenței criminale*².

¹ Jurnal.md. *Minora care a bătut și umilit o fată, apare într-un nou filmuleț pe rețelele de socializare; Nu-și regretă fapta*. Chișinău 08.02.2021. [URL]: <https://www.jurnal.md/ro/news/ce642a1a0acdd8e2/minora-care-a-batut-si-umilit-o-fata-apare-intr-un-nou-filmulet-pe-retelele-de-socializare-nu-si-regreta-fapta.html>.

² Iacob I. *Violența criminală din perspectivă juridico-penală*. În: O nouă perspectivă a proceselor de integrare europeană a Moldovei și Ucrainei: aspectul juridic, materialele conf. internaț. științifico-practice din 25-26 martie 2016. Vol. II. Chișinău: S.n., 2016, p. 89-96.

Preocuparea pentru manifestările violenței, dilemele privind creșterea criminalității violente și a cauzelor sale, strategiile de prevenire și combatere a acestor fenomene, reprezintă subiecte de reflecție pentru pedagogi, mediul academic, politicieni, jurnaliști și cercetători din diferite domenii ale științelor juridice și sociale.

Violența școlară ca una dintre formele de manifestare a violenței cotidiene, a fost identificată pentru prima dată ca o problemă la începutul secolului trecut, însă interesul față de ea a sporit spre sfârșitul anilor 40-ci ai sec. XX. Primele cercetări ale fenomenului bullying se referă la anul 1905. Savantul francez C. Dewkes în una dintre lucrările sale a cercetat pentru prima dată hărțuirea în școală, iar rezultatele obținute au devenit baza unei serii de lucrări ale cercetătorilor europeni. Datorită muncii lui D. Olweus, E. Roland și alți oameni de știință în 1978 conceptul de „bullying” a fost introdus în mediul științific. Studii relevante în acest context au desfășurat A. Picas și P. Heinemann, britanicii V. Besag și D. Leine. În anii 1974-1988 cercetătorul britanic D. A. Leine a studiat detaliat fenomenul de bulling și a subliniat structura acestui proces și factorii care contribuie la manifestarea lui³.

La o primă vedere, violența este văzută ca un fenomen specific psihologiei educației având originea în cercetările colectivelor de adulți. Cu toate acestea însă, studiile ne arată că poate să apară în orice tip de comunitate, fie unitate militară, colectiv de muncă sau școală – iar faptul că copiii experimentează acest fenomen, mai frecvent decât adulții, contribuie la răspândirea acestuia.

În prezent, problema hărțuirii și discriminării în rândul copiilor care a existat dintotdeauna se manifestă în forme mult mai severe decât în trecut. Realitatea cu care se confruntă adolescenții în zilele noastre este diferită de ceea ce se întâmpla acum 15-20 de ani. Comportamentul și reacțiile copiilor la diverse situații sunt mai violente și mai agresive, iar consecințele se repercutează pe o durată destul de lungă de timp, implicând uneori întreaga viață.

Privită sub toate formele sale, *violența școlară* denotă o încălcare gravă a drepturilor copilului la educație, demnitate, autodeterminare, sănătate și bunăstare, fapt confirmat de însăși

³ Lilia Pavlenko, dr., conf. univ., Catedra PEP, UST Cristina Rusu, masterandă, UST. *Fenomenul de bullying în școală*. p. 143. [URL]: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/143-147_12.pdf.

Convenția ONU cu privire la drepturile copilului (1989)⁴. În contextul dat, nu putem vorbi despre o educație de calitate, echitabilă și efectivă dacă elevii se confruntă cu violența în mediul școlar, care se poate manifesta atât sub forma unor acțiuni singulare, cât și sub forma intimidărilor permanente, înjosirilor și a hărțuirii sistematice.

Recent, *violența în mediul școlar* a fost atribuită fenomenului de *bullying* (care poate să apară în contexte diverse precum la școală, în familie (*bullying*-ul între frați), în centre de îngrijire rezidențială, în închisori și la locul de muncă)⁵. Cuvântul „*bullying*” nu are o traducere exactă în limba română, însă poate fi asociat cu termenii de „hărțuire, intimidare, terorizare, brutalizare” („bully” din limba engleză înseamnă „bătăuș”, „huligan”)⁶. Ca verb, *to bully* înseamnă „a intimida, a speria, a domina”, iar *bully* este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe.

Prof. dr. Dan Olweus, cercetător în psihologie din Norvegia, este considerat pionier în problematica *bullyig-ului*. Timp de 40 de ani s-a preocupat de cercetarea, implementarea și evaluarea programelor de prevenire a fenomenului respectiv. Conform definiției sale, *bullyig-ul* reprezintă circumstața când „*un elev este agresat atunci când este expus, în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi.... O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat sau intenționează să provoace, durere fizică sau disconfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri*”⁷.

În literatura de specialitate, *bullying*-ul este definit ca fiind:

- „o formă specifică de agresiune, cu caracter repetitiv, sistematic, îndreptat împotriva unei persoane care are dificultăți în a se apăra, în scopul demoralizării acesteia, a diminuării stimei de sine și a minimalizării rolului în grupul social”⁸;

⁴ *Convenția cu privire la drepturile copilului* adoptată la 20.11.1989 de către Adunarea Generală a Națiunilor Unite, Intrată în vigoare la 2 septembrie 1990. Republica Moldova a ratificat Convenția în 1993. [URL]: http://artico.md/wp-content/uploads/2017/01/CRC_RO.pdf.

⁵ *Bullying*. Manual pentru formatori. p. 4. [URL]: [http://www.dgaspsectorul1.ro/UPLOAD/2019/Proiecte/BIC-%20tradus%20\(1\).pdf](http://www.dgaspsectorul1.ro/UPLOAD/2019/Proiecte/BIC-%20tradus%20(1).pdf).

⁶ Brighidin O. *Ce este bullying-ul și ce putem face pentru a evita abuzul?* [URL]: <http://invento.md/index.php?id=270>.

⁷ Netzelmann T.A., Steffan E., Angelova M. *Strategii pentru o clasă fără bullying*. Manual pentru profesori și personalul școlar. Salvați Copiii România: 2016, p. 10. [URL]: <http://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf>.

⁸ Brighidin O. *Ce este bullying-ul și ce putem face pentru a evita abuzul?* [URL]: <http://invento.md/index.php?id=270>.

- „act de agresiune repetată sau de constrângere psihologică, verbală, fizică, sexuală sau socială împotriva unei persoane (sau a unui grup de persoane), cu intenția de a provoca prejudicii fizice sau emoționale acelei persoane (sau grupului)”⁹.

Potrivit unui studiu, realizat în premieră în Republica Moldova¹⁰, spre deosebire de violența fizică, *bullying-ul* include violență verbală (insulte, porecle și amenințări), violență relațională (izolare, răspândire de zvonuri) și violență în mediul online – *cyberbullying-ul* (postarea în public a mesajelor, pozelor denigratoare etc.)¹¹. Sub acest aspect, putem aprecia că *bullying-ul* reprezintă o manifestare complexă și periculoasă a agresiunii și violenței în relațiile interumane.

Din această perspectivă, se disting mai multe tipuri de *bullying* care pot să apară împreună sau izolat, care se caracterizează după cum urmează¹¹:

- a. *bullying verbal* constă în: jigniri, insulte, amenințări, porecle sau denigrare.
- b. *bullying fizic* constă în: bătăi, tras de păr, îmbrânciri, loviri etc.
- c. *bullying emoțional*: răspândirea de zvonuri, excluderea victimei din grupuri de socializare, încurajarea altor persoane să nu vorbească cu victima etc.
- d. *cyberbullying*: comentarii negative online, mesaje de denigrare, trimiterea de mesaje abuzive etc.

În esență, *bullying-ul* dispune de următoarele caracteristici principale¹²:

1. *Intenționalitate*: este o formă de comportament proactiv, ceea ce înseamnă că nu este un comportament provocat. Copiii care agresează au intenția de a îi răni, dinadins, pe ceilalți copii.

2. *Dezechilibru al puterii*: cei care agresează sunt mai puternici decât victima, ceea ce înseamnă că dețin mai multă putere fizică și psihologică (de ex., grupul de egali adesea le oferă

⁹ Cheianu-Andrei D., Sîmboteanu D., Andrei I. *Bullying-ul în rândul adolescenților din Republica Moldova*. Centrul de Investigații și Consultanță „SocioPolis”. Chișinău, 2019, p. 28. [URL]: <https://www.unicef.org/moldova/media/3146/file/Bullyingul%20%C3%AEn%20r%C3%A2ndul%20adolescen%C8%9Bilor%20din%20Republica%20Moldova.pdf>.

¹⁰ Cheianu-Andrei D., Sîmboteanu D., Andrei I. *Bullying-ul în rândul adolescenților din Republica Moldova*. Centrul de Investigații și Consultanță „SocioPolis”. Chișinău, 2019, p. 11. [URL]: <https://www.unicef.org/moldova/media/3146/file/Bullyingul%20%C3%AEn%20r%C3%A2ndul%20adolescen%C8%9Bilor%20din%20Republica%20Moldova.pdf>.

¹¹ Comșa M. *Ce este bullying-ul? Definiție, forme, metode de combatere*. [URL]: <https://www.parintii.cerschimbare.ro/bullying-definitie-forme-metode-de-combatere/>.

¹² *Bullying*. Manual pentru formatori. p. 5. [URL]: [http://www.dgaspsectorul1.ro/UPLOAD/2019/Proiecte/BIC-%20tradus%20\(1\).pdf](http://www.dgaspsectorul1.ro/UPLOAD/2019/Proiecte/BIC-%20tradus%20(1).pdf).

sprijin). Victimele nu sunt capabile de a se apăra în fața atacurilor, iar adesea sunt persoane mai slabe și mai mici ca vârstă decât agresorul.

3. *Repetitivitate*: fenomenul apare în mod repetat (de ex., de mai multe ori într-o săptămână sau într-o lună) și de-a lungul unei perioade de timp (de ex., timp de câteva luni și chiar câțiva ani).

Bullying-ul este una dintre cele mai complexe forme de comportament agresiv și violent. Cu toate acestea, nu fiecare act de violență este o acțiune de *bullying*. Conform studiului Organizației Mondiale a Sănătății privind comportamentul sănătos la copiii de vârstă școlară¹³, *bullying* apare atunci când un elev este „*tachinat în mod repetat într-un mod care nu îi place... Dar nu este bullying atunci când doi elevi de putere sau autoritate similară se ceartă sau se bat. Nu este bullying nici atunci când un elev este tachinat într-un mod prietenos și glumeț*”.

Prin urmare, putem deduce că *bullying-ul* este o violență manifestată cu scopul de a intimida, demoraliza și înjosi victima. În acest sens, *bullying-ul* nu presupune neapărat existența unui conflict bazat pe o problemă reală, ci pe dorința agresorului de a obține putere sau autoritate, de a se prezenta într-un anumit fel și de a domina victima. Mulți cercetători au pus în lumină impactul negativ pe termen scurt și lung al *bullying-ului* ce afectează atât victimele cât și agresorii, printre care¹⁴: respingerea semenilor, comportament delincvent, criminalitate, tulburări psihice, violență ulterioară în școală. Copiii care acționează ca agresori sunt expuși la riscuri mai mari de comportament antisocial și delincvent ca adolescenți și tineri și la implicarea în infracțiuni penale ca adulți.

Depresia este considerată cea mai comună problemă de sănătate mintală, consecință a *bullying-ului*. Copiii agresați sunt defavorizați, nefericiți și suferă de probleme legate de stima de sine și încrederea în propria persoană. Ei se simt adesea anxioși, simt rușine și se simt chiar vinovați pentru ce li s-a întâmplat. În școală, ei sunt de obicei intruși fără prieteni, singuri și abandonați. Relațiile lor de prietenie sunt adesea afectate din cauza unei frici sporite de a avea încredere în semenii lor. Consecințele negative afectează nu doar sănătatea lor mintală, ci și rezultatele academice și pot scădea motivația lor de a merge la școală și de a învăța.

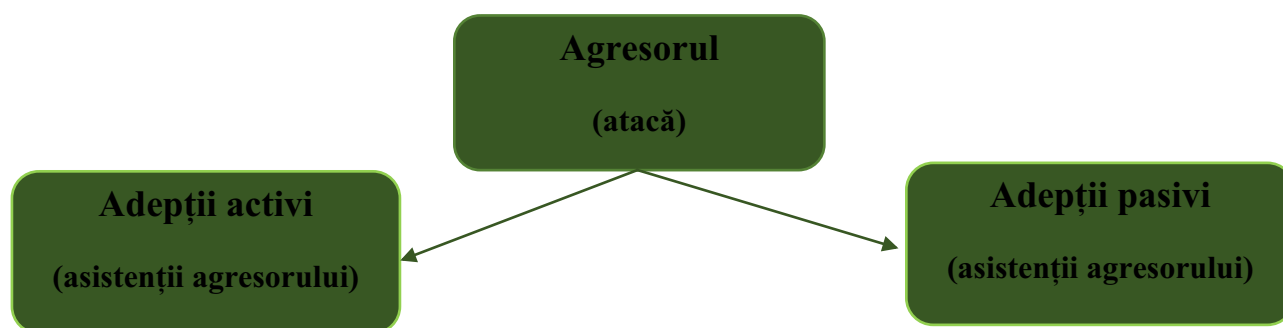
¹³ Netzelmann T.A., Steffan E., Angelova M. *Strategii pentru o clasă fără bullying*. Manual pentru profesori și personalul școlar. Salvați Copiii România: 2016, p. 10. [URL]: <http://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf>.

¹⁴ Netzelmann T.A., Steffan E., Angelova M. *Strategii pentru o clasă fără bullying*. Manual pentru profesori și personalul școlar. Salvați Copiii România: 2016, p. 14. [URL]: <http://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf>.

Deci, putem conchide că *bullying*-ul reprezintă atât un fenomen deviant (ca formă de manifestare), cât și unul criminogen periculos (sub aspectul consecințelor generate la nivel de individ și societate).

Cu regret, fenomenul *bullying*-ului este în creștere atât în școlile din Republica Moldova, cât și la nivel mondial¹⁵. Cele mai recente sondaje internaționale atestă că între 29% și 46% de copii sunt victime ale *bullying*-ului. Raportul UNESCO „*Behind the numbers: Ending school violence and bullying*” din 2019¹⁶, prevede că ponderea totală a copiilor-victime ale *bullying*-ului în Republica Moldova este de 34,7% (34,0% printre băieți și 35,4% printre fete), fiind mai mare decât în România (33,8%), dar mai mică decât în Ucraina (37,6%) și Federația Rusă (42,5%).

Potrivit unui studiu efectuat în 2019¹⁷, în Republica Moldova 86,8% din totalul elevilor claselor a VI-a – XII-a sunt afectați de *bullying*. Influența *bullying*-ului asupra elevilor este diferită: unii dintre elevi devin victime, alții agresori sau martori. O parte dintre elevi nu se încadrează doar într-un singur grup din cele nominalizate, ei fiind, uneori, victime, alteori, martori ai situațiilor de *bullying*, iar în unele cazuri, agresori. În acest sens, datele studiului reflectă și confirmă ideea prof. D. Olweus¹⁸ și a altor oameni de știință, conform căreia într-un „cerc de bullying” sunt implicați o gamă întreagă de protagoniști (vezi fig. 1). Important este că distribuția rolurilor nu este statică, acestea se pot schimba în mod dinamic între elevii care interacționează.



¹⁵ Brighidin O. *Ce este bullying-ul și ce putem face pentru a evita abuzul?* [URL]: <http://invento.md/index.php?id=270>.

¹⁶ *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. UNESCO, 2019. [URL]: <https://www.unicef.org/media/66496/file/Behind-the-Numbers.pdf>.

¹⁷ Cheianu-Andrei D., Sîmboteanu D., Andrei I. *Bullying-ul în rândul adolescenților din Republica Moldova*. Centrul de Investigații și Consultanță „SocioPolis”. Chișinău, 2019, p. 14. [URL]: <https://www.unicef.org/moldova/media/3146/file/Bullyingul%20%C3%AEn%20r%C3%A2ndul%20adolescen%C8%9Bilor%20din%20Republica%20Moldova.pdf>.

¹⁸ Netzelmann T.A., Steffan E., Angelova M. *Strategii pentru o clasă fără bullying*. Manual pentru profesori și personalul școlar. Salvați Copiii România: 2016, p. 18. [URL]: <http://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf>.

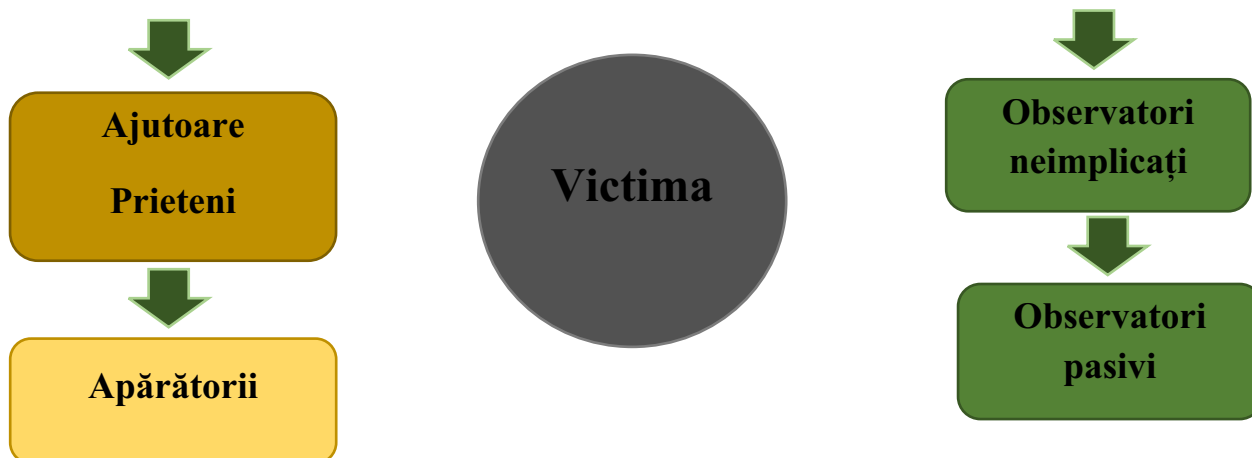


Figura 1: Rolurile de grup într-o situație de bullying

În rezultatul studiului¹⁹, s-a constatat că *agresorii*, în cazurile de *bullying* reprezintă 41,1% din totalul adolescenților, fiind cei care au putere socială mai mare, sunt preocupați de popularitatea lor, le place să domine sau să fie responsabili în fața celorlalți și sunt mai agresivi, din cauza frustrărilor dezvoltate de-a lungul timpului. Unii inițiatori, frecvent au o emotivitate instabilă și provin din familii bine asigurate din punct de vedere material și au un statut de lider în clasă sau într-un grup de adolescenți. Iar alții, sunt expuși la violență în familie, iar la școală își exteriorizează energia negativă.

Prin urmare, putem constata că în calitatea de *agresori* pot evolua fie adolescenții/copiii ce provin din familii înstărite, statut ce le permite să se impună ca lideri și să desconsidere pe toți ceilalți ce nu le sunt egali, fie adolescenți/copii victime ai violenței, care la rândul lor agresează în scop de „răzbunare”.

Referitor la *victimele* acestui fenomen, potrivit studiului²⁰, ele reprezintă 70,8% din totalul elevilor (o cifră destul de impresionantă). De obicei, unele victime sunt percepute ca fiind diferite față de colegii lor – sunt fie supraponderale sau subponderale, poartă ochelari sau se îmbracă diferit, sunt transferate recent la școala respectivă sau nu își pot permite ceea ce au

¹⁹ Cheianu-Andrei D., Sîmboteanu D., Andrei I. *Bullying-ul în rândul adolescenților din Republica Moldova*. Centrul de Investigații și Consultanță „SocioPolis”. Chișinău, 2019, p. 28. [URL]: <https://www.unicef.org/moldova/media/3146/file/Bullyingul%20%C3%AEn%20r%C3%A2ndul%20adolescen%C8%9Bilor%20din%20Republica%20Moldova.pdf>.

²⁰ Cheianu-Andrei D., Sîmboteanu D., Andrei I. *Bullying-ul în rândul adolescenților din Republica Moldova*. Centrul de Investigații și Consultanță „SocioPolis”. Chișinău, 2019, p. 43. [URL]: <https://www.unicef.org/moldova/media/3146/file/Bullyingul%20%C3%AEn%20r%C3%A2ndul%20adolescen%C8%9Bilor%20din%20Republica%20Moldova.pdf>.

ceilalți copii. Alte victime sunt percepute ca fiind slabe sau incapabile de a se apăra, depresive, anxioase sau au o stimă de sine scăzută, sau sunt mai puțin populare decât ceilalți și au puțini prieteni.

Destul de frecvent, victime sunt băieții, copii din familiile social-vulnerabile (în care se consumă alcool, unde există violență), copii din familii mai sărace. Totodată, s-a constatat că sunt mai vulnerabili la *bullying* copiii cu cerințe educaționale speciale sau cei cu probleme de sănătate, copiii din centrele de plasament, copiii care învață mai slab, dar și cei care învață mai bine, copiii de etnie diferită decât marea majoritate (romi, turci etc.), copiii care aparțin unor confesiuni religioase diferite decât cele ale majorității, copiii-victime ale violenței sexuale.

Cel mai trist este că, potrivit aceluiași studiu²¹, drept *martori* ai *bullying*-ului sunt 75,6% din totalul elevilor. Unii fie ajută agresorul, fie îl aprobă într-un fel sau altul. Spre exemplu, și aceștia lovesc sau exclud victima, ori aclamă și râd la actul de *bullying*. Chiar și doar aclamațiile și râsul încurajează fapta, întrucât agresorul realizează că grupul de covârșnici se distrează. Alții sunt martori ai situațiilor de *bullying* fără a lua partea cuiva, prefăcându-se adesea că nu s-a întâmplat nimic sau se retrag timid atunci când astfel de evenimente au loc, sau sunt și alții care îi iau apărarea victimei prin confruntarea agresorului, spunându-i acestuia să înceteze, ori confruntând victima. A apăra victima poate fi un comportament riscant, mai ales în medii sociale izolate precum instituțiile, unde apărătorii sunt expuși riscului ca agresorul să caute răzbunare.

Evident, o primă reacție la cazurile de *bullying* este apărarea victimei și sancționarea agresorului. Potrivit specialiștilor, în funcție de gravitatea faptei comise se va aplica una din următoarele *sanțiuni*²²:

- Pentru abateri disciplinare se aplică sancțiunile prevăzute în Codul Educației și Regulamentele instituției de învățământ, de la observație, mustrare, până la exmatriculare. Cadrelor didactice le revine sarcina de a redirecționa victimele și agresorii către psihologul din instituția de învățământ și către serviciile specializate, să anunțe părinții în decurs de 3 zile lucrătoare.

²¹ Cheianu-Andrei D., Sîmboteanu D., Andrei I. *Bullying-ul în rândul adolescenților din Republica Moldova*. Centrul de Investigații și Consultanță „SocioPolis”. Chișinău, 2019, p. 46. [URL]: <https://www.unicef.org/moldova/media/3146/file/Bullyingul%20%C3%AEn%20r%C3%A2ndul%20adolescen%C8%9Bilor%20din%20Republica%20Moldova.pdf>.

²² Brighidin O. *Ce este bullying-ul și ce putem face pentru a evita abuzul?* [URL]: <http://invento.md/index.php?id=270>.

- Atunci când comportamentul de *bullying* escaladează într-un comportament agresiv cu repercursiuni mai grave, agresorii ar putea fi incluși în evidența secției de poliție. În cazul infracțiunilor grave sau consecințelor serioase pentru viața și sănătatea victimei, agresorii sunt pasibili de sancțiuni contravenționale sau pedepse penale, dacă au împlinit vârsta răspunderii penale sau contravenționale.

- De asemenea, poate fi depusă o acțiune civilă în instanța de judecată privind repararea prejudiciului material și moral, care desigur va fi plătit de către părinți în cazul minorului.

Dincolo de aceste măsuri, ce pot fi luate în raport cu agresorul, trebuie totuși să reținem că toți copii implicați în acțiuni de *bullying* sunt victime, indiferent de rolul pe care-l au în cadrul acestora. Mai mult, acest comportament niciodată nu se oprește de la sine! Prin urmare, victima, agresorul și martorii *bullying*-ului întotdeauna au nevoie de protecție și ajutor.

Actualmente, multe țări din lume inclusiv și Republica Moldova, sunt interesate în elaborarea unor politici educaționale de prevenire și combatere a *bullying*-ului, deoarece acesta are consecințe grave atât pentru victime, cât și pentru agresori, inclusiv, martori. Este foarte important ca toți factorii de decizie, precum părinții, profesorii, dar și autoritățile competente să coopereze pentru a înțelege fenomenul de *bullying*, consecințele acestuia și pentru a găsi modalități de a-l stopa.

Este nevoie ca *bullying*-ul să fie luat în serios de către părinți și profesori, pentru că efectele produse sunt foarte periculoase, fiindcă adolescenții implicați în situațiile de *bullying* sunt mai susceptibili la simptomele de depresie și anxietate, absenteism, au o stimă de sine scăzută, se simt singuri, își pierd interesul pentru activități, în unele cazuri ajung chiar și la suicid. Tocmai de aceea, acesta nu trebuie tolerat sub nici o formă.

Potrivit specialiștilor, problema *bullying*-ului poate fi rezolvată doar prin eforturile comune ale profesorilor, părinților și copiilor. În primul rând, acest lucru se poate face prin crearea unei atmosfere de încredere atât acasă, cât și la școală. Părinții trebuie să acorde mai multă atenție stării emoționale a copiilor lor, iar profesorii ar trebui să fie mai atenți la situația din clasă. Este necesar să li se explice copiilor că este nociv să încurajeze un comportament agresiv. La fel, dacă cineva este agresat și are nevoie de ajutor, copiilor nu trebuie să le fie rușine să-i ia apărarea²³. Și agresorii au nevoie de ajutor – trebuie să înțeleagă consecințele acțiunilor lor și că le fac rău

²³ Butnaru D. *Fenomen alarmant în școli: ce este bullying-ul și cum îi afectează pe elevi*. [URL]: <https://childhub.org/ro/node/23117?language=ru>.

celorlalți. Tocmai de aceea, este important ca părinții să își educe copiii și să le insuflă modele pozitive de comportament.

Primul pas în această direcție constă în îmbunătățirea climatului social al grupului școlar, mai ales prin instituirea de parteneriate comune între membrii acestuia. *Bullying*-ul poate fi oprit doar printr-un efort colectiv (inclusiv prin implicarea ONG-urilor²⁴).

Al doilea pas trebuie să fie orientat spre consolidarea obligației tuturor de a identifica, raporta și stopa orice act de *bullying* (elevi, profesori, părinți și autorități), inclusiv prin măsuri de sancționare. În esență, este vorba despre necesitatea promovării *implicării* în detrimentul *indiferenței și toleranței* și dezvoltării responsabilității tuturor actorilor fenomenului în cauză.

Al treilea pas trebuie să fie axat pe acordarea ajutorului multidisciplinar (psihologic, școlar și familial), atât victimelor, cât și agresorilor. Victimele ar trebui să fie ajutate să proceseze traumele emoționale și să își recapete încrederea în sine. Acest lucru se poate face doar dacă se simt în siguranță, atât la școală cât și acasă. *Bully*-ul (agresorul) ar trebui să fie ajutat să înțeleagă de ce nu este acceptabil un astfel de comportament, dar și să aibă ocazia să discute despre propriile probleme.

În fine, un ultim pas în direcția prevenirii și combaterii *bullying*-ului școlar, dar nu și ultim ca importanță, trebuie să fie orientat spre dezvoltarea *respectului reciproc* indiferent de diferențele care ne caracterizează. Doar respectându-ne reciproc vom trăi într-o lume mai bună.

²⁴ Ca exemplu servește campania „STOP BULLYING. Opresc. Vorbesc. Ajut.”, realizată de *Terre des hommes Moldova* ca parte a proiectului „Eforturi comune pentru a combate bullying-ul în Moldova”, finanțat de UNICEF Moldova. [URL]: <https://www.jurnal.md/ro/news/ae0f5c09ff98eaf4/o-fundatie-din-republica-moldova-lanseaza-campania-nationala-stop-bullying-opresc-vorbesc-ajut.html>.

Bibliografie

1. Anghel F., Balica M., Fartușnic C., Ionescu M., Măruțescu A. și alții. *Violența în școală*. Institutul de Științe ale Educației UNICEF. București 2006. [URL]: https://www.unicef.org/Violenta_in_scoala.pdf.
2. *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. UNESCO, 2019. [URL]: <https://www.unicef.org/media/66496/file/Behind-the-Numbers.pdf>.
3. Brighidin O. *Ce este bullying-ul și ce putem face pentru a evita abuzul?* [URL]: <http://invento.md/index.php?id=270>.
4. *Bullying*. Manual pentru formatori. [URL]: [http://www.dgaspcsectorul1.ro/UPLOAD/2019/Proiecte/BIC-%20tradus%20\(1\).pdf](http://www.dgaspcsectorul1.ro/UPLOAD/2019/Proiecte/BIC-%20tradus%20(1).pdf).
5. Butnaru D. *Fenomen alarmant în școli: ce este bullying-ul și cum îi afectează pe elevi*. [URL]: <https://childhub.org/ro/node/23117?language=ru>.
6. Cheianu-Andrei D., Sîmboteanu D., Andrei I. *Bullying-ul în rândul adolescenților din Republica Moldova*. Centrul de Investigații și Consultanță „SocioPolis”. Chișinău, 2019. [URL]: <https://www.unicef.org/moldova/media/3146/file/Bullyingul%20%C3%AEn%20r%C3%A2ndul%20adolescen%C8%9Bilor%20din%20Republica%20Moldova.pdf>.
7. Comșa M. *Ce este bullying-ul? Definiție, forme, metode de combatere*. [URL]: <https://www.parintiicerschimbare.ro/bullying-definitie-forme-metode-de-combatere/>.
8. *Convenția cu privire la drepturile copilului* adoptată la 20.11.1989 de către Adunarea Generală a Națiunilor Unite, Intrată în vigoare la 2 septembrie 1990. Republica Moldova a ratificat Convenția în 1993. [URL]: http://artico.md/wp-content/uploads/2017/01/CRC_RO.pdf.
9. Grădinaru C., Stănculeanu D., Manole M., *Bullying-ul în rândul copiilor*. Studiu sociologic la nivel național. România 2016. [URL]: <https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/files/10/10551dfa-f0b2-4cb0-a103-08d811dc31a9.pdf>.
10. Iacob I. *Violența criminală din perspectivă juridico-penală*. În: O nouă perspectivă a proceselor de integrare europeană a Moldovei și Ucrainei: aspectul juridic, materialele conf. internaț. științifico-practice din 25-26 martie 2016. Vol. II. Chișinău: S.n., 2016, p. 89-96.
11. Jurnal.md. *Minora care a bătut și umilit o fată, apare într-un nou filmuleț pe rețelele de socializare; Nu-și regretă fapta*. Chișinău 08.02.2021. [URL]: <https://www.jurnal.md/ro/news/ce642a1a0acdd8e2/minora-care-a-batut-si-umilit-o-fata-apare-intr-un-nou-filmulet-pe-rețelele-de-socializare-nu-si-regreta-fapta.html>.
12. Lilia Pavlenco, dr., conf. univ., Catedra PEP, UST Cristina Rusu, masterandă, UST. *Fenomenul de bullying în școală*. p. 143. [URL]: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/143-147_12.pdf.
13. Netzelmann T.A., Steffan E., Angelova M. *Strategii pentru o clasă fără bullying*. Manual pentru profesori și personalul școlar. Salvați Copiii România: 2016. [URL]: <http://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf>.
14. SparkNews.ro *Tipuri de bullying*. [URL]: <https://sparknews.ro/2020/01/28/sase-tipuri-de-bullying-in-scoli-solutii-si-etape-de-interventie-norme-metodologice-de-aplicare-a-legii-anti-bullying-proiect/>.

Educația pentru empatie - soluție de prevenire a bullyingului

Prof. Pop Delia Anca

Colegiul Național « Inochentie Micu Clain », Blaj

În societatea actuală, fenomenul bullyingului este din ce în ce mai răspândit, iar efectele acestuia asupra victimei sunt adesea devastatoare, afectând atât dezvoltarea emoțională, cât și pe cea psihologică. Cercetările recente cu privire la problematica bullyingului arată că este dificil să considerăm că acest comportament apare doar din cauza unor caracteristici individuale. **Bullyingul** este un fenomen complex, de grup, care apare în funcție de istoria clasei, cultura, normele și modelele sociale care s-au dezvoltat în interiorul ei. Gradul de înțelegere, practicile, modalitatea prin care este abordat un comportament de tip bullying poate contribui fie la susținerea lui, fie la descurajare și oprire. Bullying-ul este un fenomen îngrijorător cu impact negativ asupra dezvoltării copilului pe termen scurt și lung. Bullying-ul în școală este un fenomen real, fiind tot mai prezent în rândul elevilor. Pe fondul agresiunii, indiferent de tipul acestora, elevii întâmpină probleme emoționale pe care greu le gestionează, unele dintre ele având repercusiuni și în viața de adult.

Pentru aceștia, școala nu reprezintă doar mediul în care se depun eforturi pentru a obține performanțe academice, ci este și cadrul ideal pentru învățarea socio-emoțională a elevilor. Din acest motiv, este o prioritate națională asigurarea climatului educațional prielnic învățării și promovarea relațiilor sociale pozitive între elevi.

Studii recente arată faptul că :

- 73% dintre elevi au fost martorii unei situații de bullying în mediul școlar;
- 3 din 10 copii sunt excluși în mod constant din grupul de colegi;
- 3 din 10 copii sunt amenințați cu bătaia sau lovirea de către colegi;
- 1 din 4 copii a fost umilit în fața colegilor.

Bullyingul poate provoca copiilor probleme de ordin emoțional, social și chiar fizic, conducând la depresie, anxietate, probleme cu somnul, tulburări de alimentație (creștere sau scădere în greutate), uneori la gânduri de sinucidere. Totodată, bullyingul afectează performanțele școlare ale copilului. Un copil hărțuit tinde să absenteze de la școală, să nu se implice în activitățile extracuriculare sau are dorința de a renunța la școală, ca formă de protecție în fața agresivității cu care trebuie să se confrunte acolo.

Cu toate acestea, soluțiile există, iar una dintre cele mai eficiente metode de combatere a bullyingului este educația pentru empatie. Prin cultivarea empatiei, putem crea un mediu mai sănătos, în care respectul și înțelegerea sunt fundamentale, iar bullyingul devine un comportament inacceptabil.

Empatia reprezintă abilitatea de a înțelege și de a simți ce trăiește o altă persoană, de a te pune în locul ei și de a reacționa cu compasiune. Educarea tinerelor generații pentru a deveni mai

empatică este o metodă eficientă de a preveni bullyingul, deoarece o persoană empatică va evita să rănească pe altcineva și va interveni pentru a-l ajuta pe cel aflat în dificultate.

Educația pentru empatie ca soluție

Educația pentru empatie poate fi introdusă încă din primii ani de școală, în cadrul activităților educaționale și sociale, pentru a forma o bază solidă de valori morale. În acest sens, școlile joacă un rol esențial. Elevii trebuie să învețe despre importanța respectului față de ceilalți, despre diversitate și despre cum pot susține un comportament respectuos și grijuliu în relațiile lor. Există mai multe metode prin care educația pentru empatie poate fi integrată în viața școlară:

1. **Activități interactive:** Jocurile de rol, discuțiile în grupuri mici sau proiectele de voluntariat sunt modalități excelente prin care elevii pot învăța cum să înțeleagă mai bine perspectivele celor din jur. Aceste activități pot stimula gândirea critică și pot ajuta copiii să conștientizeze impactul acțiunilor lor asupra celorlalți.
2. **Exemple pozitive:** Profesorii și părinții trebuie să fie modele de comportament empatic. Când elevii observă că cei din jurul lor își tratează colegii cu respect și compasiune, sunt mai predispuși să adopte același tip de comportament.
3. **Crearea unui climat pozitiv în școală:** Este important ca școlile să promoveze un mediu în care toți elevii se simt în siguranță și acceptați, indiferent de diferențele lor. Astfel, bullyingul poate fi prevenit încă de la primele semne, prin intervenții rapide și educație continuă.

Impactul educației pentru empatie asupra prevenirii bullyingului

Beneficiile educației pentru empatie sunt numeroase și de lungă durată.

În primul rând, elevii care dezvoltă un nivel înalt de empatie sunt mai puțin predispuși să comită acte de bullying, deoarece înțeleg cum se simt ceilalți și recunosc suferința provocată de un astfel de comportament. De asemenea, aceștia sunt mai capabili să recunoască semnele de bullying și să intervină pentru a ajuta victimele, fie prin a oferi suport emoțional, fie prin a alerta autoritățile competente.

În al doilea rând, educația pentru empatie nu doar că previne bullyingul, dar și contribuie la dezvoltarea unei societăți mai civilizate și mai unite. O comunitate empatică este una în care oamenii colaborează și se susțin reciproc, unde diversitatea este celebrată, iar conflictele sunt rezolvate prin dialog și respect. Astfel, elevii care învață să fie empatici în școală vor deveni adulți mai responsabili, mai înțelegători și mai capabili să construiască relații sănătoase.

În multe școli din lume, educația pentru empatie a avut un impact semnificativ în reducerea cazurilor de bullying.

De exemplu, unele școli din Finlanda au implementat programe de educație socială care pun accent pe dezvoltarea abilităților emoționale și pe crearea unui mediu de învățare incluziv. Aceste inițiative au demonstrat că, atunci când elevii învață să își exprime sentimentele și să înțeleagă emoțiile altora, bullyingul scade semnificativ, iar relațiile interpersonale se îmbunătățesc.

De asemenea, multe organizații non-guvernamentale din țara noastră, promovează educația pentru empatie prin campanii de sensibilizare și programe educaționale în școli. Aceste

campanii încurajează elevii să se gândească la impactul cuvintelor și acțiunilor lor și îi învață cum să devină aliați ai celor care sunt victime ale bullyingului.

În concluzie, educația pentru empatie este esențială în prevenirea bullyingului și în crearea unui mediu școlar și social mai sănătos și mai respectuos. Prin învățarea empatiei, tinerii nu doar că învață să își înțeleagă mai bine colegii și prietenii, dar și să devină membri activi ai unei societăți în care solidaritatea și respectul pentru diversitate sunt valori fundamentale. Prin metode educaționale specifice, putem contribui la crearea unei societăți mai înțelegătoare și mai lipsite de violență. Așadar, este crucial să investim în educația pentru empatie, pentru a construi o lume în care bullyingul nu mai are loc și în care fiecare individ este tratat cu demnitate și compasiune.

Bibliografie :

1. <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala>
2. <https://www.medicover.ro/despre-sanatate/bullying-un-fenomen-ingrijorator-cu-impact-negativ-asupra-copiilor,1187,n,292>
3. <https://www.smtsol.ro/blog/bullying-in-scoala>

IMPACTUL ARTTERAPIEI ASUPRA STĂRII PSIHO-EMOȚIONALE

Prof. Lăcrămioara Pop Florea
Centrul Școlar de Educație Incluzivă
Alba Iulia

MOTTO:

„ O mare parte a comportamentului urât
înseamnă un copil care strigă după ajutor ”.

Dr. Shefaly Tsabary

ARGUMENT

Trăim o perioadă de transformări profunde în toate domeniile, inclusiv în sectorul educație, transformări care bulversează la propriu viața tuturor, inclusiv a elevilor. În plus, constatăm că societatea e tot mai divizată și egoistă, că valori precum educația, sănătatea, tradițiile, credința par să se piardă. Cu toții ne naștem cu dorința de a fi validați, văzuți, înțeleși și iubiți. Copilul este oglinda familiei, a relațiilor dintre părinți, dar familia este și ea în același proces de transformare. Consecințele nu au întârziat. În paralel cu o tânără generație care gândește și simte profund, care ne dă speranțe pentru viitor, avem tot mai mulți copii (și, regretabil, nu doar copii) cu un comportament patologic: agresivitate fizică și verbală, dependențe, dezinteres, comportament autodistructiv până la suicid.

Educația este un proces influențat de numeroși factori. Lucrarea noastră dorește să evidențieze maniera în care am ales să modelăm comportamentul agresiv al unui grup vulnerabil de elevi școlarizați în cadrul Centrului Școlar de Educație Incluzivă Alba Iulia, elevi cu CES, prin implicarea într-un proiect de artterapie în care folosim nu doar vocea ci și producem muzică și ne pictăm emoțiile pentru a le conștientiza. La finalul sesiunii elevii completează o scală a stării psiho-emoționale. Și considerăm că rezultatele obținute sunt încurajatoare.

OBIECTIV

În studiul nostru am dorit să analizăm relația agresivitate-stil de viață și îndeosebi cum și în ce măsură putem modifica comportamentul agresiv al elevilor cu CES prin artterapie- pictură și meloterapie, proiect în care cântăm, producem muzică și pictăm..

METODĂ

În prima etapă am oferit unui lot de 25 de elevi din CSEI, cu vârste cuprinse între 10 și 16 ani, un chestionar prin care să măsurăm, comportamentul agresiv pe parcursul programului școlar și extrașcolar, statutul socio-economic al familiei și activitățile extracuriculare preferate: s-a evidențiat clar relația între situația familială și agresivitate. Am constatat un grad mai mare de agresivitate la adolescenți în comparație cu copiii din ciclul primar și o agresivitate mai mare la băieți față de fete.

În etapa următoare am conceput un proiect prin care să îmbunătățim starea psihho-emoțională a elevilor, să corectăm cât putem dezechilibrele emoționale ale elevilor noștri.

Când vorbim de tână generație, se cuvine să avem în vedere două aspecte: faptul că suntem mândri de tână generație, a cărei comportament și atitudine ne uimește și ne răsplătește din plin toate eforturile, inclusiv cele financiare, deloc de neglijat (astfel încât sacrificiile nu le mai punem în balanță), iar pe de altă parte, un procent în creștere al tinerei generații, care ne îngrijorează tot mai mult, prin atitudinea agresivă și comportament autodistructiv în pofida tuturor eforturilor noastre, până la sacrificii.

Educația unui copil este completată din trei direcții. În primul și în primul rând, familia, care face tot ce poate și știe mai bine, completată de școală, care are, prin definiție, ca obiectiv, educația copilului. Apoi societatea.

În ultimii ani însă, totul pare să fie schimbat.

Părinții, din dorința firească de a oferi totul copilului, în numele dragostei, înțeleg să asigure situația financiară, cu mai multe job-uri, plecări în străinătate sau chiar în prezența copilului, cu preocupări personale care îl exclud pe cel mic.

Școala, la rândul ei, are cuprinse sub „umbrela” educației moderne o mulțime de sarcini noi și în număr progresiv crescând, sarcini care impun o bifare zilnică a acestora astfel încât procesul educativ cade pe un loc secund. Constatăm astfel că elevul, pe de o parte acumulează lacune, cuantificabile prin testele periodice iar pe de altă parte, acesta nu mai vine cu plăcere aici, sau e obosit, plictisit, depășit.

Nu în ultimul rând, societatea, adică eu, tu, noi toți. Că ne place sau nu, suntem permanent în lumina reflectoarelor, model pentru tânăra generație. O societate uneori obosită și plictisită, mult prea des indiferentă, adesea nu tocmai un exemplu de educație și comportament. Iar copilul alege între muzica adevărată, cu efecte benefice dovedite științific asupra sănătății psihice și muzica de subcultură, între a practica un hobby care să încarce bateriile și ieșirea cu gașca la terasă, între a te afunda în lectură și plonjarea în lumea ireală și nimicitoare, cea a dependențelor, între a munci cu pasiune și a pierde timpul în fața unui gadget, între a comunica real și a te distra cu prietenii și contabilizarea numărului prietenilor virtuali, „valori” agresiv promovate. Copilul alege ceea ce este promovat, uneori ostentativ și comportamentul cel mai ușor de urmat.

Societatea, cândva un model în educație și atitudine, a devenit un spațiu al unei competiții neloiale și nu trebuie să ne străduim pentru a găsi motive care să ne „justifice” eșecul în privința educației.

Evident, nu e drept să generalizăm. Majoritatea profesioniștilor din învățământ fac tot ce știu și pot mai bine, iar atunci când nu mai știu și nu mai pot, apelează la specialiști de top, psihologi, medici, oameni de știință și cercetări. Părinții în schimb fac apel la internet și influenceri, situați, foarte simplu, la un clic distanță, cu răspunsuri instant. Doar că parenting-ul în zilele noastre se face și de persoane care nu au o pregătire de specialitate, în acest vast și sensibil domeniu-modelarea și dezvoltarea armonioasă, fizică și psihică a copilului. Când constată pe ...pielea copilului lor acest fapt dau fuga la profesori, medici, psihiatri. Doar că uneori, revenirea costă nu doar bani și timp ci din păcate, de mult prea multe ori, nu mai este posibilă.

Oamenii de știință și cercetările, în număr mare, au atras tot mai mult atenția în ultimii ani asupra unor fenomene cel puțin îngrijorătoare: faptul că părinții nu sunt „prezenți”, chiar atunci când fizic sunt lângă copil, când familia nu are reguli clar stabilite și respectate de toți membrii familiei, nu petrece timp de calitate cu copilul, cu consecințe grave asupra dezvoltării psihice a acestuia, care dezvoltă tulburări de comportament. Copilul simte tot ce se întâmplă în familie și copiază comportamentul părinților. E firesc să existe uneori tensiuni în orice familie, dar e important să învățăm și mai exact să aplicăm tehnici de eliminare a acestor tensiuni, de care cu toții auzim : comunicare reală și empatică nu doar în familie ci în toate relațiile noastre, program de mișcare, zilnic, conectare emoțională cu familia și prietenii, managementul timpului, somn de calitate de cel puțin opt ore, descoperirea și practicarea unui hobby, hidratare eficientă și alimentație sănătoasă, educație continuă.

Studii numeroase prezintă pericolul real în care se află adolescenții în lipsa unui stil de viață sănătos și a comunicării reale cu familia: consumul substanțelor adictogene, alcool, tutun, substanțe psihoactive, izolarea, mult prea mult timp pe rețele social-media

(un mediu toxic), cu consecința creșterii agresivității, dependența în procent mare de jocuri de noroc (la 1 din 5 dintre copii dependenți se dezvoltă riscul de suicid).

Există discuții la nivel de specialiști, părinți, educatori, se trag concluzii, dar nu e suficient. Este nevoie de programe de prevenție și intervenție. Copiii au problemele reale sau imaginare, dar sunt problemele lor. Și ne dorim să ne simtă lângă ei, să se simtă validați, văzuți, înțeleși, iubiți, să știe că îi ascultăm întotdeauna și îi considerăm importanți și mai ales să învețe să gestioneze singuri, eficient și sănătos problemele cu care se confruntă. Iar un hobby, este modalitatea cea mai sigură de a canaliza energia și curiozitatea copilului. Și o ocazie în plus de a ne consilia elevii.

Comportamentele sănătoase trebuie dezvoltate de timpuriu, încurajate, susținute și corectate permanent pentru a deveni rutină. Cu atât mai mult cu cât centrul nostru școlarizează copii cu CES, cu afecțiuni medicale ce necesită muncă în plus, în echipă, pentru fixarea achizițiilor precum și copii de etnie rromă, etnie cu particularități în ce privește în general stilul de viață. Elementele de bază ale educației propuse în cadrul activităților noastre, vizează modificarea stării psiho-afective, îmbunătățirea competențelor școlare, sociale, nivelul cooperării, nivelul comunicării verbale și nonverbale, nivelul creativității.

Am considerat utilă organizarea unor activități de învățare formală și nonformală cu scopul cultivării unor valori și atitudini, dezvoltării competențelor cognitive și culturale, dezvoltării personale și adaptării la un stil de viață sănătosă, lărgirii orizontului de cunoaștere al copilului și asigurarea cadrului competițional pentru creșterea performanțelor școlare ale elevilor, dezvoltarea unor comportamente de protejare a sănătății fizice și gestionare a emoțiilor.

Trăim într-o lume tot mai divizată și egoistă. Nu e nevoie să apelăm la studii pentru a trage concluzia că agresivitatea copiilor este în creștere, lucru care nu e deloc de mirare. Bullying-ul este definit ca un abuz emoțional și fizic caracterizat prin intenție, repetitivitate și dezechilibru de forțe între agresor și victimă.

Am pornit în studiul nostru de la următoarele:

În primul rând, studiile care au deschis calea discuțiilor despre empatie-capacitatea de a te pune în situația celuilalt, de a-i simți sentimentele, condiție „ sine qua non” pentru a ajuta pe cineva aflat într-o situație dată, atunci când are nevoie. Explicația științifică din spatele acestui comportament o constituie existența neuronilor „oglinză”,¹ (teorie lansată în 1991, subiectul necesitând încă alte cercetări) un substrat neuronal care se activează când personal finalizăm o acțiune și deopotrivă când observăm pe ceilalți realizând o acțiune, simțim fizic emoțiile celuilalt. Descoperirea oferă pentru prima dată o bază științifică pentru interacțiunea socială, empatie și interpretarea personală a acțiunilor celor din jur. Vorbim de emoții și considerăm că arta este prin definiție, domeniul care permite cunoașterea emoțiilor și exprimarea lor.

A doua motivație a fost ipoteza frustrare-agresivitate a lui John Dollard, psiholog și om de știință american: agresivitatea este întotdeauna o consecință a frustrării.²

Elevii prinși în studiu sunt agresivi. Dar ei provin în procent mare din familii de etnie rromă, cu situație financiară precară și nivel de educație redus, familii care au valori total diferite, familii dezorganizate, familii monoparentale, familii în care există permanent stări conflictuale, cu implicare minimă în viața copiilor, copii cu părinți aflați

în detenție, copii abandonati în grija unor rude, copii aflați în plasament la mame maternale, copii ocrotiți în sistem rezidențial-DGASPC sau copii cu deficiențe grave, a căror părinți copleșiți de durere și un sentiment de jenă, aleg să izoleze copilul, nu rareori să-l „abandoneze” în fața unui gadget. Un amalgam de situații în care echilibrul emoțional al copilului nu se regăsește pe nici o listă de priorități. Iar copilul este oglinda părinților și a mediului în care trăiește. Devine violent pentru că are modele negative. Să nu uităm că trăim într-o societate care încă pune etichete, care stigmatizează, o societate adesea egoistă și indiferentă iar copiii sunt martori în societate la violență fizică și verbală.

Știm că 50% din rezolvarea unei probleme este să înțelegem enunțul acesteia. Și am înțeles perfect enunțul „problemei” noastre, avem un grup de copii, frustrați afectiv, care au nevoi foarte speciale: să se simtă iubiți, apreciați, valorizați, dornici de comunicare, dornici de acțiune, de afirmare.

Pentru că 30 % din succesul terapiei ține de relația terapeutică și doar 10 % de tehnică, am considerat terapia prin artă, soluția ideală în cazul nostru, fiind unanim acceptat că arta, prin excelență declanșează emoții.

Dar în primul rând am mizat pe crearea unui capital cultural cu toate efectele pozitive, pe impactul asupra dezvoltării cognitive și emoționale. Ne dorim copii echilibrați, încrezători în forțele proprii, empatici față de cei din jur.

METODĂ

Am început prin a aplica un chestionar pentru a cunoaște preferințele elevilor, apoi am inițiat organizarea Clubului de artă Arlequin cu secțiunile muzică, arte vizuale. Am selectat un grup de 25 elevi, 14 fete și 11 băieți, cu vârsta de 10-16 ani, selecția este motivată de faptul că:

- elevii au optat pentru muzică iar familiile lor au acceptat (copiii au un simț muzical deosebit, mulți din ei fiind de etnie romă) ; Condiția „ sine qua non ” pentru un efect benefic este preferința copilului, în cazul impunerii, muzica nu are efectul benefic așteptat;
- psihologii apreciază că este vârsta la care copiii pot fi mai ușor modelați;
- sunt elevii cu care lucrez ca profesor psihopedagog, astfel este mult mai ușor să organizăm evenimentele.

Am propus muzica pentru că este un limbaj universal care provoacă emoții profunde și declanșează un răspuns emoțional-cognitiv. Are deci un efect benefic dovedit științific asupra sănătății psihice a copilului-comportamentul general al copiilor se poate îmbunătăți și prin muzică.

Conform unui studiu (Fasano și col.) desfășurat intensiv în Italia, timp de 3 luni cu copii cu vârste între 8-10 ani, a evidențiat că programul a avut efecte benefice în reducerea hiperactivității, neatenției și impulsivității, îmbunătățește controlul inhibitor, iar o mare parte din elevii noștri prezintă sindrom hiperkinetic sau ADHD. De asemenea studii ample (McFerran și col.) în Australia au constatat modularea proceselor fiziologice și stimularea bunăstării sociale și emoționale în cazurile cu traume în antecedente, chiar și în cazuri de depresie, situație în care se găsesc parte din elevii incluși.

Concluzia: comportamentul general al copiilor se poate îmbunătăți, implicarea în activitate muzicală poate avea un impact pozitiv asupra sănătății și bunăstării și îmbunătățește performanțele cognitive.

Am demarat activitatea în colaborare cu medicul școlar, care este alături de noi la toate evenimentele și ne ajută cu idei și nu numai și Fundația Interart Aiud, cu o bogată activitate artistică internațională, care ne oferă suport afectiv și ne promovează activitatea. Alegerea noastră a avut în vedere faptul că, tuturor copiilor le place să folosească telefonul și calculatorul.

În al doilea rând, am considerat că muzica este spectaculoasă și realizarea unor sesiuni muzicale reușite, va crește stima de sine, va stimula imaginația și creativitatea și activitatea aceasta ne va permite să petrecem timp de calitate cu copiii, în completarea, în sprijinul familiei, copiii bucurându-se și de gadget-urile pe care le prețuiesc.

S-a creat un mediu securizant, în care elevii se simt responsabilizați și independenți, iubiți, apreciați, valorizați, văzuți, auziți, pot pune întrebări la care ne străduim să găsim răspunsuri, încurajăm repetarea cântecului fără teama de greșeli și analizăm împreună înregistrările fără a le critica. În Clubul Arlequin suntem cu toții parteneri cu drepturi egale într-un spațiu care să dezvolte copiilor un sentiment de apartenență și identitate.

Copiii sunt un grup vulnerabil, provin din familii defavorizate (situație financiară modestă, familii de etnie romă) sau copii instituționalizați în case de tip familial din cadrul Direcției Generale de Asistență Socială și Protecție a Copilului cu următoarele probleme medicale:

- Retard psihic ușor și mediu;
- Tulburări emoționale și de comportament;
- Sindrom hiperkinetic, ADHD;
- Tulburări de limbaj;
- Dificultăți de învățare;
- Deficiențe vizuale;
- Malformații congenitale.

SCOPUL PROPUS:

- Descoperirea unui hobby care să le permită îmbunătățirea sănătății psihice și a stării psiho-emoționale.
- Folosirea gadget-urilor ca instrumente cu „ deturnarea ” atracției copiilor de la subiectele de interes general-facebook, tik-tok, pornografie;
- Stimularea imaginației și creativității;
- Înbogățirea cunoștințelor, vocabularului și cunoașterea muzicii de calitate și a capodoperelor universale și stimularea elevilor să asculte alte genuri muzicale;
- Dezvoltarea sensibilității și gustului estetic;
- Încurajarea exprimării sentimentelor și ideilor într-o manieră artistică, elevată;
- Dezvoltarea unor abilități tehnice care să permită folosirea instrumentelor muzicale;
- Realizarea unor evenimente cu valoare de amintire-mici spectacole susținute și prezentate de elevi;
- Creșterea stimei de sine;
- Participarea la evenimente muzicale dedicate elevilor.

MATERIALE FOLOSITE:

- Telefoane;
- Instrumente muzicale-flaut, castagnete, orgă electronică, tamburină, „instrumente ” create manual: recipiente umplute cu pietricele, boabe diferite;
- Panou de afișaj cu piesele alese;
- Laptop și program de editare audio ;
- Bloc de desen, creioane, markere desenăm sentimentele și emoțiile declanșate de muzică.

ACTIVITĂȚI:

- Audiții muzicale, creație muzicală, acompaniere;
- Cor;
- Analiza înregistrărilor audio-video realizate;
- Întâlniri cu muzicieni din comunitatea locală;
- Participare la evenimente muzicale;
- Realizarea unui CD la sfârșitul anului școlar.

PARTICIPANȚI

Sondajul a fost completat în cadrul unui proiect de artterapie, conceput pe o perioadă de doi ani, alături de medicul școlar și în parteneriat cu Interart Aiud. Intenția chestionarului a fost de a cunoaște exact situația copiilor la momentul începerii proiectului pentru a ne orienta mai exact asupra activităților care să le îmbunătățească starea de bine. Întrebările au fost despre circumstanțele și stilul de viață. Toți elevii au completat chestionarul. Grupul include 11 băieți și 14 fete. Vârsta medie la băieți a fost de 13 ani iar la fete de 13 ani 6 luni. Datele au fost anonime. Am constatat cauzele unor situații de absenteism și obezitate-dependența de telefon și alimentară: copil de 10 ani care adoarme după ora 3 dimineața cu telefonul în mână. Frustrarea afectivă și de somn a dus la creșterea greutății la 95 de kg. Dificultățile de somn sunt prezente la majoritatea elevilor, asociate cu un stil de viață neadecvat, părinții au pierdut controlul în 90% din cazuri.

Ceea ce am considerat relevant în urma studiului: a) Copii au fost tot mai agresivi cu tulburări de comportament tot mai evidente și de necontrolat în familie; b) crearea unui sistem de supraveghere-camere video, profesor de servicii, permite intervenția promptă și soluționarea conflictului apărut; c) personal consider ca cele mai eficiente măsuri, crearea unui climat afectiv prin activități constante, plăcute care să favorizeze munca în echipă și relații de încredere și prietenie, dezvoltarea stimei de sine și comunicarea reală precum și descoperirea și practicarea unui hobby.

REZULTAT

1. O atmosferă destinsă, veselă, tonică și o mai bună comunicare în grup;
2. Feedback pozitiv din partea părinților și o mai bună relație familie-școală;
3. Preocupare pentru muzică și mici progrese constante ale elevilor;
4. Dezvoltarea spiritului de echipă și competitivitate;
5. Elevii încep să recunoască lucrări și compozitori;
6. Dorința elevilor de a se înscrie la evenimente muzicale destinate elevilor;
7. Ne pregătim să realizăm un CD pentru final de proiect.

DISCUȚII

Succesul proiectului nostru s-a datorat unei colaborări de excepție între toți cei implicați în activitate și a experienței de ani de muncă umăr la umăr. Pentru că în domeniul muzical suntem doar pasionați, nu avem nici studii de specialitate, nici experiență, acolo unde avem nelămuriri, apelăm la muzicologi. Avem întotdeauna o ușă deschisă și garanția celui mai bun sfat, strădaniile noastre sunt cunoscute la nivel local și surprinzător sau nu, oamenii ne apreciază. Chiar dacă inițial am avut emoții, activitatea s-a dovedit o experiență apreciată de copii. Sesiunea este împărțită în 3 tipuri de activit:

- Cântăm cîntece pentru copii;
- Acompaniem piese muzicale cu instrumentele noastre;
- Improvizăm scurte compoziții muzicale prin onomatopee și tapotarea corpului.

Reacția pozitivă a copiilor s-a dovedit un lucru încurajator pentru noi.

Studiile arată că genul de muzică ascultat de adolescenți este un predictor pentru comportament, iar noi știm sigur că singurul gen de muzică ascultat în permanență de elevii noștri și familiile lor este cel de subcultură. Manele cu sonorul la maxim. Și ne dorim să modificăm/lărgim preferințele lor muzicale.

Muzica este un stimul complex, cu implicare în diferite circuite și regiuni cerebrale și efect în aspecte variate ale funcționării organismului. Abilitatea muzicii de a influența creierul este consecința neuroplasticității, capacitatea creierului de reorganizare și adaptate la noile experiențe.

Studiile au demonstrat că muzica poate aduce îmbunătățiri în domeniile cognitive, emoționale, fizice și sociale.

CONCLUZII

Cunoaștem nevoile elevilor noștri, starea lor de sănătate, situația lor financiară și tot ce influențează comportamentul acestora. Cunoaștem și efectul muzicii de a îmbunătăți sănătatea psihică, și starea de bine, cu consecințe asupra tulburărilor de comportament. Am inițiat acest proiect, propunem și mai ales ne propunem să folosim artele pentru schimbare, pentru că este evident, este nevoie de schimbare în domeniul educației și sănătății.

Personalități în domeniu medical spun că un comportament agresiv al copilului este cauzat de o suferință profundă, produsă în principal prin curențe afective, prin lipsa de prezență afectivă a părinților, îndeosebi în mica copilărie. „Golul (din sufletul unui copil) stă în modul în care el se simte văzut și înțeles. Consecințele pe termen lung sunt greu de tratat. Orice schimbare presupune o voință puternică, perseverență, susținere din partea familiei și anturajului. Ne-am ales această profesie pentru că ne place să lucrăm cu copii. În situația dată, noi putem doar să le fim alături, să le oferim pe lângă toată afecțiunea de care suntem capabili și un posibil instrument care să le permită să urmeze un eventual alt drum. Să nu uităm faptul că temperamentul se moștenește. Iar noi credem în educație bazată pe știință. Ne educăm continuu și aplicăm, adaptat elevilor cu care lucrăm, ceea ce învățăm.

Și nu întâmplător am propus muzica pentru o „călătorie ”pe termen lung. Am constatat alături de elevi, pe măsură ce exersăm că: „ Muzica pătrunde inima direct,..... salvează, consolează și ne hrănește” .

ANEXA 1

CHESTIONAR

1. Cât de importantă ți se pare practicarea unui hobby ?
Inutilă 1 2 3 4 5 6 foarte importantă
2. Te-ai gândit vreodată să înveți să faci ceva ce îți place foarte mult?
 - Da
 - NuDacă da, ce anume.....
3. Ai fi interesat să participi la un program de muzică?
 - Da
 - Deja cânt la un instrument
 - Nu
4. Cu ce activități îți ocupi timpul liber?
 - Navigare pe internet-telefon
 - Joacă, ciclism, ascult muzică, altă activitate
 - Urmăresc emisiuni sau desene la televizor
5. Participi la evenimente culturale?
 - Da
 - Nu, nu sunt interesat
6. Cum ți se pare ideea de a înființa un club de artă cu secțiune de muzică în școala noastră?
 - Interesantă, m-aș înscrie
 - Nu mă interesează
7. Bifează ce fel de muzică asculți de obicei:
 - Muzica pentru copii
 - Manele
 - Muzica țigănească
 - Muzică ușoară
 - Muzica instrumentală
8. Ce faci acasă când ai o indispoziție psihică pentru a o schimba?
.....
9. Participi alături de părinți la o activitate care vă relaxează în timpul liber?
 - Da
 - Nu

FIGURA 1. Procentul elevilor cu preocupări extrașcolare-elevii cuprinși în proiect

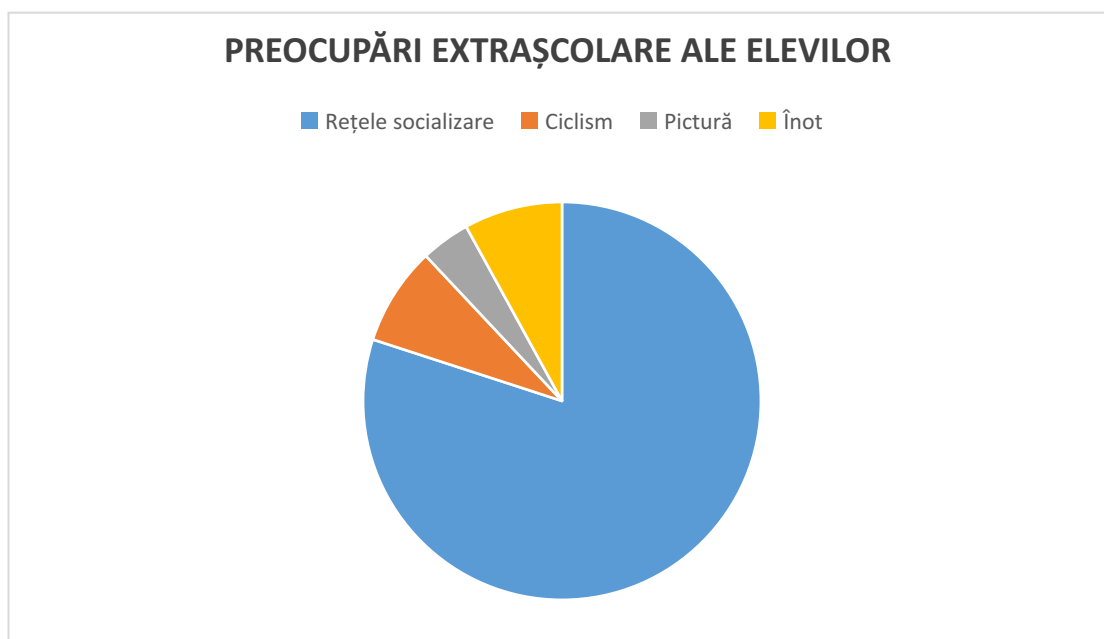
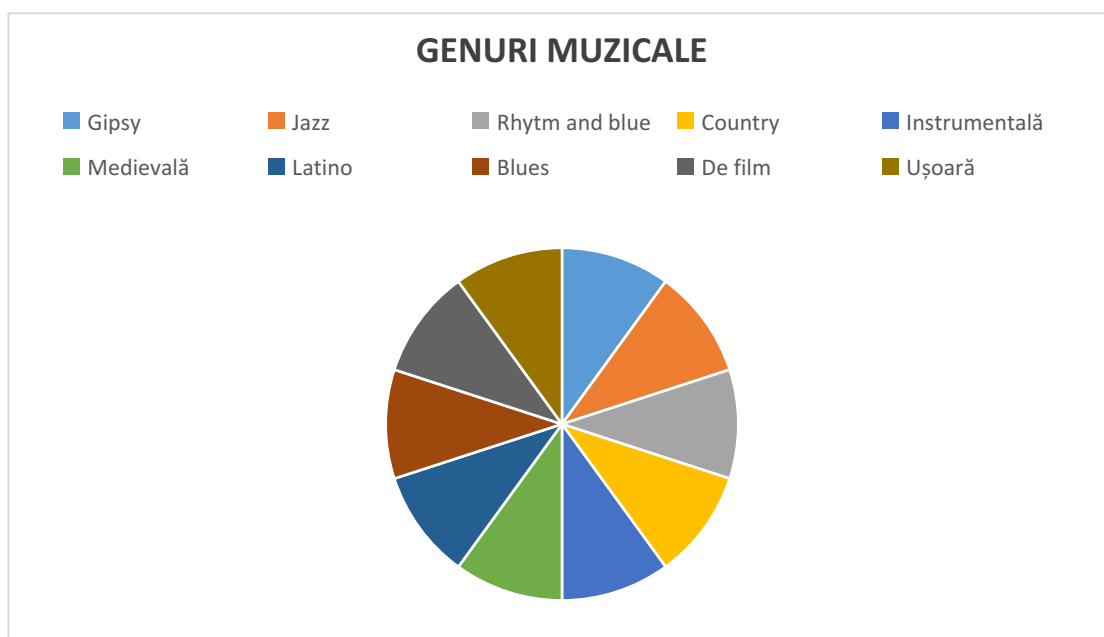


FIGURA 2. Genurile muzicale folosite în sesiunile din proiect



SCRISOARE DE INFORMARE
DRAGI PĂRINȚI

Vă informăm că prin completarea chestionarului, copilul dumneavoastră și-a exprimat dorința de a participa la programul de terapie prin artă. Ca urmare fiica/fiul dumneavoastră este înscris în Clubul de artă al școlii noastre. Este important atât pentru el cât și pentru noi, organizatorii, să îl încurajați să cânte și să asculte muzică. Vă asigurăm că nu vom expune informațiile în spațiul public, sunt necesare pentru a putea face progrese în acest domeniu complet nou și pentru analiza activităților noastre.

Dorim să știți că ne puteți contacta în legătură cu orice problemă a copilului dumneavoastră la nr.de telefon.....

Vă invităm să ne fiți alături, să ne bucurăm împreună de succesul copiilor noștri.

coordonator Club Arlequin Prof. Lăcrămioara Pop Florea

IMAGINI



Foto 1: TRADIȚII-COLINDUL

FOTO 2-SUNETE ȘI EMOȚII



BIBLIOGRAFIE

1. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3898692/> -National Library of Medicine;
2. Dollard, J., Miller, N.E., Doob,L.W, Mowrer,O.H., (1939), Frustration and aggression, Yale University Press;
3. Gabor Mate, 2022, Editura Herald, pag. 255
4. Oliver Sacks, 2007, Musicophilia, Editura Pan Macmillan.

Strategii anti-bullying în școala românească

Profesor POP ILEANA

Școala Gimnazială „George Coșbuc” Sighetu M.

Bullying înseamnă folosirea unei forțe superioare pentru a influența sau intimida pe cineva. Este un comportament repetat și intenționat prin care agresorul își persecută, rănește, intimidează victima verbal, relațional și/sau fizic. Comportamentul poate fi învățat în familie sau în alte medii și este favorizat de diferențele sociale, de etnie, religie, gen, comportament, putere, caracteristici fizice etc. Efectele asupra victimei sunt adesea devastatoare din punct de vedere emoțional și comportamental. Cel mai eficient mod de a combate și preveni fenomenul bullying este să oferim elevilor „înțelepciunea” de a ști cum să reacționeze față de agresori cu sau fără ajutorul unui adult. Astfel, fenomenul bullying va dispărea repede, copiii vor fi mai fericiți și mai încrezători în ei înșiși.

Scriitorul Isaac Asimov afirma că „Violența este ultimul refugiu al incompetenței”... și mare dreptate avea! Unul dintre clasicii moderni ai literaturii science-fiction, Isaac Asimov, probabil cel mai prolific scriitor din istoria literaturii, a înțeles perfect raportul de forțe din societatea contemporană. Violența sau celebrul “bullying” își face din ce în ce mai mult simțită prezența printre noi.

Fenomenul “bullying” a depășit, de multă vreme, granițele acceptabile, fiind din ce în ce mai prezent în societatea românească, în general, și în mediu școlar, în special. Această latură negativă a mediului educațional se regăsește în numeroase și diferite mijloace de manifestare. Dar, să pornim în demersul nostru de la explicațiile terminologice ale fenomenului.

Rădăcinile etimologice ale cuvântului “bullying” se pot regăsi în secolul XVI, când “my bully” însemna “dragul meu”, “iubitul meu”, venind din cuvântul danez “boele”. Un secol mai târziu a apărut pentru prima dată cu sensul actual, dar abia în secolul XX acest cuvânt a dobândit definițiile academice folosite astăzi. Ca verb, “to bully” înseamnă: a intimida, a speria, a domina. „Bully” este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe (Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016).

Prof. Dr. Dan Olweus, un profesor cercetător în psihologie din Norvegia, este considerat pionier pe tema bullying-ului, pe baza a aproape 40 de ani de cercetare, implementare și evaluare a programelor de prevenire (Hazelden Foundation, 2016). Definiția sa este următoarea: „Un elev este agresat atunci când el/ea este expus, în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi.... O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat, sau intenționează să provoace, durere fizică sau disconfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri.” (Olweus, 1993).

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil/ de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Deseori un copil este tachinat, batjocorit de către colegi, care îl etichetează într-un anumit fel (se face astfel referire la aspectul

său fizic sau la situația sa medicală sau familială). Uneori aceste tachinări se pot transforma în adevărate îmbrânceli sau în atacuri mult mai violente la integritatea fizică a copilului.

Bullying reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are trei **caracteristici**:

Intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva;

Repetat – aceeași persoană este rănită mereu;

Dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima cea mai vulnerabilă, slabă, din punctul lui de vedere și care nu se poate apăra singură.

Fenomenul „bullying” este mult mai prezent în mediu școlar decât ne dorim. Acesta se regăsește, în multiple forme, pe coridoarele școlii, în curte, pe străzi și, din păcate, și în sălile de clasă. Nedepistat la timp, bullying-ul poate lăsa traume și poate cauza repercusiuni ireversibile asupra gradului de adaptabilitate a copilului în societate.

Conform precizărilor profesorului Olweus, au fost identificate trei forme de comportament tip bullying:

- fizic: lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celui alt elev prin contact fizic;
- verbal: amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni;
- emoțional sau psihologic: excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau activitate, manipulare, ridiculizare.

Totuși, în era vitezei, există și un alt tip de bullying: **cyber-bullying** sau bullying cybernetic. Aceasta pare a fi cea mai răspândită formă de bullying, ținând cont de puterea pe care social media o deține în ultimii ani. Prin intermediul rețelelor de socializare, bullying-ul devine mai rapid, mai cunoscut și mai puternic. Manipularea, controlul, intimidarea, umilirea și stricarea imaginii publice sunt doar câteva dintre scopurile cyberbullying-ului. Spre deosebire de bullying-ul tradițional, o trăsătură specifică a celui din urmă este anonimatul frecvent al agresorilor cibernetici. Mediile electronice, precum internetul, telefoanele inteligente, email-urile, Facebook-ul și alte rețele de socializare, pot genera, cu ușurință, acțiuni denigratoare pentru elevi și nu numai. Aceste acțiuni pot include mesaje de intimidare, insulte, hărțuire sexuală sau ridiculizare și ocară.

Comportamentul de bullying este o cale prin care unii copii au învățat să primească atenție, chiar dacă într-un mod negativ. Numeroși copii se manifestă astfel pentru a se simți puternici (când ceilalți se tem de ei). Pentru alți copii, comportamentul de bullying reprezintă o cale ușoară de a fi percepuți de ceilalți ca fiind „cool”. Dorința de a fi “la modă” derivă din nevoia de integrare în diferite cercuri de amici. Deseori, copiii se comportă astfel pentru a fi acceptați de cei cu o popularitate mai mare. Există și situații când copiii imită modelele învățate – ei acționează în același mod în care au fost tratați și ei în contextele lor de viață. Și mai există și categoria copiilor care interpretează greșit diferențele culturale și etnice.

Deși a dobândit o amploare internațională, comportamentul de bullying poate fi combătut prin **strategii** bine alese în mediul școlar, dar și în viața de zi cu zi. Primul pas îl reprezintă convingerea elevilor de a comunica orice acțiune violentă fizic sau verbal exercitată asupra lor. Adulții, respectiv cadrele didactice, vor cunoaște astfel situația cu care se confruntă și vor acționa în consecință. Cu toate acestea, copiii pot avea multe motive care îi împiedică să le spună adulților despre situațiile de bullying:

- le este rușine că au fost agresați;
- se tem de răzbunare;
- nu cred că adulții îi pot ajuta;
- au fost abuzați de adulți și cred că este ceva normal să fii abuzat;
- nu vor să fie etichetați ca „turnători” sau „trădători”.

În aceste situații, adulții trebuie să intervină, pentru că multe dintre cazurile de bullying pot degenera în evenimente care nu mai pot fi gestionate și este nevoie de intervenția specialiștilor. O problemă nerezolvată poate conduce la un lanț de probleme din ce în ce mai greu de gestionat sau la gesturi extreme. Pentru a învăța cum să facă față experiențelor neplăcute, elevii au nevoie de o îndrumare corectă și clară din partea profesorilor și părinților.

În lipsa acestor îndrumări, consecințele bullying-ului pot fi majore, precum:

- echimoze, excoriații și alte traumatisme inexplicabile;
- obiecte personale sau vestimentare pierdute sau distruse;
- dureri prefăcute de cap sau de stomac, frecvente înainte de a merge la școală;
- schimbări în tabieturile alimentare, cum ar fi mâncatul în exces sau săritul peste mese (copiii pot veni flămânzi de la școală pentru că nu și-au mâncat pachetul);
- coșmaruri frecvente;
- scăderea interesului pentru școală, fobie școlară;
- pierderea prietenilor sau evitarea situațiilor sociale;
- sentimente de neajutorare și scăderea stimei de sine;
- fuga de acasă, auto-mutilare sau preocupare legată de suicid.

Majoritatea strategiilor anti-bullying presupun existența a două **principii** pentru combaterea fenomenului:

1. Elevii trebuie să informeze profesorii atunci când au loc situații de bullying.
2. Pedepsirea agresorilor.

Măsurile anti-bullying din cadrul tuturor unităților școlare ar trebui să vizeze următoarele aspecte și este indicat să fie prevăzute în R.O.I.

1. Nu îi vom agresa pe colegii noștri.
2. Vom încerca să-i ajutăm pe elevii care sunt agresați.
3. Vom încerca să-i includem pe elevii care sunt excluși.
4. Dacă știm că cineva este agresat, îi vom spune unui adult din școală și unui adult de acasă.

Prevenirea fenomenului “bullying” în mediul școlar trebuie să se refere la o serie de măsuri la nivelul școlii, dar și la nivelul clasei de elevi. Astfel, în primul caz – **la nivelul școlii**, putem identifica câteva **strategii**:

- crearea unui sistem integrat de supraveghere a elevilor în școală;
- întâlniri periodice între cadre didactice, pentru dezvoltarea unor proceduri de intervenție în situații de bullying;
- crearea unei rețele de instituții suport;
- realizarea unor materiale de prevenire a fenomenului bullying;
- întâlniri periodice conducerea școlii – părinții reprezentanți ai claselor.

La **nivelul clasei** de elevi, pot fi identificate alte **măsuri**, precum:

- întâlniri periodice cadru didactic / diriginte – părinți – elevi;
- reguli împotriva fenomenului bullying – inserate în “regulile clasei”;
- activități / discuții despre bullying la ora de dirigiență;
- identificarea potențialelor victime și a potențialilor agresori.

După cum se poate constata, rolul profesorului – diriginte este unul major în prevenirea, identificarea, soluționarea situațiilor conflictuale din clasa de elevi. Colaborarea între cadrele didactice ale școlii și părinți poate “ține în frâu” acest flagel de anvergură internațională. Unul dintre cele mai eficiente moduri de a combate și preveni fenomenul bullying este să oferim elevilor „înțelepciunea” de a cunoaște cum să reacționeze față de agresori.

Astfel, colaborarea profesori – elevi se dovedește vitală în acest demers. În consecință, fenomenul bullying va dispărea repede, iar copiii vor fi mai fericiți și mai încrezători în ei înșiși. Scandalurile legate de agresivitatea din mediul școlar sunt niște exemple grăitoare despre cum acest fenomen poate ajunge la niște extreme. Este de datoria noastră, fie profesori, fie părinți, să gestionăm astfel de episoade violente și să reușim să reinstaurăm climatul de liniște și pace în mediul școlar, dar și în familie.

Bibliografie:

Beldean-Galea, I.E., Studiul calităților psihometrice ale unui chestionar de evaluare a fenomenului “bullying” la elevi în Revista de Psihologie Aplicată, 12(1), pag. 15-20, București, 2010.

Neamțu, C., Devianta școlară – Ghid de intervenție în cazul problemelor de comportament ale elevilor, Ed. Polirom, Iași, 2003.

Olweus, Dan, Bullying at School: What We Know and What We Can Do, Wiley – Blackwell, New-York, U.S.A., 1993.

Roșan, A., Comportamentul violent – screening și strategii de intervenție, Ed. Alma Mater, Cluj – Napoca, 2009.

Abordarea bullyingului - metode și tehnici de intervenție în cadrul școlii

Pop Laura Teodora

Școala Gimnazială „Serafim Duicu”, Tg. Mureș

Bullyingul reprezintă o problemă de o deosebită importanță în școli, în mediul online și în societate în general. Această formă de comportament agresiv poate avea consecințe pe termen lung asupra dezvoltării emoționale și sociale a victimelor, agresorilor și chiar a martorilor. De aceea, este esențial să adoptăm metode eficiente de prevenire și intervenție. Asigurarea unui mediu școlar sigur reprezintă o prioritate pentru orice instituție educațională. Prezența bullyingului între elevi poate avea consecințe grave asupra stării emoționale, sociale și academice ale acestora. Strategiile educaționale bine implementate pot contribui la crearea unui mediu în care fiecare elev se simte respectat, acceptat și protejat.

Prevenirea bullyingului nu poate fi realizată doar prin sancțiuni, ci prin cultivarea empatiei și a respectului reciproc între elevi. Educația pentru empatie poate contribui la dezvoltarea unor relații pozitive în comunitatea școlară, prevenind comportamentele agresive și promovând incluziunea socială.

Bullyingul reprezintă un comportament agresiv, intenționat și repetat, care are scopul de a provoca daune emoționale, fizice sau sociale unei persoane. Formele principale includ bullying fizic (lovituri, împingeri, deteriorarea bunurilor personale), bullying verbal, prin insulte, batjocuri, amenințări, bullying social, însemnând excluderea din grupuri, răspândirea zvonurilor sau cyberbullying, utilizarea tehnologiei pentru a umili sau intimida.

Cauzele bullyingului sunt legate de factori individuali, cum ar fi stimă de sine scăzută, tendințe agresive sau o nevoie de a domina, factori familiari, lipsa supravegherii părinților, medii familiale conflictuale, factori sociali, presiunea grupului, norme culturale care permit violența, influența mediului digital, anonimatul oferit de internet crește frecvența comportamentelor de cyberbullying.

Dintre metodele de prevenire ale acestui fenomen pot fi amintite educația socială și emoțională, prin introducerea programelor de dezvoltare a empatiei și gestionarea emoțiilor în școli, exerciții de lucru în echipă și rezolvare a conflictelor, instituirea regulilor clare în școli și nu numai, prin adoptarea unei politici anti-bullying clare, comunicate tuturor elevilor, părinților și cadrelor didactice, monitorizarea constantă a spațiilor unde se desfășoară activități sociale, cum ar fi curtea școlii, exerciții de lucru în echipă și rezolvare a conflictelor. Implicarea părinților este de asemenea importantă, acest lucru putând fi obținut prin organizarea de ateliere despre recunoașterea semnelor de bullying, crearea unei comunicări constante între familie și școală. Promovarea unui mediu sigur se poate obține prin dezvoltarea unui mediu în care elevii să se simtă acceptați și respectați, prin implementarea unor programe de mentorat în care elevii mai mari îi ghidează și protejează pe cei mai mici.

Tehnicile de intervenție sunt importante în cadrul acestui proces, de la intervenția la nivel individual sau la nivel de grup, abordarea fenomenului de cyberbullying. Intervenția la nivel individual se referă la consilierea victimelor pentru a-și recăpăta stima de sine, lucrul cu agresorii pentru a identifica sursele comportamentului lor și a dezvolta strategii alternative de a-și exprima emoțiile. Intervenția la nivel de grup presupune organizarea de sesiuni de mediere între victimă și agresor (doar dacă ambele părți sunt pregătite), crearea unor activități comune care să reducă tensiunile dintre grupuri rivale, iar abordarea fenomenului de cyberbullying se face prin educarea

elevilor despre utilizarea responsabilă a tehnologiei, raportarea și blocarea conturilor care promovează hărțuitul online.

O serie de exemple de succes organizate în școli demonstrează eficiența strategiilor educaționale. De exemplu, implementarea programelor precum Second Step sau Olweus Anti-Bullying a redus semnificativ incidentele de bullying și a îmbunătățit climatul școlar. Programul Second Step este un program de educație socio-emoțională care ajută elevii să dezvolte empatia, să gestioneze emoțiile și să rezolve conflictele în mod constructiv. Activitățile includ lecții interactive, jocuri de rol și exerciții practice care promovează competențele sociale. Studiile arată că implementarea consecventă a programului a dus la scăderea semnificativă a agresiunilor între elevi și la creșterea gradului de empatie în rândul acestora.

Programul Olweus Anti-Bullying este unul dintre cele mai cunoscute programe de prevenire a bullyingului, axat pe schimbarea normelor de comportament în cadrul școlii. Acesta include formarea personalului didactic, crearea unor reguli clare anti-bullying și organizarea de sesiuni periodice cu elevii pentru a discuta despre importanța respectului reciproc. Rezultatele implementării programului arată o reducere cu până la 50% a cazurilor de bullying și o creștere a siguranței percepute de către elevi.

Programul Roots of Empathy este de asemenea o inițiativă educațională concepută să dezvolte empatia și să reducă agresivitatea în rândul elevilor. Programul introduce în clasă un bebeluș și pe părintele acestuia, care devin „profesorii” elevilor pe parcursul unui an școlar. Elevii observă interacțiunile dintre copil și părinte, discutând despre nevoile și emoțiile copilului. Aceasta facilitează dezvoltarea înțelegerii și conștientizarea empatiei. Obiectivele acestui program includ reducerea comportamentelor agresive și a bullyingului, dezvoltarea abilităților de rezolvare a conflictelor și de colaborare, promovarea acceptării diversității și incluziunii sociale. Elevii au raportat o creștere a comportamentelor prosociale, precum sprijinirea colegilor în dificultate și respectarea diferențelor. Profesorii au observat o îmbunătățire a climatului general în clasă, cu mai puține incidente de conflict și o mai mare colaborare între elevi.

Aceste programe exemplifică modul în care o abordare centrată pe empatie poate transforma mediul școlar, ajutând elevii să devină mai atenți la sentimentele și nevoile celor din jur.

Empatia este capacitatea de a înțelege și de a simți ceea ce simte o altă persoană. Dezvoltarea acestei abilități la elevi poate reduce semnificativ incidentele de bullying, contribuind la crearea unei culturi a respectului. Empatia ajută elevii să recunoască și să respecte diferențele dintre ei. Elevii empatici sunt mai predispuși să intervină sau să ofere ajutor colegilor aflați în dificultate. Empatia poate duce la reducerea agresivității prin înțelegerea emoțiilor celorlalți și prin reducerea tendinței de a acționa agresiv.

Empatia poate fi dezvoltată prin diferite modalități. Jocurile de rol oferă posibilitatea elevilor de a interpreta diverse personaje aflate în situații conflictuale sau emoționale, ajutându-i să înțeleagă perspectivele altor persoane și să își dezvolte astfel empatia, de exemplu prin simularea unei situații de excludere socială sau o conversație dificilă între colegi. Prin lectura empatică, profesorii selectează texte literare care abordează teme emoționale complexe, precum prietenia, pierderea sau discriminarea. După lectură, elevii discută despre sentimentele și motivele personajelor, analizând cum acestea influențează acțiunile lor. Cercul empatiei este o activitate de grup în care elevii se așază într-un cerc și discută despre experiențele lor personale legate de anumite emoții, precum tristețea, bucuria sau furia. Fiecare elev are șansa să vorbească fără a fi întrerupt, în timp ce colegii practică ascultarea activă.

Orele de dirigenție sau de consiliere constituie alte ocazii de a dezvolta și exersa această capacitate la elevi. Discuțiile tematice presupun organizarea dezbaterilor sau discuțiilor libere pe teme relevante pentru elevi, cum ar fi prietenia, respectul reciproc sau efectele bullyingului. Profesorul facilitează dialogul, încurajând elevii să-și exprime gândurile și emoțiile. Prin exerciții de introspecție elevii pot completa jurnale personale sau pot răspunde la întrebări care îi ajută să reflecteze asupra propriilor emoții și asupra relațiilor cu ceilalți, de exemplu, „Cum te-ai simțit când ai ajutat pe cineva ultima dată?” sau „Cum ai putea reacționa într-o situație conflictuală?”. Panoul valorilor presupune ca fiecare elev creează un panou care reprezintă valorile și obiectivele sale în relațiile interpersonale. Acest exercițiu ajută la conștientizarea importanței empatiei și a respectului reciproc. Sesiuni scurte de mindfulness pot fi integrate pentru a ajuta elevii să-și gestioneze stresul și emoțiile, dezvoltând o mai mare înțelegere a stării emoționale proprii și a celorlalți. De asemenea, profesorul poate prezenta situații ipotetice de bullying sau excludere socială, cerând elevilor să propună soluții și să discute despre impactul comportamentelor asupra tuturor părților implicate.

Aceste metode oferă un cadru pentru dezvoltarea empatiei și pentru încurajarea unui climat pozitiv în cadrul orelor de dirigenție, sprijinind crearea unui mediu școlar mai sigur și mai armonios.

Există o serie de metode aplicabile și la orele de Limba și literatura română. Dintre acestea se poate aminti analiza personajelor. Aceasta presupune ca elevii să analizeze personajele din opere literare pentru a înțelege emoțiile, motivele și comportamentele acestora („Cum ar fi putut personajul X să reacționeze altfel pentru a evita conflictul?” sau „Cum influențează relațiile interpersonale acțiunile personajului?”). În cadrul scrierii reflexive elevii pot scrie eseuri sau jurnale inspirate din teme literare care abordează relațiile interumane, empatizând cu personajele sau situațiile descrise („Scrie un jurnal al personajului principal despre o zi dificilă” sau „Cum ai fi reacționat dacă ai fi fost în locul personajului?”). Dezbaterile literare presupun organizarea de discuții pe teme etice sau morale legate de opere literare, încurajând elevii să înțeleagă și să susțină puncte de vedere diferite: „A fost corectă decizia personajului X?” sau „Cum poate literatura să ne învețe empatia?”. Prin lecturi dramatizate elevii interpretează scene din opere literare, accentuând emoțiile și relațiile dintre personaje. Aceasta ajută la o înțelegere mai profundă a trăirilor umane.

Aceste metode contribuie la integrarea dezvoltării empatiei în procesul educațional, transformând orele de Limba și literatura română în ocazii de învățare emoțională și socială.

În concluzie, crearea unui mediu școlar sigur și fără bullying implică colaborarea tuturor factorilor educaționali și comunitari. Strategiile educaționale bazate pe prevenție, educație emoțională și intervenție activă sunt esențiale pentru reducerea comportamentelor agresive. Educația pentru empatie este o strategie esențială în prevenirea bullyingului și în crearea unui mediu școlar sigur. Prin promovarea empatiei și a relațiilor pozitive, contribuim la dezvoltarea unei generații care prețuiește respectul reciproc și colaborarea. Cu eforturi comune, putem transforma școlile în spații unde toți elevii se simt în siguranță și apreciați.

DEZVOLTAREA EMPATIEI LA COPII PRIN INTERMEDIUL POVEȘTILOR

Melania Roxana Pop, Grădinița cu Program Prelungit "Universul Copiilor"

Dezvoltarea competențelor emoționale ale copiilor este foarte importantă în interacțiunea și formarea relațiilor cu celelalte persoane și în adaptarea copiilor la grădiniță și la școală.

Empatia constituie o dimensiune semnificativă a competenței emoționale. Empatia se referă la capacitatea oamenilor de a privi din perspectiva celuilalt, de a înțelege o emoție ca și cum ar fi "în pielea celuilalt".

Rocco (2001), definește empatia ca fiind "un fenomen psihic de retrăire a stărilor, gândurilor și acțiunilor celuilalt, dobândit prin transpunerea psihologică a eului într-un model obiectiv de comportament uman, permițând înțelegerea modului în care celălalt interpretează lumea".

Empatia, numită de Goleman (2001) "talentul de a simți ce simt ceilalți", presupune deci deschiderea către ceilalți, abilitatea de a identifica sentimentele celorlalți și capacitatea de a fi alături de persoanele respective. Cheia intuirii sentimentelor altcuiva stă în capacitatea de a interpreta canalele nonverbale: tonul vocii, gestică, expresia feței și altele asemenea. De cele mai multe ori, cuvintele oamenilor pot exprima relativ puțin din emoțiile lor. Adevărul în privința emoțiilor se află, mai mult, în cum spune persoana, decât în ceea ce spune.

S-a constatat că sunt mult mai empatici acei copii ai căror disciplină presupune atagerea atenției asupra faptului că, prin comportamentul lor, îi afectează pe alții: "Uite ce tare ai supărat-o!", în loc de "Urât din partea ta!". S-a mai constatat că empatia copiilor este formată și prin observarea reacțiilor altora atunci când aceștia suferă; imitând ceea ce văd, copii își dezvoltă un repertoriu empatic reactiv, în special, ajutându-i pe cei necăjiți.

Manifestarea empatiei este, în mare măsură, legată de tipul de atașament dezvoltat în perioada copilăriei timpurii.. De asemenea, empatia permite copiilor să înțeleagă gândurile și emoțiile celorlalți, ceea ce îi ajută să folosească cu succes strategii de reglare emoțională și de rezolvare de probleme.

Poveștile au fost folosite pe tot parcursul timpului și în toate culturile ca formă de comunicare și educație eficientă, transmițând de la o generație la alta atitudinile, valorile și comportamentele dezirabile, necesare pentru adaptarea cu succes în societate.

Poveștile, pe lângă faptul că delectează ascultătorul sau cititorul, contribuie la dezvoltarea personală prin: facilitarea cunoașterii; experiențierea nemijlocită a realității; dezvoltarea capacității empatică și a imaginii de sine; dezvoltarea morală și a gândirii critice; dezvoltarea limbajului și a comunicării; dezvoltarea imaginației și a gândirii creatoare.

În continuare, voi prezenta un proiect de activitate integrată bazat pe o poveste.

Grupa: mare

Nivel de vârstă: 5-6 ani, nivel I

Tema anuală de studiu: "Cum este/a fost și va fi aici pe pământ?"

Tema săptămânii: "Giganții din trecut"

Tema zilei : "Dino-parc"

Categorii de activități de învățare: ADP+DLC+ALA1+DOS+ALA2

Forma de realizare: activitate integrată

Activități de dezvoltare personală:

Rutine: Primirea copiilor, micul dejun, gustarea (deprinderi specifice);

Întâlnirea de dimineață: "Dacă aș fi un dinozaur"

Tranziții: "Bat din palme", "Rândul iute să-l formăm", "Unul după altul"

Moment de mișcare: "Merg soldații în pas vioi"

Jocuri și activități liber alese (ALA):

Artă: "Ouă de dinozauri" - dactilopictură

Știință: "Afișul parcului de dinozauri" - puzzle

Bibliotecă: "Albumul dinozaurilor" - lipire imagini cu dinozauri.

Activități pe domenii experiențiale:

Domeniul Limbă și Comunicare: "Povestea lui Dino"- povestea educatoarei

Domeniul Om și Societate: „Măști de dinozauri ”- activitate practică

Mijlocul de realizare: activitate integrată (de o zi)

Comportamente urmărite pe parcursul derulării activității integrate:

Comportamente vizate	Obiective operaționale
D.1.1 Exersează, cu sprijin, ascultarea activă a unui mesaj, în vederea înțelegerii și receptării lui (comunicare receptivă). D.1.2. Demonstrează înțelegerea unui mesaj oral, ca urmare a valorificării ideilor, emoțiilor, semnificațiilor (comunicare expresivă).	O1. Preșcolarul va fi capabil să identifice personajele poveștii, având ca suport planșele prezentate anterior de către educatoare. O2. Preșcolarul va fi capabil să răspundă întrebărilor educatoarei, demonstrând că a înțeles conținutul poveștii, având ca suport planșele prezentate anterior.
A1.3.Utilizează mâinile și degetele pentru realizarea de activități variate. B1.1. Demonstrează abilități de solicitare și de primire a ajutorului în situații problematice specifice. C2.1. Realizează sarcinile de lucru cu consecvență. C.3.1. Manifestă creativitate în activități diverse.	O3. Preșcolarul va fi capabil să execute cu sprijin/ fără sprijin sarcini de realizare a unor materiale de învățare: pictarea ouălor de dinozauri, realizarea puzzle-urilor, lipirea imaginilor selectate. O4. Preșcolarul va fi capabil să realizeze măștile de dinozauri prin lipirea materialelor puse la dispoziție.
B1.3. Inițiază/participă la interacțiuni pozitive cu copii de vârstă apropiată.	O5. Preșcolarul va fi capabil să participe activ la jocurile de mișcare desfășurate cu colegii în sala de grupă.

Strategii didactice:

Mijloace de învățământ: calendarul naturii, panou de prezență, planșe cu imagini din poveste, tabla magnetică, ouă de dinozaur (din polistiren) acuarele, puzzle cu dinozauri, imagini cu dinozauri, cadre de album, lipici solid, măști de dinozauri, solzii, nasul, botul și urechile dinozaurului decupate din hârtie colorată, macheta Parcului dinozaurilor, planșă cu cartonașe colorate reprezentând diamantul, bilețele cu întrebări, recompense.

Metode și procedee didactice: explicația, conversația, exercițiul, demonstrația, lucrul în grup, diamantul.

Forme de organizare a activității: frontal, în grupuri, individual.

Durata: o zi

Evaluare: expoziție cu lucrările copiilor.

Scenariul zilei

1. Momentul organizatoric

Se creează condițiile psiho-pedagogice necesare desfășurării activității în bune condiții: pregătirea materialelor didactice, aerisirea sălii de grupă, asigurarea unei atmosfere de lucru adecvate.

2. Întâlnirea de dimineață începe prin salutul realizat prin următoarele versuri: „Dimineața a sosit/Toți copiii au venit/A-nceput o nouă zi/Bună dimineața copii!” Fiecare copil își salută colegul din partea stângă. După ce copiii au salutat, se face prezența. Fiecare copil strigat de educatoare va răspunde prezent și își va așeza poza la panoul de prezență. Se completează apoi calendarul naturii. Se va stabili împreună cu preșcolarii ziua săptămânii, apoi luna, anul și data în care ne aflăm, anotimpul, aspectele vremii, îmbrăcămintea adecvată recomandată pentru această zi, completându-se astfel calendarul naturii. Împărtășirea cu ceilalți se realizează sub forma unui joc care se numește „Dacă aș fi un dinozaur”. Copiii dau din mână în mână un microfon. Copilul la care a ajuns microfonul, le spune colegilor cu cine și-ar dori să se împrietenească dacă ar fi un dinozaur.

Activitatea de grup se va realiza printr-un joc de mișcare folosind versurile: „Merg soldații-n pas vioi/Tot așa mergem și noi.../Un-doi, un-doi/ Moșul merge-ncetișor/Că-i bătrân și toate-l dor/Iar ștregarul face saltul/De pe un picior pe altul/Ursu-i tare supărat/Calcă greu și apăsător/Mor, mor, mor, mor/Vrăbiuța la izvor sare-n vârfuri/Ușor, ușor, cip, cip, cip”.

3. Captarea atenției

Educatorea le prezintă copiilor invitatul surpriză, pe Dino, un dinozaur prietenos care dorește să le spună povestea lui. Dino îi invită pe copii să facă o călătorie în lumea dinozaurilor și vrea să le ofere multe surprize.

4. Anunțarea temei și a obiectivelor

Educatorea împreună cu Dino le propune copiilor să călătorească în lumea distractivă a dinozaurilor, dar mai ales să asculte povestea lui Dino. Acolo vor găsi locuri interesante unde vor avea de rezolvat diferite sarcini, cum ar fi să picteze ouă de dinozauri, să îmbine piese de puzzle și să realizeze un album al dinozaurilor. După ce vor termina aceste activități de la centre vor realiza niște măști de dinozauri pentru ca în final să dea o petrecere de inaugurare a parcului de dinozauri.

5. Dirijarea învățării și obținerea performanței:

Activități pe domenii experiențiale – Domeniul Limbă și Comunicare – povestirea educatoarei.

Educatorea împreună cu Dino le propune copiilor să se așeze pe scăunele și să-i asculte cu mare atenție povestea. Educatorea anunță titlul poveștii (anexa), apoi cere unui copil să repete titlul acesteia.

Educatorea expune povestea, clar, coerent și expresiv, folosind un ton și o mimică adecvată, modelându-și vocea pentru a imita personajele, va explica de asemenea, cuvintele noi, și va prezenta planșele cu imagini pentru fiecare secvență din poveste.

Educatorea va sintetiza conținutul poveștii pe baza unui plan de întrebări prestabilit:

1. Cum se numește povestea?
2. Cine era Dino?
3. Care sunt personajele din poveste?
4. Cu cine s-a împrietenit Dino?
5. Unde l-au dus bufnițele?
6. Ce s-a întâmplat la atelierul de jucării?
7. Ce i-a propus șeful păpușarilor lui Dino să confecționeze?

Copiii repovestesc conținutul poveștii pe baza imaginilor prin metoda stabilirii succesiunii evenimentelor. Educatorea le solicită copiilor să formuleze propoziții cu cuvintele noi: „curios”, „a se înduioșa”, „decorat”, după modelul dat de aceasta. Dino, invitatul surpriză, le cere copiilor ajutorul pentru a realiza parcul de dinozauri solicitat de păpușarul șef de la atelierul de jucării.

Activități Liber Alese (ALA1): Prin tranziția: „ Bat din palme/ clap, clap, clap/Din picioare/ Trap, trap, trap/ Ne-nvârtim, ne răsucim/ Și spre centre noi pornim” copiii se îndreaptă spre centrele de interes. Educatorea prezintă fiecare centru, simbolul acestuia și cerințele. Are loc intuirea materialelor, se explică și se demonstrează modul de lucru de la fiecare centru de interes.

La centrul **Artă** – copiii vor picta cu ajutorul degetelor niște „Ouă de dinozauri” din polistiren.

La centrul **Știință** – copiii vor realiza „Afișul parcului de dinozauri” îmbinând piesele pentru a obține întregul, puzzle.

La centrul **Bibliotecă** – copiii vor realiza un „Album al dinozaurilor” prin lipirea imaginilor identificate.

După finalizarea sarcinilor de la centre, copiii sprijiniți de educatoare realizează parcul de dinozauri. Copiii formează un semicerc în jurul parcului făcând turul galeriei, iar educatoarea face aprecieri globale referitoare la activitatea de la centre. Tranziție: “Rândul iute să-l formăm/Lângă ușă ne-așezăm/Și cuminiți să așteptăm/Către baie să plecăm”. Copiii sunt conduși la baie, moment în care sala va fi pregătită pentru activitatea practică, confecționare măști.

Activități pe domenii experiențiale - Domeniul Om și Societate - activitate practică

Copiii revin în grupă și educatoarea le propune să confecționeze măști pentru a face o petrecere de inaugurare a parcului de dinozauri. Se vor întui materialele de pe măsuțe: masca pe băț, lipici solid, solzii, nasul, botul și urechile dinozaurului decupate din hârtie colorată. Educatorea va prezenta

modelul și le va explica modul de lucru și utilizarea corectă a materialelor primite, insistând pe respectarea ordinii la locul de muncă și pe acuratețea lucrării. Astfel copiii, vor lipi pe măști materialele puse la dispoziție (solzii, nasul, botul și urechile dinozaurului decupate din hârtie colorată). Se efectuează exerciții de încălzire a mâinilor (“Mișcă degetele așa.../Iute învârte morișca/Bate palmele amândouă/ Așa cad picurii când plouă/Rotim pumnișorii iute/Uite cum nu vor s-asculte/Și un pod am construit/ De lucru sunt pregătit), apoi copiii vor lucra conform indicațiilor primite. Educatoarea va ajuta copiii care necesită sprijin. Educatoarea le amintește copiilor atât pe parcursul activității, cât și la finalul acesteia, că măștile trebuie realizate cu grijă, frumos, deoarece le vom utiliza pentru a participa la petrecerea de inaugurare a parcului de dinozauri. După realizarea măștilor copiii și le așează în dreptul feței și fiecare apreciază masca colegului spunând ce îi place cel mai mult. Copiii se aplaudă și se felicită reciproc realizându-se astfel evaluarea și autoevaluarea măștilor. Apoi, copiii cu măștile puse în dreptul feței se vor îndrepta spre baie pentru a se pregăti sala pentru petrecerea de inaugurare a parcului de dinozauri.

Tranziție: “Unul după altul/În rând ne-așezăm/Ține bine pasul/Parcă defilăm/Mergem toți la baie/Să ne spălăm!”

6. Asigurarea retenției și a transferului

Copiii revin în grupă și fiecare dintre ei poartă masca în dreptul feței. Pentru a putea participa la petrecerea de inaugurare a parcului de dinozauri copiii au de trecut o probă. Această probă constă în completarea cu imagini a planșei suport, răspunzând la întrebările din poveste scrise pe bilețele care au aceeași culoare cu pătrățelele diamantului unde trebuiesc așezate. Copiii vor trebui să răspundă la întrebări, să caute imaginea printre cartonașele de pe măsuță și s-o așeze pe nivelul cerut, pe planșă. (metoda Diamantul)

1. De unde a apărut dinozaurul Dino? (dintr-un ou de dinozaur)
2. Cu cine s-a împrietenit Dino prima dată? (cu bufnița Rița și cu bufnița Dița)
3. Cine a plecat la atelierul de jucării? (dinozaurul Dino, bufnița Rița și bufnița Dița)
4. Cu cine s-a mai împrietenit Dino la atelierul de jucării? (cu păpușarul șef și cu oamenii din atelier)
5. Ce i-a propus șeful păpușarilor lui Dino să confecționeze? (un parc de dinozauri)

După parcurgerea acestei probe începe petrecerea de inaugurare a parcului de dinozauri.

Copiii vor dansa pe muzica din fundal și îi vor arăta lui Dino cum știu ei să se joace împreună.

Activități Liber Alese (ALA2)

1. „Dinozaurii dansatori” – joc distractiv

Copiii cu măștile puse în dreptul feței dansează în voie pe muzică iar în momentul în care muzica este oprită, toți dansatorii „îngheață” – rămân în poziția în care se aflau exact atunci când s-a oprit muzica. Când muzica începe, dansatorii se mișcă din nou pe ritmul ei. Jocul se repetă de 4-5 ori.

2. „Dinozaurul jucăuș” – joc de mișcare

Copiii, împreună cu educatoarea, fac un cerc în interiorul căruia va sta un „dinozaur”. Copiii se vor învârti în jurul lui, rostind următoarele versuri: “Dino dinozaurul/Doarme și visează/Poate că s-a-mbolnăvit/De aceea n-a venit/Dino, dinozaurule/Joacă-te cu mine/ Ca să-ți fie bine.” După ce preșcolarii au terminat de rostit versurile, copilul – dinozaur se va ridica și cu ochii închiși va atinge un copil din cerc, care îi va lua locul. Jocul se repetă de 4-5 ori.

7. Încheierea activității și aprecierile finale

La finalul activității integrate voi face aprecieri privind implicarea copiilor în activitățile propuse și voi împărtși recompense. Pe tot parcursul activității voi observa comportamentul copiilor și gradul de implicare în activități, voi oferi întăriri pozitive, voi corecta eventualele greșeli, voi oferi feedback constructiv și voi formula aprecieri individuale și colective cu privire la prestațiile copiilor.

Bibliografie:

MECT, Curriculum pentru educație timpurie, 2019

Glava A., Balasz-Mureșan D.L.O., Tătaru L., Elemente de didactică a educației timpurii. Ghid de bune practici pentru învățământul preșcolar, Editura Diamant, Pitești, 2023.

Tătaru L., Glava A., Chiș O., Piramida Cunoașterii, Editura Diamant, Pitești, 2014.

POVESTEA LUI DINO

A fost odată un dinozaur verde cu coada solzoasă și labele uriașe. Acesta era zâmbitor și prietenos, și astfel, nu te puteai speria de el. Îl chema Dino și era cel mai bun dinozaur din lume.

Dino a ieșit într-o bună zi dintr-un ou de dinozaur și s-a trezit pe o câmpie plină cu flori. El se simțea tare singur așa că s-a apucat să-și facă niște jucării. Până seara, Dino a reușit să-și facă un puzzle din pietricele. Obosit de atâta muncă, el a adormit lângă un copac.

Cum s-a lăsat seara au apărut două bufnițe, Rița și Dița, cărora nu le venea să creadă ce animal aveau în fața ochilor.

- Tu ai mai văzut așa ceva?
- Mi-a povestit bunica că au existat astfel de animale dar zicea că au dispărut de mult...
- Păi și de unde o fi apărut?
- Parcă mi-a arătat și o poză bunica...se numeau „dinozauri”...

Auzind glasul celor două bufnițe, Dino s-a trezit curios. Păsările au țipat ascuțit și s-au ascuns printre crengi.

- Stați puțin! Nu plecați! Hai să ne împrietenim... Pe mine mă cheamă Dino.
- De unde ai apărut? l-a întrebat bufnita Rița.
- Nu știu. Am ieșit din oul acela mare...
- Păi și părinții tăi unde sunt, Dino?
- Ce înseamnă „părinți”?

Bufnițele s-au înduișat imediat. Micul dinozaur era singur pe lume și nu știa că toți ceilalți dinozauri au dispărut de mult de pe pământ. Bufnițele s-au așezat pe umerii lui și l-au mângâiat cu aripile. Dino le-a arătat bufnițelor puzzle-ul pe care l-a construit din pietricele. Acestea i-au propus lui Dino să meargă împreună la un atelier de jucării. Cei trei prieteni, au pornit la drum și au ajuns la atelierul de jucării care era decorat cu tot felul de păpuși și soldăței. Când au intrat în atelier, oamenii care lucrau acolo s-au speriat la vederea dinozaurului. Un bătrânel cu ochelari pe nas, care era șeful păpușarilor s-a apropiat de Dino și l-a privit curios.

- Ce fel de jucărie mai e și asta?
- Un puzzle! i-a răspuns dinozaurul.
- Ha ha! Eu credeam că tu ești o jucărie măi băiete! Interesant costum ai...

- Dar nu e costum...Așa arăt eu. Sunt un dinozaur și am creat un puzzle cu fluturi și flori din pietricele. Atunci păpușarul șef i-a propus lui Dino să lucreze la atelierul lui de jucării și să facă pentru început un parc de dinozauri. Si uite așa Dino s-a împrietenit cu oamenii din atelier și cu păpușarul șef și lucrează și astăzi la tot felul de jucării minunate.

Și-am încălecat pe o baghetă fermecată.

Și v-am spus o poveste adevărată.

Prevenirea Bullying-ului: Metode și tehnici de intervenție bazate pe empatie

Prof. Popa Dana Maria – Școala Profesională Specială Nr. 3

Bullying-ul în mediul educațional este o problemă complexă care necesită strategii de intervenție nu doar punitive, ci și formative. Integrarea empatiei în metodele de prevenire și intervenție oferă soluții pe termen lung, construind relații sănătoase între elevi și dezvoltând un mediu școlar incluziv.

Abordarea empatică în prevenirea bullying-ului: Empatia, definită ca abilitatea de a înțelege și de a simți emoțiile altora, este un instrument esențial în prevenirea bullying-ului. Prin educarea elevilor, profesorilor și părinților pentru a-și dezvolta această abilitate, este posibilă reducerea comportamentelor agresive și crearea unui climat de siguranță și respect.

Metode și tehnici de prevenire bazate pe empatie

1. Programe educaționale pentru cultivarea empatiei

Ateliere de dezvoltare personală: Elevii pot participa la activități interactive care promovează înțelegerea emoțiilor și dezvoltarea compasiunii, precum:

Jocuri de rol în care sunt explorate perspectivele victimei, agresorului și martorului.

Exerciții de reflecție asupra propriilor comportamente și alegerilor sociale.

Educație socio-emoțională: Introducerea lecțiilor despre inteligența emoțională în curriculum, cu focus pe:

Identificarea emoțiilor proprii și ale altora.

Comunicarea non-violentă.

2. Activități de grup care promovează solidaritatea

Proiecte colaborative: Organizarea de proiecte care necesită cooperare și sprijin reciproc între elevi, reducând barierele sociale.

Jocuri incluzive: Activități sportive sau artistice care elimină competiția distructivă și accentuează munca în echipă.

3. Intervenții directe pentru reducerea conflictelor

Cercurile restaurative: Reunirea părților implicate într-un conflict (victimă, agresor, martori) într-un cadru sigur pentru a discuta despre impactul emoțional al incidentului și a găsi soluții împreună.

Medieri ghidate de profesori: Cadrele didactice instruite pot facilita discuții între elevi pentru a rezolva neînțelegerile înainte ca acestea să escaladeze.

4. Implicarea martorilor în intervenție - Martorii joacă un rol critic în oprirea bullying-ului. Tehnici specifice pentru a-i încuraja să acționeze includ:

Antrenarea martorilor pentru intervenții sigure: Exerciții prin care elevii învață cum să sprijine victima fără a se expune pericolului.

Recunoașterea pozitivă a curajului: Profesorii și colegii pot recompensa simbolic acțiunile empatic-curajoase ale martorilor.

5. Tehnici de autorefecție pentru agresori

În locul pedepselor tradiționale, agresorii pot beneficia de:

Consiliere individuală: Discuții ghidate pentru a înțelege motivele comportamentului lor și impactul asupra altora.

Programe de reconstrucție a comportamentului: Activități care să le arate agresorilor cum să-și gestioneze emoțiile negative, precum furia sau frustrarea.

Intervenții preventive în mediul școlar

1. Crearea unui cod de conduită bazat pe respect și empatie

Stabilirea unor reguli clare împotriva bullying-ului și promovarea valorilor de respect reciproc.

Publicarea și diseminarea codului de conduită în școală prin afișe, broșuri și activități.

2. Pregătirea profesorilor și părinților

Training-uri pentru profesori: Instruirea personalului pentru a identifica semnele de bullying, a interveni eficient și a acționa empatic.

Workshop-uri pentru părinți: Sesiuni despre cum să sprijine copiii victime sau agresori, încurajând comunicarea deschisă acasă.

3. Crearea unui mediu incluziv

Promovarea diversității și eliminarea stereotipurilor prin activități educative care celebrează diferențele culturale, sociale și personale.

Organizarea evenimentelor care încurajează sentimentul de apartenență la comunitate.

Evaluarea eficienței strategiilor

Indicatori de succes:

Reducerea numărului de incidente raportate de bullying.

Îmbunătățirea relațiilor interpersonale între elevi.

Feedback pozitiv din partea elevilor, părinților și profesorilor despre climatul școlar.

Monitorizare continuă:

Realizarea de sondaje periodice anonime pentru a evalua percepția elevilor asupra siguranței și empatiei în școală.

Organizarea de întâlniri regulate între profesori și părinți pentru a discuta progresul.

Concluzie: Metodele și tehnicile de prevenire a bullying-ului bazate pe empatie nu doar că reduc violența și hărțuirea, dar contribuie și la crearea unui mediu educațional care formează caractere puternice, responsabile și conectate emoțional. Prin cultivarea empatiei, școlile devin locuri în care fiecare elev poate învăța, crește și se poate simți în siguranță.

Metode de prevenire a bullyingului

Popa Elena Isabela
Scoala Gimnaziala Liviu Rebreanu Bucuresti

Prevenirea bullyingului la ciclul primar este esențială pentru a crea un mediu educațional sigur și prietenos. Iată câteva metode eficiente:

1. Educația emoțională și socială

Introducerea programelor de educație socio-emoțională care să învețe copiii să își recunoască emoțiile, să comunice asertiv și să gestioneze conflictele.

Jocuri și activități care promovează empatia, respectul și colaborarea.

2. Reguli clare și consecvente

Stabilirea unor reguli clare anti-bullying, comunicate elevilor și părinților.

Crearea unui cod de conduită școlar și asigurarea respectării acestuia.

3. Intervenția profesorilor

Formarea profesorilor pentru a recunoaște și interveni eficient în cazurile de bullying.

Observarea atentă a dinamicii grupurilor de elevi pentru a identifica semnele timpurii de bullying.

4. Implicarea părinților

Organizarea de întâlniri sau ateliere cu părinții pentru a-i informa despre bullying și cum să-și sprijine copiii.

Comunicarea constantă între profesori și părinți despre comportamentul copiilor.

5. Promovarea activităților de grup

Organizarea de proiecte și jocuri de echipă care să încurajeze cooperarea și să reducă excluderea socială.

Crearea unui mediu incluziv în care fiecare copil se simte acceptat și valorizat.

6. Consilierea psihologică

Asigurarea accesului la consiliere pentru victime, agresori și martori.

Crearea unui mediu sigur în care copiii să poată discuta despre problemele lor.

7. Programe de conștientizare

Organizarea de campanii anti-bullying, teatru educațional sau activități tematice.

Discuții în clasă despre efectele bullyingului și importanța respectului reciproc.

8. Promovarea leadershipului pozitiv

Identificarea și încurajarea copiilor care pot fi lideri pozitivi în grup.

Implicarea elevilor în soluționarea problemelor prin consilii ale elevilor sau alte structuri participative.

Prin aplicarea acestor metode, școlile pot contribui la reducerea fenomenului de bullying și la dezvoltarea unui mediu sigur pentru toți copiii.

Bibliografie:

Jigau M. – „Violenta in scoala” – Ed. Alpha Bucuresti 2006

Grigore A. N. – „Violenta in context educational: forme actuale” – Iasi 2016

PREVENIREA BULLYINGULUI PRIN GOOGLE

Prof. Ion Popa

Colegiul Național "Decebal" Deva

Moto: *„Va exista întotdeauna ceva mult mai urgent decât protejarea stării de bine a copiilor: Dar niciodată nu va exista ceva mai important”*

(UNICEF)

Rezumat: Articolul abordează aspecte teoretice și practice legate de eficientizarea managementului educațional prin elaborarea și implementarea documentelor Google forms. De asemenea pentru a ilustra conceptele discutate am implementat centralizarea tuturor problemelor legate de bullyingul școlar..

O școală eficace și eficientă este o bună premiză pentru dezvoltarea personală a elevilor din unitatea școlară, dar și pentru dezvoltarea comunitară în ansamblul ei..

Activitățile online au devenit obligatorii în pandemie. Pe lângă activitățile didactice, studiile de specialitate susțin că activitățile extrașcolare ajută elevii la formarea unei atitudini pozitive față de învățare, aceștia au performanțe școlare mai ridicate, li se formează abilități practice diversificate, dar și strategii adecvate de rezolvare de probleme. Pe lângă toate acestea, activitățile online acționează și asupra stimei de sine, iar sentimentul de împlinire este mult mai ridicat. Pentru raportarea online a bullyingului vom organiza clasele online.

Cum ne organizăm clasele?

Mai multe școli au organizat deja „cancelarii online” – ședințe de coordonare cu profesorii pe platforme precum Skype, Google Meet, Whatsapp sau Facebook Messenger. Acesta e primul pas pentru a stabili calendarul online și modul cum veți comunica cu elevii.

Cel mai popular instrument de colaborare online cu aplicații care acoperă toate nevoile de comunicare și colaborare online este Google. Pentru a accesa gratuit Suita Google for Education, e nevoie ca școala să aibă un domeniu și să se înregistreze cu un cont G Suite for Education. Un singur administrator poate crea acest cont de unde poate crea adrese de email tuturor utilizatorilor pentru acel domeniu (de exemplu, ioana.mincu@scoalagalati24.ro).

În lipsa unui cont G Suite for Education al școlii, puteți folosi contul personal de Google pentru a împărtăși documente cu alții, folosind serviciul Drive unde puteți centraliza în sub-foldere materiale, pe clase sau teme, cu colegii și elevii. Pentru ca elevii să urce teme sau alte fișiere, e nevoie să aibă un cont de Google, la rândul lor. Contul de email e destinat celor peste 13 ani, altminteri părintele ar trebui să fie cel care creează și administrează contul.

Pentru a fi cât mai eficienți:

Pentru ciclul primar:

- o Învățătorul comunică pe grupul de Whatsapp, Messenger sau canalul prestabilit cu părinții sau cu elevii orarul și modul de derulare a orelor.

- o Puteți pregăti și împărtăși un program săptămânal cu intervalele orare în care veți organiza întâlnirile online, pe teme. Spre exemplu, luni, de la 9 la 9.50: Sesiune de organizare cu toată clasa pe Zoom, de la 10 la 10.50 ora de română pe Zoom, de la 11.00 la 12.00 Tur virtual la muzeu etc.

- o Este important ca părintele sau tutorele să pregătească elevul pentru acest program și să sprijine învățătorul în organizarea activităților și temelor pentru acasă. Elevul trebuie să aibă acces la Internet de pe laptop/calculator sau telefon, căști și webcam (opțional) pentru a putea participa online.

- o În cazurile unde elevii nu au acces la Internet și nu au acasă echipamentul necesar pentru a se putea conecta, ar trebui să concepeți fișe și activități speciale și să discutați cu persoana care are elevul în grijă săptămânal, pentru a vă asigura că acești copii continuă să lucreze. Puteți comunica și telefonic cu elevii și chiar dacă nu toți vor putea ține pasul, e foarte important să le arătați că vă preocupă starea fiecăruia și că aveți în continuare așteptări și sarcini clare. Chiar și așa, vor fi mulți copii care rămân izolați, iar profesorii iau în calcul deja organizarea unei școli de vară de recuperare pentru aceștia.

Pentru ciclurile gimnazial sau liceal:

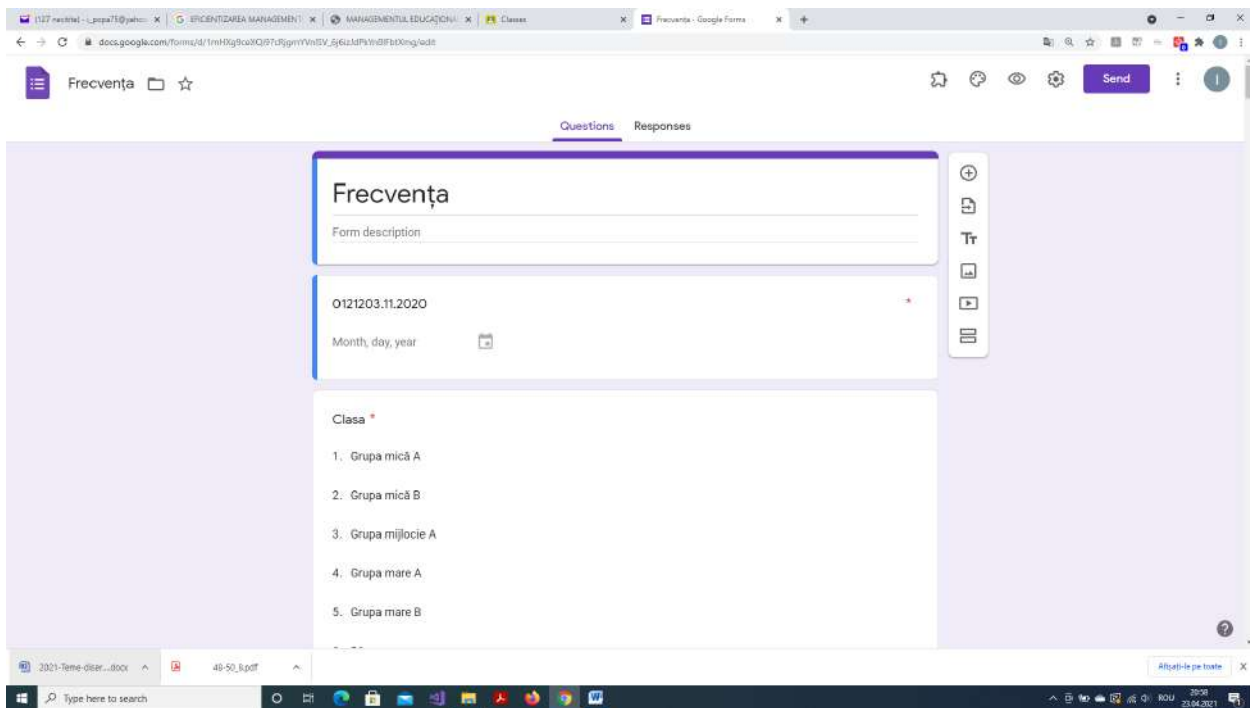
- o E importantă coordonarea între diriginți și ceilalți profesori, cu sprijinul direcțiunii. În ședințe online, puteți planifica activitățile care pot fi susținute online în perioada următoare.

- o Cea mai eficientă metodă pentru a avea o planificare care să sincronizeze activitățile profesorilor dintr-o școală și pentru a evita numeroasele grupuri de comunicare, ar fi centralizarea orarului școlii online într-un folder, pe Google Drive. Acesta poate fi organizat pentru fiecare clasă în parte, fiecare având subfolderul ei denumit 5A, 6B etc., iar separat orarul cu toți profesorii și orele alocate la fiecare clasă, ținut într-un document excel.

- o La final de săptămână, calendarul fiecărei clase poate fi înnoit de către diriginte pentru săptămâna următoare, cu instrucțiunile de conectare pentru lecțiile online, completate de către profesorii care își planifică lecțiile online. Calendarul poate fi ținut într-un document Word, pe Google Drive, în folderul corespunzător clasei.

Cum realizăm statistica pentru Protecția copiilor și cazurile de bullyingului elevilor?

Putem realiza acest lucru folosind Google forms. În școala mea(Colegiul Național “Decebal” Deva) am creat un formular pe care toți diriginții îl completează la sfârșitul fiecărei zile:



Centralizarea tuturor datelor pentru statistică se face într-un document excel:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
	Data	Clasa	Nume și prenume profesor diriginte	Numărul total de elevi	Numărul elevilor prezenți fizic în sala de clasă	Numărul elevilor prezenți online	Numărul elevilor absenți (absenți online și fizic)	Numele și prenumele elevilor absenți	Numele și prenumele elevilor carantinați (cu sau fără decizia DSP). Pentru elevii care au decizia DSP se va trece numărul și data deciziei în dreptul numelui elevului.
26	15.03.2021	7B	BAUMAN CRISTIAN	24	0	24	0		
27	15.03.2021	7C	MATEIU INA	23	0	23	0		
28	15.03.2021	7D	PITU RADIA	23	0	23	0		
29	15.03.2021	8A	NAGHI LUCIANA	19	19	0	0		
30	15.03.2021	8B	SIRBU RADIU	24	18	0	6		
31	15.03.2021	8C	HENDREA COSMIN	28	26	0	2		
32	15.03.2021	9A	MONEA MIHAI	33	0	33	0		
33	15.03.2021	9B	CIORANU VIOREL GHEORGHE	32	0	32	0		
34	15.03.2021	9C	POP ADRIANA	30	0	30	0		
35	15.03.2021	9D	BADIU OANA CLAUDIA	29	0	29	0		
36	15.03.2021	9E	INDRES RUXANDRA	30	0	30	0		
37	15.03.2021	10A	PITU LUCIAN	28	0	28	0		
38	15.03.2021	10B	GRADINA MIRELA	32	0	30	2		Gorcea Madalina
39	15.03.2021	10C	CRISAN CRINA	27	0	26	1		Gorcea Codrina
40	15.03.2021	10D	NITU GLORIA CASSANDRA	30	0	30	0		
41	15.03.2021	10E	GAVRILA JIC ALEXANDRA	33	0	32	1		Furdul Ioana, 471578/03.03.2021
42	15.03.2021	11A	POPA SORINA	25	0	25	0		
43	15.03.2021	11B	FAUR HAJNAL	26	0	26	0		
44	15.03.2021	11C	CIORTEA EUGENIA	31	0	29	2		
45	15.03.2021	11D	SIMEDREA CRISTINA	30	0	30	0		
46	15.03.2021	11E	BALEA MARIA	31	0	29	2		
47	15.03.2021	12A	AMZULESCU FELICIA MARIANA	32	26	4	2		Spărtă Raluca și Liurcă Teodora-Decizie DSP nr. 496982 din 09.03.2021
48	15.03.2021	12B	STANULESCU SORIN	26	24	1	1		
49	15.03.2021	12C	NICULA NICOLETA	23	18	0	5		
50	15.03.2021	12D	COMAN BRINDUSA	27	25	0	2		
51	15.03.2021	12E	ILIES CORNELIA LUCIA	16	9	0	7		Pop Noah
52	15.03.2021	12F	LUPSA ELENA	31	22	1	8		
53				1237	425	720	82		

Din acest document se pot extrage date pentru crearea altor documente (pentru Protecția copilului și pentru managerul școlii, părinți, elevi, etc.).

În concluzie pentru eficientizarea managementului școlar se pot utiliza documente electronice create prin Google Forms, pentru a se gestiona zilnic activitatea școlară legată de bullyingul școlar.

Bibliografie:

Baban, Adriana, *Consiliere educațională*, Ed. Libris, Cluj - Napoca , 2001

Cristea, Gabriela, *Pedagogie generală*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2002

Kulesar, Tiberiu, *Factorii psihologici ai reușitei școlare*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1987

Stoica Marin, *Pedagogie și psihologie*, Ed. Gheorghe Alexandru, 2001

Resurse online: <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala>

Prevenirea bullyingului- Metode de Intervenție

Prof. Orieta Popa

Școala Gimnazială nr 7 “Sfânta Maria “Timișoara

Bullyingul este o problemă complexă și persistentă în multe dintre școlile de astăzi, afectând atât pe cei care sunt direct implicați, cât și pe cei care sunt martori la aceste acte de agresiune. Prevenirea bullyingului este esențială pentru a asigura un mediu de învățare sigur și sănătos, în care toți elevii se simt respectați și valorizați. În acest eseu, vom explora diverse metode și tehnici de intervenție care pot fi implementate pentru a reduce și, în cele din urmă, a elimina bullyingul din școli.

Un pas crucial în prevenirea bullyingului este educarea elevilor, părinților și personalului școlii cu privire la ceea ce înseamnă bullyingul și care sunt formele sale diferite. Campaniile de conștientizare pot ajuta comunitățile să înțeleagă gravitatea acestei probleme și impactul ei pe termen lung asupra sănătății mintale și emoționale a copiilor. Atelierele tematice, discuțiile ghidate și materialele informative sunt instrumente utile pentru creșterea gradului de conștientizare.

Un alt aspect important al prevenției bullyingului este promovarea dezvoltării abilităților sociale și emoționale la elevi. Programele care vizează creșterea empatiei, a comunicării eficiente și a rezolvării conflictelor ajută elevii să gestioneze mai bine relațiile interpersonale. Prin jocuri de rol și activități de grup, elevii pot învăța cum să recunoască și să răspundă eficient la comportamentele agresive.

Promovarea unui mediu școlar pozitiv în care valorile precum respectul reciproc, toleranța și diversitatea sunt centrale poate contribui semnificativ la prevenirea bullyingului. Profesorii și personalul școlii trebuie să fie modele de comportament pozitiv și să aplice politici clare împotriva bullyingului. În plus, implicarea elevilor în crearea de reguli și ghiduri comportamentale poate asigura un sentiment de responsabilitate și comunitate.

Instituirea unor politici clare anti-bullying și definirea consecințelor aferente sunt esențiale pentru a reduce incidentele de bullying. Este important ca aceste politici să fie comunicate clar tuturor elevilor, părinților și personalului. Consecvența în aplicarea acestor reguli ajută la crearea unui sentiment de siguranță și predictibilitate în mediul școlar.

Implicarea activă a părinților și a comunității în eforturile de prevenire a bullyingului este crucială. Parteneriatele școală-familie pot include întâlniri regulate, ateliere pentru părinți și comunicare deschisă pentru a consolida eforturile comune de combatere a bullyingului. Comunitatea, inclusiv organizațiile locale, poate sprijini inițiativele școlare și poate oferi resurse suplimentare pentru programele de prevenire.

În cazul în care bullyingul are loc, intervențiile directe și oferirea de suport pentru victime sunt cruciale. Consilierea individuală, grupurile de suport și sesiunile de terapie pot ajuta victimele să depășească trauma și să-și reconstruiască stima de sine. Este important ca aceste intervenții să fie efectuate de specialiști în sănătate mintală și să fie adaptate nevoilor individuale ale fiecărui elev.

Prevenirea bullyingului necesită o abordare holistică și coordonată, care să implice întreaga comunitate școlară. Prin educație, dezvoltarea abilităților emoționale și sociale, promovarea unui mediu pozitiv și implicarea tuturor factorilor relevanți, putem face pași importanți către reducerea bullyingului și crearea unui mediu de învățare mai sigur și mai incluziv. Fiecare dintre noi are responsabilitatea de a contribui la eliminarea bullyingului prin sprijin reciproc și acțiuni concrete, asigurând astfel un viitor mai luminos și egal pentru toți copiii noștri.

STRATEGII EDUCATIONALE PENTRU UN MEDIU ȘCOLAR SIGUR ȘI FĂRĂ BULLYING

PROF. POPESCU MARIA DANIELA
Grădinița cu P.P. „Paradisul Copiilor,, Craiova

Bullying-ul este un fenomen îngrijorător care a luat amploare destul de repede și în mediul școlar .Este alarmant numărul cazurilor raportate și trebuie găsite soluții pentru reducerea cazurilor de bullying.

Fiecare unitate de învățământ are obligația de a introduce în Regulamentul de Ordine Interioară obiectivul „școală cu toleranță zero la violență”. La nivelul fiecărei unități de învățământ au fost proiectate campanii , programe educative de combatere a discriminării, activități care pot conștientiza copiii cu privire la efectele negative produse prin actele de violență sub orice formă. Întotdeauna vor exista copii în rolul de agresor, martor sau victimă. Pentru fiecare situație trebuie găsită o modalitate de convingere a persoanei respective cu privire la comportamentul ce trebuie adoptat. Victima va trebui să fie încurajată să comunice cu membri familiei, cu colegii din clasă pentru a putea fi îndrumată corespunzător. De asemenea și persoanele aflate în rolul de agresor trebuie să fie consiliate în vederea înțelegerii cauzelor care au determinat acea persoană să reacționeze într-un anumit fel. De obicei, agresorii de vârstă școlară sunt persoane care suferă la rândul lor sau care își doresc să fie populare prin inițierea unor jocuri , prin dominarea altor copii mai sensibili.Este modalitatea prin care își doresc să se remarce în rândul colegilor lor. Si persoanele aflate în rolul martorului au un grad de vinovăție prin tănuirea situației sau neimplicare în oprirea situațiilor de agresiune de orice fel.

Rolul dirigintei este foarte important în mediul școlar . Acesta trebuie să își apropie copiii din clasă , să le insuflă sentimentul de siguranță, elevii să fie încurajați să comunice permanent cu acesta în vederea depistării rapide a situațiilor de violență .

Prevenirea violenței psihologice - bullying în mediul educațional se realizează în fiecare unitate de învățământ în conformitate cu prevederile Ordinului ministrului educației naționale nr. 1.409/2007*) privind aprobarea Strategiei pentru reducerea fenomenului de violență în unitățile de învățământ preuniversitar. Există câteva etape și sfaturi prevăzute în Anexa nr. 1 a Ordinului MEC nr. 4.344 din 2020:

- implementarea, la nivelul unității de învățământ, a unui plan școlar de prevenire și combatere a violenței, a unor programe/proiecte/campanii cu scopul de creștere a coeziunii grupului de copii și a comunității copii-adulți,
- conștientizarea consecințelor violenței psihologice - bullying,
- eliminarea cauzelor/riscurilor/vulnerabilităților care ar putea determina producerea de astfel de comportamente;
- desfășurarea unor activități de informare și conștientizare, în colaborare cu alte instituții sau specialiști cu competențe în domeniu;
- promovarea unui climat educațional care încurajează atitudinile pozitive, nonviolente și suportive între membrii comunității de preșcolari/elevi și adulți,
- învățarea și exersarea empatiei, a interacțiunilor între aceștia,
- implicarea participării preșcolariilor/elevilor de toate vârstele la toate deciziile care îi privesc și promovarea acțiunilor de la egal la egal între preșcolari/elevi;
- promovarea relațiilor democratice între copii și adulți, prin toleranță, respect, incluziune și solidaritate,
- implementarea unor măsuri administrativ-organizatorice, care să contribuie la crearea unui mediu securizant din punct de vedere fizic și emoțional pentru copii, în unitatea de învățământ, precum montarea de camere de luat vederi, profesori de serviciu, asigurarea pazei spațiilor educaționale, dispunerea mobilierului în clasă în scopul facilitării colaborării

între copii, promovarea lucrului în echipă, constituirea formațiunilor de studiu, conform prevederilor legale;

- formarea cadrelor didactice în sensul dezvoltării personale și al utilizării metodelor de disciplină pozitivă.

La nivelul fiecărei unități de învățământ, la începutul anului școlar, se creează un grup de acțiune antibullying cu rol de prevenire, identificare și soluționare a faptelor de bullying, comise între elevi, prin acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice. Grupul de acțiune antibullying se dimensionează potrivit particularităților fiecărei unități de învățământ, având maximum 10 (zece) membri, fiind adaptat contextului social, dimensiunii și cerințelor specifice fiecărei unități de învățământ.

La nivelul unei unități de învățământ preșcolar se constituie grupul de acțiune pentru creșterea gradului de siguranță în mediul școlar cu următoarea componență: directorul unității, membri comisiei pentru prevenirea și eliminarea violenței, a faptelor de corupție și discriminării în mediul școlar și promovarea interculturalității, reprezentantul primarului, reprezentantul Consiliului local, reprezentantul părinților, un reprezentant al DGAS, un reprezentant al poliției cu competență pe raza teritorială .

Acest grup are rolul de a elabora, aplica, monitoriza și evalua modul de împlinire a obiectivelor incluse în cadrul planului operațional al unității școlare privind reducerea fenomenului violenței, conform Regulamentului-cadru de organizare și funcționare a unităților de învățământ preuniversitar aprobat prin Ordinul nr. 5726/2024.

Implicarea cadrelor didactice în diverse proiecte educaționale la nivel județean, național (Campania- 19 zile de activism împotriva violenței), internațional (simpozioane, conferințe...) în parteneriat cu diverse asociații și organizații , prin activitățile desfășurate cu preșcolarii pot conduce la reducerea fenomenului de violență școlară. Parteneriatele educaționale se pot realiza și între instituții de învățământ de nivel diferit , colaborarea în realizarea activităților organizate între elevi și preșcolari este benefică tuturor partenerilor.

Este foarte important să fie implicați și părinții preșcolarilor în realizarea acestor activități. Importante sunt și activitățile organizate cu părinții cu teme de interes : violența copiilor, fapte de violență, comportamentul copiilor în grup...părinții acestora sunt partenerii cadrului didactic și au rolul de mediator în anumite situații. Este recomandată reducerea timpului petrecut de către copii în fața televizorului, controlul filmulețelor la care asistă copilul și supravegherea acestuia în mediul outdoor, în grupurile de joacă .

Copiii trebuie obișnuiți să identifice emoțiile, sentimentele colegilor lor și să înțeleagă că nu trebuie să producem rău , frică , teamă , altora. Trebuie să accepte faptul că deși suntem cu toții diferiți, putem fi prieteni, parteneri la rezolvarea anumitor sarcini în grupul clasei. Rolul cadrului didactic în educația timpurie a copilului este foarte important în acest sens . Copilul trebuie inclus în sistemul de învățământ , în mediul școlar de la o vârstă cât mai mică pentru a se putea adapta grupului din care face parte, pentru a-și forma un comportament social adecvat. Prin oferirea exemplelor pozitive , copiii vor putea alege comportamentele dorite și vor urma o conduită civică corectă.

Consider că ar fi necesară înființarea în fiecare unitate școlară a unui post de consilier școlar, cu normă întreagă, care să consilieze copiii și părinții acestora, în prezent, cele câteva ore alocate , o zi pe săptămână nu sunt suficiente . Este important să prevenim aceste acte de agresiune ,să desfășurăm activități de conștientizare a copiilor asupra comportamentului dorit în colectivitate.

BIBLIOGRAFIE:

-E-JURIDIC.RO -Interzicerea bullying-ului in scoli, definita prin Ordinul nr. 4.343 din 2020

Abordarea conflictelor școlare

Popescu Tamara-Vasti

Liceul de Artă „Gheorghe Tattarescu” Focșani

Termenul de *conflict* provine din latinescul *confligo, ere* – „a se lupta”, „a se bate între ei” și are sensul de ciocnire, șoc, luptă, în timp ce Dicționarul Explicativ al Limbii române definește termenul ca pe o neînțelegere, dezacord, ciocnire de interese, ceartă, discuție violentă. De-a lungul timpului au fost elaborate mai multe puncte de vedere în legătură cu operaționalizarea conceptului de „conflict” printre care amintesc următoarele:

- „Conflictul este o luptă între valori și revendicări de statusuri, putere și resurse în care scopurile oponentilor simt de a neutraliza, leza sau elimina rivalii.”¹
- „Conflictul este un aspect al tuturor fenomenelor naturale (...), o parte indispensabilă a vieții, a schimbării, a creării de noi forme (...). forțele latente din stele sau atomi sunt prototipuri de exemple fizice în care conflictul poate produce explozii sau distrugerii enorme(...). forțele se influențează reciproc la fel ca oamenii, care la rândul lor reprezintă niște forțe; suntem influențați de ceea ce influențăm. Conflictul va înceta doar în condițiile în care Universul însuși va atinge o stare de echilibru perfect, caz în care nu am mai exista. Viața însăși ca reprezentare, este un mijloc de menținere a dezechilibrului.”²

Specialiștii în sociologie susțin existența a două viziuni vizavi de conflicte și anume: viziunea veche în care conflictele pot fi evitate, sunt consecința unor greșeli, dezbină și reduc obținerea performanțelor, iar obiectivul principal al managementului conflictului este de a-l îndepărta, în timp ce în viziunea modernă conflictul este inevitabil și este cauzat de nevoi, interese, valori diferite, iar obiectivul managementului este de a conduce nivelul conflictului spre obținerea performanțelor optime.

¹ L.A.Coser, *Continuities in the Study of Social Conflict*, (Free Press, New Yourk, 1967)

² M. Fryer, *Rezolvarea conflictelor și creativitatea – o abordare psihologică* în Stoica Constantin, A. Neculau, A. (coord.), *Psihosociologia rezolvării conflictelor*, (Editura Polirom, Iași, 1998), pag.120

În „Managementul Educațional pentru Instituțiile de Învățământ” (M.E.C., I.S.E., 2001, P.115-119) se prezintă o tipologie a stărilor conflictuale în școală în funcție de persoanele implicate în demersul educativ: conflictele dintre elevi, cele dintre profesori și elevi, conflictele dintre profesori și părinți și conflictele dintre profesori. Astfel, această multitudine de conflicte posibile în mediul școlar presupune tratarea cu responsabilitate a acestui subiect astfel încât consecințele negative să fie înlăturate, iar actorii implicați în demersul educativ să aibă de câștigat. Pe de o parte, conflictele dintre elevi pot fi cauzate de o atmosferă competitivă sau intolerantă, de o comunicare deficitară sau exprimarea imprecisă a nevoilor, de absența priceperilor de rezolvare a tensiunilor sau utilizarea greșită a puterii de către profesori. Pe de altă parte, pentru evitarea apariției conflictelor între profesori și elevi trebuie prelucrat și cunoscut Regulamentul de Ordine Interioară la fiecare început de an școlar, iar în cazul nerespectării să fie stabilite sancțiuni. Totodată, conflictele dintre părinți și profesori pot fi înlăturate dacă există o comunicare eficientă, iar conflictul de valori și lupta pentru putere pot fi ameliorate prin informarea periodică a părinților în legătură cu realizarea obiectivelor educaționale (la ședințele cu părinții, informare în catalogul electronic, comunicare telefonică, întâlnire face-to-face) și adoptarea de către profesori a unei atitudini asertive față de ideile diferite ale părinților, dar, în același timp, explicarea pe înțelesul lor a demersului educativ care a generat diferențele de opinie.

La baza rezolvării conflictelor de orice tip din mediul școlar stă comunicarea eficientă. Conflictul și comunicarea sunt într-o relație de interdependență deoarece prevenirea, evitarea, rezolvarea, gestionarea sau diminuarea unui conflict necesită abilități de comunicare. Capacitatea de a comunica este un proces format din mai multe componente esențiale: comunicarea verbală, comunicarea paraverbală și nonverbală. În același timp, este necesar ca emițătorii și receptorii unei situații de comunicare să cunoască atitudinile comunicative necesare în prevenirea și rezolvarea conflictelor care sunt următoarele:

- Acceptarea comunicării
- Voința – hotărârea de a înțelege pe celălalt
- Alegerea momentului potrivit
- Toleranță față de dificultatea oamenilor de a comunica (așteptări realiste față de comunicare, dreptul de a exprima problemele, dreptul de a reacționa emoțional, spontan), exprimarea clară a mesajului, evitarea atacului la persoană, căutarea de soluții alături de celălalt într-o manieră sinceră și transparentă.

Rezolvarea conflictelor se poate realiza prin cooperarea celor implicați în conflict sau prin intermediari. O variantă des întâlnită în rezolvarea conflictelor este negocierea. „Negocierea este

un dialog între două sau mai multe persoane prin care acestea încearcă să ajungă la o înțelegere care să constituie rezolvarea unei chestiuni comune”.³ Cele mai importante aspecte ale unei negocieri sunt: dialogul, orientarea spre rezultat, intenția rezolvării. Acestea sunt realizabile dacă demersul negociator este construit în etape, ținându-se cont de următoarele sugestii: pregătirea negocierii cu stabilirea obiectivelor, elaborarea unei strategii, începerea negocierii prin obținerea informațiilor, testarea argumentelor, obținerea concesiilor, depășirea impasurilor, stabilirea unui acord și încheierea actului de negociere prin deschiderea unor punți de colaborare și comunicare mai eficiente.

Având în vedere binele suprem al educabilului, strategiile de rezolvare a conflictelor presupun ca toate părțile implicate să comunice și să ajungă la un numitor comun, după ce au redefinit relațiile dintre ele, după ce au evaluat, au examinat și au luat în calcul toate elementele generatoare de conflict. Aplicarea acțiunilor de management al situațiilor critice este strategia de a găsi o rezolvare pentru toate provocările care pot apărea în mediul de învățare, astfel încât procesul educativ să se desfășoare conform obiectivelor educaționale.

Bibliografie

Bocoș Mușata, Gavra Rodica și Marcu Sorina-Daniela, *Comunicarea și managementul conflictului*, Editura Paralela 45, Pitești, 2008.

Coser L. A., *Continuities in the Study of Social Conflict*, Free Press, New Yourk, 1967.

Fryer M., *Rezolvarea conflictelor și creativitatea – o abordare psihologică* în Stoica Constantin, A. Neculau, A. (coord.), *Psihosociologia rezolvării conflictelor*, Editura Polirom, Iași, 1998.

Stoica Constantin A., *Conflictul interpersonal – prevenire, rezolvare și diminuarea efectelor*, Editura Polirom, Iași, 2004.

³ A. Stoica Constantin, *Conflictul interpersonal – prevenire, rezolvare și diminuarea efectelor*, (Editura Polirom, Iași, 2004), p.203

STRATEGII ANTIBULLYING ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Porca Adriana, G.P.N. Nr. 2, Unirea

Implementarea strategiilor antibullying în grădinițe este esențială pentru a crea un mediu sigur și plăcut pentru toți copiii, pentru a preveni comportamentele agresive și a încuraja dezvoltarea unui comportament social adecvat. Preșcolarii sunt puternic influențați de mediul în care trăiesc și învață, iar educația timpurie poate să pună bazele unui comportament sănătos în relațiile interpersonale.

Iată câteva strategii eficiente de antibullying care pot fi aplicate în grădinițe:

Dezvoltarea unui mediu sigur și incluziv

Copiii trebuie să se simtă în siguranță și acceptați în mediul educativ. Un mediu în care copiii sunt încurajați să se exprime și să fie ei înșiși, fără teama de a fi respinși sau judecați, reduce riscul apariției bullying-ului. De asemenea, este esențial ca educatoarele și educatorii să stabilească reguli clare privind comportamentul în clasă și în curte (de exemplu, „nu este permis să lovești sau să rănești pe cineva”, „trebuie să fii amabil cu ceilalți”). Aceste reguli trebuie să fie simple, explicite și aplicate consecvent. Pentru ca regulile stabilite să aibă eficiența scontată, copiii trebuie lăudați în momentul în care aceștia le respectă, întărindu-se astfel comportamentele pozitive. La fel de importantă este și crearea unei atmosfere de incluziune, printr-un mediu incluziv în care toți copiii se simt acceptați indiferent de deosebirile lor (sex, rasă, religie, statut social, etc.), fapt ce ajută la prevenirea excluziunii și a comportamentelor negative față de cei percepuți ca „diferiți”. În vederea realizării unui mediu incluziv, educatorii trebuie să promoveze activități care celebrează diversitatea, de exemplu: zile dedicate altor culturi, tradiții sau limbi. Implementarea unor astfel de activități constituie modalități excelente de a învăța copiii despre respectul față de ceilalți. Este important să învățăm copiii să aprecieze și să respecte diferențele, să fie deschiși și să colaboreze cu toți colegii lor, indiferent de aparențe.

Educația emoțională și socială

Formarea empatiei este o componentă-cheie în prevenirea bullying-ului. Activitățile care încurajează copiii să înțeleagă și să recunoască emoțiile celor din jur, cum ar fi citirea poveștilor sau jocurile de rol, sunt extrem de utile. Poveștile pot fi un instrument puternic pentru a învăța copiii despre cum să gestioneze conflictele, cum să fie buni prieteni și cum să își exprime emoțiile. În ceea ce privește jocurile de rol, acestea constituie o metodă excelentă pentru a învăța copiii cum să reacționeze într-o situație conflictuală sau cum să rezolve o neînțelegere într-un mod pașnic. De exemplu, un joc de rol poate implica un copil care cere ajutorul unui educator pentru a rezolva un conflict cu un alt copil.

Promovarea comunicării și a rezolvării pașnice a conflictelor

Preșcolarii trebuie să fie învățați să folosească cuvinte și nu acțiuni agresive pentru a rezolva conflictele, folosind expresii precum „Te rog să mă lași în pace” sau „Nu îmi place ce faci, te rog să te oprești”. La fel de important este să-i determinăm pe copii să negocieze și să colaboreze în situații de conflict, prin oferirea unor exemple de comportamente care să favorizeze soluționarea pașnică a disputelor, cum ar fi schimbul de opinii sau împărțirea unui obiect. Educatorii pot familiariza copiii cu tehnici simple de mediere, care implică ascultarea activă, exprimarea calmă a unui punct de vedere și găsirea unui compromis.

Implicarea părinților și comunității

Educația antibullying nu se oprește la grădiniță sau școală. Părinții trebuie să fie implicați activ, având rolul de a susține aceleași valori și în familie. Se pot organiza, în incinta grădiniței, întâlniri și workshopuri pentru părinți, unde să se discute despre importanța prevenirii bullying-ului, cu scopul de a evita efectul negativ pe care violența psihologică îl are asupra copilului. De asemenea, este esențială și crearea unor parteneriate cu comunitatea, prin implicarea acesteia în activități și evenimente care promovează diversitatea, respectul și colaborarea, având ca finalitate formarea unui mediu mai larg care susține prevenirea bullying-ului.

Intervenția timpurie în caz de bullying

Educatorii trebuie să fie capabil, să identifice semne de agresivitate și comportamente de bullying, cum ar fi excluderea unui copil din jocuri sau folosirea cuvintelor jignitoare. Intervenția timpurie este esențială pentru a preveni escaladarea comportamentelor negative. În momentul în care sunt identificate astfel de comportamente, cadrul didactic trebuie să discute deschis cu toți copiii implicați, explicându-le de ce anumite acțiuni nu sunt acceptabile și cum pot să învețe să se comporte respectuos față de ceilalți.

Copiii care sunt victimele bullying-ului au nevoie de sprijin emoțional și de intervenție pentru a-i ajuta să își recapete încrederea în ei. Aceștia trebuie să știe că pot să se adreseze unui adult în cazul în care se regăsesc într-o astfel de situație, ei fiind încurajați să comunice cele întâmplate, educatorilor și părinților, pentru ca aceștia să ia măsurile necesare rezolvării situației ivite.

Prevenirea bullying-ului în educația timpurie trebuie să fie o prioritate pentru dezvoltarea unei culturi a respectului și incluziunii. Implementarea acestor strategii ajută la formarea unor copii care nu doar că înțeleg importanța respectului reciproc, dar sunt și pregătiți să aplice aceste principii în interacțiunile lor zilnice. Evitarea bullying-ului în grădinițe necesită un efort continuu și un angajament din partea educatorilor, părinților și întregii comunități educaționale. Este important să se promoveze un mediu în care respectul, empatia și incluziunea sunt fundamentale, iar conflictele sunt gestionate într-un mod constructiv și pozitiv.

Un mediu educațional care promovează incluziunea, empatia și rezolvarea pașnică a conflictelor poate preveni bullying-ul și poate contribui la crearea unei comunități armonioase și primitoare.

BIBLIOGRAFIE:

- Smith Peter K., *Bullying. Psihologia bullying-ului școlar*, Ed. Prior, București, 2021;
Stan Liliana, *Educația timpurie. Probleme și soluții*, Ed. Polirom, Iași, 2016;
Străinescu Ardelean, *Managementul conflictelor*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2009.

Bullying-ul

La școală, în media, peste tot se vorbește de bullying. Ni se prezintă toate formele, cauzele și urmările. Un element mi-a atras atenția, referitor la factorii ce contribuie la apariția fenomenului: „Influența familiei: Atitudinile și comportamentele învățate în cadrul familiei pot influența comportamentul copiilor în școală. De exemplu, copiii expuși la violență domestică sau la un stil parental autoritar sunt mai predispuși să devină agresori.”. Din respectiva explicație reiese faptul că elevii care trăiesc într-un mediu autoritar au predispoziție spre agresivitate. În altă explicație se condamnă atitudinea îngăduitoare a școlii: „Cultura școlară: Școlile cu o cultură permisivă față de comportamentele agresive tind să aibă rate mai mari de bullying. Climatul școlar joacă un rol crucial în modul în care elevii se raportează la bullying și în măsurile preventive adoptate de instituție.”. Din cele două prezentări, reiese faptul că autoritatea este rea în familie și bună la școală.

Eu cred că la școală trebuie să fie un climat de siguranță, nu neapărat de frică. Copiii trebuie să știe că există cineva care îi va proteja împotriva oricărei agresioni. Dacă nu găsesc aici înțelegerea, vor căuta în altă parte și atunci ar putea ajunge în diferite bande de infractori. Asta este și una din cauzele abandonului școlar.

Nu trebuie să ignorăm acest fenomen și să spunem că la școală se învață doar carte. Sunt tineri, care trebuie educați pentru a ști cum să se comporte în societatea de azi, de mâine.

Poate că și reacțiile diferite față de învățatură ale elevilor se datorează acestor agresioni. Consider că ar trebui ca membrii colectivelor claselor să semnaleze profesorilor diferitele comportamente și diferențele de atitudine ale colegilor. Unitatea este cheia reușitei. Pentru a se realiza sudura colectivelor de elevi este bine să se desfășoare cât mai multe activități extrașcolare. Trebuie să predomine sentimentul de încredere și de întrajutorare. Astfel, copiii vor fi mai curajoși și mai deschiși și vor lua atitudine împotriva oricărui tip de agresione.

În unire stă puterea.

Profesor Preda Angelica

Liceul Tehnologic „Decebal”

Punem punct fenomenului bullying !

Fenomenul bullying implică o anumită superioritate pentru influențarea și intimidarea cuiva, un comportament repetat cu intenție clară prin care agresorul își hărțuiește victima, fie verbal, fie fizic. Acest comportament poate fi favorizat de trăsături fizice, de diferențe de gen și de atitudine, de etnie și de confesiunea religioasă, de situația materială, iar efectele asupra victimei sunt copleșitoare, atât emotional, cât și comportamental.

Cel mai eficient mod de a combate și preveni acest bullying este să formăm la elevi capacitatea de a ști cum să reacționeze față de agresori cu sau fără ajutorul unui adult.

Din păcate, sunt destule situații în care aceste hărțuiri se pot transforma în adevărate acte de violență, deoarece agresorul își alege victima vulnerabilă, slabă, din punctul propriu de vedere și, nedepistat la timp, bullying-ul poate provoca șocuri emoționale și consecințe ireversibile asupra gradului de adaptabilitate a copilului în viața de zi cu zi .

Comportamentul de bullying este o cale prin care unii copii au învățat să primească atenție, chiar dacă într-un mod negativ. Numeroși copii se manifestă astfel pentru a se simți puternici (când ceilalți se tem de ei), iar pentru alții, comportamentul de bullying reprezintă o cale ușoară de a fi percepuți de ceilalți ca fiind „cool”. Există și situații când copiii imită modelele învățate, ei acționează în același mod în care au fost tratați și ei în contextele lor de viață. Și mai există și categoria copiilor care interpretează greșit diferențele fizice, materiale, culturale și etnice.

Deși a căpătat o dezvoltare foarte mare, comportamentul de bullying poate fi combătut prin tehnici bine alese în mediul școlar, dar și în mediul social. O astfel de problemă nerezolvată poate atrage un lanț de alte probleme din ce în ce mai greu de gestionat.

Strategiile împotriva bullying-ului se bazează pe trei instrumente principale: prevenire, intervenție și monitorizare. Pentru a învăța cum să facă față experiențelor neplăcute, elevii au nevoie de o îndrumare corectă și clară din partea profesorilor și părinților.

Prevenția este posibilă printr-o informare a copilului cu privire la bullying deoarece o dată ce acesta află ce este bullying-ul, va putea identifica aceste situații mai ușor, fie că i se întâmplă lui sau celorlalți. Ajută o comunicare deschisă și frecventă cu elevii, astfel încât cu cât i se vorbește mai mult copilului despre bullying, cu atât se va simți mai confortabil să spună despre astfel de situații, fie că asistă la ele sau le trăiește. Este esențială crearea unei convingeri a elevilor de a semnaliza orice acțiune violentă, fizică sau verbal, exercitată asupra lor, deoarece aceștia pot avea multe motive care să îi înfrâneze să comunice despre situațiile de bullying, ori le este rușine că au fost agresați, ori se tem de răzbunare, ori cred că este ceva normal să fii abuzat, ori nu vor să fie considerați ca „turnători”.

Tot în scopul prevenirii situațiilor de bullying trebuie ca în școală să fie stabilite relații mai bune între elevi. Acest fapt este posibil prin restructurarea mediului social al copilului la școală și construirea unui sentiment de comunitate în rândul lor, bazându-se pe principii cheie care ar trebui respectate de către toți, cum ar fi: conștientizarea interesului pozitiv al adulților și implicarea în viețile elevilor, stabilirea limitelor categorice pentru comportamentul inadmisibil, folosirea în mod constant a consecințelor atunci când sunt încălcate regulile.

De asemenea, tot pentru combaterea fenomenului trebuie stabilite măsuri anti-bullying în cadrul tuturor unităților școlare, măsuri care, este indicat, să fie prevăzute în Regulamentul de Ordine Interioară. Astfel se pot regăsi câteva strategii precum crearea unui sistem integrat de supraveghere a elevilor în școală sau întâlniri periodice între cadre didactice, pentru dezvoltarea unor proceduri de intervenție în situații de bullying. Și la nivelul clasei de elevi, pot fi aplicate alte măsuri, precum: întâlniri periodice ale dirigintei cu părinții; stabilirea de comportamente

împotriva fenomenului bullying între regulile clasei; activități care să cuprindă dezbateri și discuții colective despre bullying în cadrul orelor de dirigiență; identificarea potențialelor victime și a potențialilor agresori.

În cazul producerii unor astfel de situații de bullying, intervenția efectivă trebuie să includă o tratare pe mai multe niveluri cu componente multiple la fiecare nivel având ca scop final asigurarea în școală a unui mediu sigur și pozitiv de învățare. Astfel, profesorii analizează cazul, se întâlnesc atât cu copiii agresați, dar și cu agresorii acestora, precum și cu martorii respectivelor întâmplări. Victima este susținută prin implicarea personalului didactic specializat (psihologi, asistenți sociali), iar martorii, pasivi sau potențiali apărători, dețin un rol crucial în a pune capăt fenomenului, ei fiind încurajați să intervină sau să apeleze la ajutorul unui adult când observa astfel de situații. Se impune ca agresorii să fie implicați în programe de asistență derulate în parteneriat cu alte instituții specializate (Poliția, Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului, biserica, alte organizații specializate în programe de protecție și educație a copiilor și a tinerilor). De asemenea, pentru agresori sau pentru elevii cu risc de manifestare a comportamentului de bullying pot fi valorificate interesele, aptitudinile și capacitățile lor în activități școlare și extrașcolare, cum ar fi cele sportive, artistice și li se vor aplica unele măsuri de intervenție cu potențial educativ și formativ, evitându-se centrarea exclusiv pe pedeapsă și eliminarea unor sancțiuni care contravin principiilor pedagogice (de exemplu, sancționarea comportamentului violent prin notă, repetenție).

Nu în ultimul rând, asemenea situații, este absolut necesar, să fie monitorizate. Profesorii sunt cei care trebuie să monitorizeze astfel de cazuri pe tot parcursul anului în timpul lecțiilor în clasă sau în afara clasei, în pauze.

După cum se poate remarca, rolul profesorului este foarte important în prevenirea, identificarea, soluționarea situațiilor conflictuale iscate între elevi. Colaborarea dintre cadrele didactice ale școlii și părinți poate să domolească acest flagel de anvergură internațională. În egală măsură colaborarea dintre profesori și elevi se dovedește vitală în acest demers.

În consecință, fenomenul bullying va dispărea repede, iar copiii vor fi mai fericiți și mai încrezători în ei înșiși. Scandalurile legate de agresivitatea din mediul școlar sunt niște exemple grăitoare despre cum acest fenomen poate ajunge la niște extreme. Este de datoria noastră, fie profesori, fie părinți, să gestionăm astfel de episoade violente și să reușim să reinstaurăm climatul de liniște în mediul școlar și familial.

Bibliografie:

1. Beldean-Galea, I.E., *Studiul calităților psihometrice ale unui chestionar de evaluare a fenomenului "bullying" la elevi* în Revista de Psihologie Aplicată, 12(1), pp.15-20, București, 2010;
2. Jigău M, Liiceanu A, Preoteasa L. *Violența în școală*, Ed Alpha, București, 2006 ;
3. Neamțu, C., *Devianța școlară – Ghid de intervenție în cazul problemelor de comportament ale elevilor*, Ed.Polirom, Iași, 2003.
4. Roșan, A., *Comportamentul violent – screening și strategii de intervenție*, Ed. Alma Mater, Cluj – Napoca, 2009.

Școli fără bullying!

Prof.înv.primar Prihoi Ana Lucreția
Colegiul Național I. M. Clain Blaj, Alba

Bullying-ul este un comportament agresiv, intenționat, menit să provoace suferință, implică întotdeauna un dezechilibru de putere și tărie între agresor și victimă, manifestându-se repetitiv, regulat.

Bullying-ul este o problemă relațională care cere întotdeauna o soluție și schimbări semnificative la nivelul relațiilor dintre copii/elevi și în dinamica grupului. Este necesară intervenția directă a adulților, având în vedere că aceste comportamente de bullying apar cel mai adesea în mediul școlar.

Bullying-ul este un fenomen de grup, manifestându-se într-un mediu social de grup, în care fiecare are un rol mai mult sau mai puțin evident, dar cu consecințe pentru toți, chiar și pentru cei care inițial nu par implicați. Înseamnă și acte de excludere și umilire sistematică, putând fi direct, cu victime imediate, sau indirect, prin excludere. Poate lua forma poreclitului sau a violenței fizice, dar se poate manifesta și prin ignorare, excludere, bârfă, zvonuri, caz în care e greu de identificat.

Bullying-ul se manifestă într-un context social din care copilul nu poate ieși (ex.: școala). Se manifestă atunci când există un dezechilibru de putere. Nu face parte, în mod firesc, din interacțiunea umană, structura de putere fiind asimetrică: este cel puternic împotriva celui slab, cei puternici stabilesc ce este „bine” și ce este „rău”. O victimă a bullying-ului nu poate schimba dinamica relației, neavând nicio influență, iar tot ce își dorește este să fie acceptată de grup/comunitate.

În școlile românești, fenomenul de bullying are o incidență din ce în ce mai ridicată, existând falsa impresie de normalitate a acestuia, majoritatea acceptându-l ca pe o componentă obișnuită a vieții de zi cu zi, ceea ce este un real pericol.

Școala trebuie să fie un loc în care copiii să se simtă în siguranță, iar bullying-ul o transformă într-un mediu al nesiguranței, al tristeții și deznădejdii și chiar mai mult decât atât, lucru care ar trebui să ne îngrijoreze pe toți.

Este foarte important să informăm copiii, părinții, pe toți cei care conlucrează în sistemul educațional. Copiii pot lua atitudine, pot interveni pentru ei înșiși, dar și pentru ceilalți, în speranța că numărul cazurilor de bullying se va diminua.

Prevenirea acestui fenomen este responsabilitatea tuturor și nimeni nu ar trebui să fie indiferent față de acele persoane care se află în incapacitatea de a se descurca într-o situație de bullying.

Școala joacă un rol important în viața copiilor noștri, este puntea spre o dezvoltare armonioasă din punct de vedere cognitiv, dar și emoțional. Profesorii trebuie să asigure un climat educațional adecvat, pozitiv, în care copiii să se simtă în siguranță și confort. Bullying-ul este un fenomen îngrijorător, care a luat amploare și care impune acțiune din partea adulților responsabili din școală și din afara ei.

Ajunși în postura de elevi, copiii trebuie să-și găsească locul în noua lume a organizației școlare extinse, cu toate structurile și regulile sale. Ei trebuie să învețe cum să construiască relații și să-și formeze un simț al apartenenței la spațiul său intern și la conviețuirea în comunitate împreună cu grupuri și indivizi diverși. Elevii trebuie să învețe cum să se adapteze unul la altul,

să accepte și să respecte regulile, să dea naștere și să pună în aplicare propriile idei într-un mod corespunzător, să fie capabili să gestioneze dezamăgirile și constrângerile. Pentru toate acestea ei au nevoie de ajutorul familiei, profesorilor și grupului din care fac parte. Pentru succesul lor în acest sens, e nevoie de anumite condiții: un climat de deschidere, reguli clare, acceptare și conștientizare în cadrul mediului școlar.

Cea mai bună metodă de combatere a bullying-ului în școală este prevenția. Programele de prevenire ale acestui fenomen urmăresc reducerea comportamentelor de bullying existente în rândul elevilor, prevenirea noilor comportamente de bullying și construirea unor relații mai bune între copii în cadrul școlii. Dar, suntem cu toții de acord că în școli au loc comportamente de bullying pe care trebuie să le identificăm, să le gestionăm corect și să le rezolvăm.

Împreună cu echipa de cadre didactice care predă la clasă se identifică dificultățile observate la elevi, pornind de la problemele de comportament, dacă ele apar la toate orele de curs sau doar la unele dintre ele, identificarea copiilor care manifestă anumite comportamente în spatele cărora se pot ascunde situații de bullying. Printre schimbările apărute în comportamentul unor copii care pot semnala faptul că aceștia sunt agresori sau victime se pot enumera:

- Are probleme cu temele școlare și o scădere a rezultatelor școlare;
- Este deseori singur și evită să iasă în pauză;
- O activitate tot mai scăzută în timpul orelor, evitând să se ofere să răspundă;
- Este foarte emoționat când trebuie să vorbească în fața întregii clase;
- Folosește ca pretext diferite boli pentru a lipsi de la școală (dureri de cap, de burtă etc.);
- Lipsește des de la școală sau întârzie;
- Nu este luat în serios de ceilalți, fiind mereu pârât și neapreciat;
- Este ales ultimul în jocurile de echipă;
- Este tot timpul supărat, abătut, nefericit, încordat, neajutorat, înlăcrimat;
- Are contuzii sau alte leziuni inexplicabile, haine rupte, obiecte personale distruse;
- Deseori stă în apropierea unui adult;
- Refuză să dea explicații pentru starea sa;
- Schimbă grupul de prieteni;
- Încearcă să iasă în evidență tot timpul, făcând pe grozavul;
- Exprimă frecvent opinii negative față de cei din jur;
- Scade complianța la cerințele adulților din școală.
-

În ceea ce privește elevul-victimă, orice intervenție trebuie să aibă ca prim obiectiv protejarea acestuia de alte situații în care să fie hărțuit, iar pentru a stopa incidentele de bullying este nevoie de existența unei echipe formată din elevi, cadre didactice și părinți, pentru a experimenta suportul concret al comunității și a ieși din tiparul care-l aduce în mecanismul de bullying.

Copilul care este agresat de un coleg sau mai mulți colegi, în momentul în care conștientizează că fără ajutor nu va putea ieși din această situație, va apela la adulții sau persoanele în care are cea mai mare încredere, despre care este convins că-i va acorda suportul necesar și va acționa în interesul său. Unii vor apela la prieten/prieteni foarte apropiați, alții la membri familiei, alții la diriginte sau alt profesor de care se simte cel mai apropiat. Adresându-se unui coleg sau unui membru al familiei, există riscul ca aceștia să nu-și dea seama de gravitatea situației, să o minimalizeze sau să nu știe cum să-l ajute, uneori obținându-se contrariul efectului

scontat. De aceea, este absolut necesar să ia legătura cu dirigintele sau cu un alt profesor care să fie capabil să gestioneze situația, care i-au oferit în prealabil contexte în care victimele pot să vorbească despre experiențele lor, cu care a stabilit o relație bună. Aceasta este o modalitate de reglare emoțională, un context de normalizare și de reducere a diferitelor simptome psihologice ca: retragerea socială, hipervigilența, sentimentul de singurătate și neajutorare, conceptul de sine negativ, sentimentul de vinovăție față de situația în care se află.

Până la urmă, profesorii sunt cei care trebuie să se pregătească pentru a ști și a putea acționa în cunoștință de cauză și în mod profesionist. Ei trebuie să fie capabili să-i învețe pe elevi că dacă se află în situația de victimă a unei agresiuni ar trebui, la început, să ignore comportamentul de agresare. Mai apoi, să se distanțeze de situația și locul respectiv, să deprindă abilitățile asertive, reacționând într-o manieră fermă, să solicite ajutor pentru a se asigura de protecție. Un copil agresat trebuie să evite să plângă, să se înfurie, să se comporte agresiv la rândul lui, să cheme alți copii în ajutor pentru a-și face dreptate singuri, să răspundă la tachinare.

Toți adulții implicați în actul educațional, profesori și părinți, trebuie să fie vigilenți pentru a identifica cazurile de bullying din școală și pentru a interveni. După ce sunt convinși că este vorba despre bullying, ei trebuie să acționeze imediat, oferindu-i credit elevului agresat și să ia măsuri pentru a diminua puterea celui care agresează. Și, foarte important, este mai ușor să previi decât să „vindeci”! Având acest principiu în vedere, vom acționa întotdeauna cu bună credință pentru a transforma școala într-un mediu sigur și prietenos.

PREVENIREA BULLING-ULUI IN ȘCOLI - UN FENOMEN INGRIJORATOR, CU IMPACT NEGATIV ASUPRA COPIILOR

Prof. învă. preșc. : Prodana Mădălina Cristina

Grădinița de copii nr.7, sector 2, București

Bullying-ul este un act comportamental repetat, îndreptat spre rănirea fizică sau mentală a unei persoane. De asemenea, el se caracterizează prin comportamentul unei persoane care încearcă să obțină supremația asupra altora.

Unul din doi copii este agresat fizic sau verbal, umilit sau exclus din grupul de prieteni, spune o statistică realizată de Asociația Telefonul Copilului. *Bullying*-ul nu este un fenomen nou apărut, dar în ultima perioadă a dobândit proporții alarmante și în România. Zilnic suntem invadați de poveștile unor copii nefericiți, suferinzi, hărțuiți de colegii lor și ale unor părinți sperați să îi ajute, dar care nu au la dispoziție instrumentele necesare. Iar, ca părinte, ce poate fi mai important decât să îi înțelegi copilul, să îi intuiești gândurile, să îi susții pasiunile și să îi alungi temerile?

Ne mulțumim de multe ori să spunem că „așa sunt copiii, răutăcioși, se ceartă, se poreclesc, se ciondănesc”, fără să ne gândim prea mult care sunt consecințele acestor comportamente. *Bullying*-ul este o realitate tot mai prezentă în școli, unde se dau adevăratele lupte pentru popularitate și ierarhie, iar rezultatul este o generație de tineri mai stresați, mai anxioși, uneori chiar mai violenți, mai deprimați, mergând până la tendințe suicidale. Mai mult, cei mai vulnerabili sunt copiii percepuți ca fiind diferiți, fie din cauza hainelor pe care le poartă, a felului în care arată sau a eventualelor dizabilități. Mai grav este că evoluția tehnologiei face ca hărțuirea să nu se oprească la poarta școlii, ci să îi urmărească pe copii peste tot prin intermediul telefoanelor, tabletelor și computerelor, unde, la adăpostul anonimatului, poate lua forme chiar și mai periculoase.

Întâlnirea non-formală, de educare anti-bullying, a pornit de la o poveste frumos ilustrată, cu un mesaj moralizator care a acaparat atenția și interesul copiilor. Prin jocuri educative și strategii bine gândite, copiii au fost îndrumați să înțeleagă postura în care se expune fiecare parte a acțiunii de bullying și să conștientizeze consecințele grave pe care aceasta le poate avea.

Un copil fiind supărat pe prietenul său, Paul, s-a gândit să se răzbune pe el. El a răspândit niște zvonuri false și răutăcioase despre acesta: "Paul e nepriceput! El e rău! Paul e nepolitic! El face doar ce vrea! Este un ciudat! Nu mai vorbiți cu el!" Vântul a suflat tare, iar zvonurile s-au răspândit în tot orașul. Prietenii au început să îl excludă și să îl izoleze pe Paul din grup. (Hai să nu mai vorbim cu Paul! Hai să nu ne mai jucăm cu el! Am auzit că Paul este rău!)

După ce i-a trecut supărarea pe prietenul său, Paul, și-a dat seama că a greșit spunând acele cuvinte urâte. Acum regretă (Of, ce am făcut...!). Copilul a cerut sfatul unui

Înțelept. Înțeleptul i-a spus copilului să îi ceară vântului să oprească zvonurile. Vântul s-a oprit, însă zvonurile erau deja răspândite.

Copilul, trist, s-a întors la înțelept spunându-i că îi pare rău și că ar vrea să repare greșeala făcută. Înțeleptul i-a spus că zvonurile sunt ca vântul și nu mai poate face nimic. Zvonurile nu le vedem, dar odată ce au fost auzite, nu pot fi oprite din a răni o persoană!

Prin activități interactive și planșe frumos realizate, copiii s-au familiarizat cu diferiți termeni specifici din sfera bullying-ului și au aflat, pe rând, răspunsuri la diferite întrebări:

Ce este bullying-ul? Comportament de intimidare, hărțuire, umilire, excludere, luare în derâdere a cuiva.

Care sunt caracteristicile bullying-ului?

- este intenționat (agresorul are intenția să rănească pe cineva),
- este repetat (aceeași persoană este rănită mereu),
- dezechilibru de forțe (agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură).



Unde se întâmplă bullying-ul? La școală, în pauză, pe terenul de sport, pe stradă, în parc, în drum spre școală;

Cum se simte cel agresat (victima)? Trist, furios, umilit, rănit, temător, vinovat, plânge, neimportant, neîncrezător, lovește, dezgustat, slab;

Care sunt metodele? Porecle, bârfe, lovit, jignit, umilit, tachinare, smuls, împins, înjurat, amenințat, râde de victimă, cyberbullying, deposedare de lucruri;

Ce obțin cei care fac bullying? Aprecieri, valorizare, atenția colegilor, bunuri, popularitate, putere;

A urmat apoi **jocul educativ cu inimioare** prin care copiii, folosind o bucată de hârtie roșie, au îndoit, pe rând, câte o parte din hârtie la rostirea unei expresii jignitoare, iar apoi la auzul fiecărei expresii pozitive, au desfăcut pliurile.

Expresii jignitoare: Nu ai fost invitat!, Pârâcioasă!, Nu ești cool!, Ciudatul!, Plângăciosul!, Grasa!, Ochelaristul!, Tocilarul!, Săracul!;

Afirmații pozitive: Ești deștept!, Ești amuzant!, Mă simt bine cu tine!, Îți stă bine cu ochelarii!, Ești un coleg important!, Ești curajos!, Stai cu noi!, Ești înțelegător!, Ești bun!; Pe baza acestui exercițiu și-au dat seama de **consecințele negative ale bullying-ului și efectele sale dezastruoase pentru cei mici, atât din punct de vedere emoțional cât și educațional**. Copiii au dedus faptul că „Rănile fizice se vindecă mai ușor, dar cuvintele lasă urme grele, chiar și după trecerea anilor”.

Cum mă protejez de bullying? (5 pași)

Ignor și plec!

Spun ”Oprește-te, mă deranjezi!”

Spun ”Oprește-te, nu îmi place ce faci!”

Spun ”Oprește-te, altfel o anunț pe doamna!”

Plec și spun ce s-a întâmplat doamnei.

Pubela relațională făcută cadou clasei de către invitatul nostru special, doamna psiholog, reprezintă o altă strategie potrivită care a dat roade la clasa noastră. Dacă primesc o violență fizică sau morală, o voi simboliza și o voi împacheta, înainte să îmi facă rău. O voi trimite celui care mi-a transmis-o sau o pot simboliza și arunca în Pubela Relațională!



De asemenea, copiii au primit **o fișă cu un mic dicționar** cu 10 termeni specifici temei discutate și un test cu 8 întrebări pentru evaluarea cunoștințelor dobândite în lecția despre bullying.

Această întâlnire a avut un ecou puternic și zilele următoare. A doua zi, am reluat discuția și am dus mai departe mesajul transmis. Astfel, am hotărât să punem început bun și am notat pe inimioarele primite **Angajamentul solemn:**

Începând de astăzi, începând chiar din această clipă, fii mai înțelegător și răbdător. Când simți că vei exploda, amintește-ți de HÂRTIA MOTOTOLITĂ!

Am concluzionat apoi că **Inima oamenilor este ca această coală de hârtie.** Impresia pe care o lași în cea inimă pe care ai rănit-o va fi greu de șters precum "ridurile" de pe această hârtie. Chiar dacă vom încerca să corectăm greșeala, "semnele" vor rămâne. Uneori acționăm din instinct și, fără să ne gândim, "aruncăm" cuvinte pline de ură și ranchiună. Mai târziu, când revenim asupra celor spuse, ne pare rău. Dar nu putem da înapoi, nu putem șterge ceea ce a rămas înregistrat. Și lucrul cel mai trist este că lăsăm răni și urme în multe inimi.

Personal, îmi propun să promovez proiecte de învățare pe echipe care să reducă izolarea socială, să desfășor activități și proiecte care să dezvolte abilități de rezolvare a conflictelor și să implice elevii în participarea la jocuri, jocuri de rol sau alte activități care să-i ajute să empatizeze, să înțeleagă alte perspective și să-și exprime emoțiile.

Concluzia noastră a fost că este necesar ca **școala să rămână mediul sigur și prietenos unde copiii obțin cunoștințe și deprinderi esențiale și dezvoltă relații definitorii pentru viitorul lor, într-o lume mai bună, mai tolerantă.**

Împreună, prin fiecare acțiune pe care o facem, putem contribui la construirea unei școli prietenoase, care promovează egalitatea, respectul, nondiscriminarea și incluziunea tuturor copiilor.”

COMUNICAREA NONVIOLENTĂ – DECALOGUL ASERTIVITĂȚII

PROF. PRUNĂ NICOLETA DANIELA

Din pacate, învățăm de la cele mai mici vârste să fim mereu în competiție cu cei din jur, să punem etichete, să gândim și să judecăm în funcție de ce este “corect” și “greșit”. Iar copiii noștri, la rândul lor, învață de la noi același mod de comunicare și raportare la ceilalți.

Ne exprimăm sentimentele în termeni de “cum s-a comportat celalalt cu noi”, dar “ceea ce fac alții poate fi un stimulent pentru emoțiile noastre, însă nu și cauza”, sustine expertul în comunicare nonviolenta, Marshall Rosenberg. Ideea de bază a comunicării non-violente este aceea ca avem control asupra cuvintelor și acțiunilor noastre, care nu sunt determinate direct de acțiunile celor din jur. Cu alte cuvinte, fiecare adult este responsabil de reacțiile proprii la comportamentul copilului, acesta din urmă neputând fi considerat “vinovat” pentru felul în care adultul comunică cu el.

Modul în care gândim și comunicăm poate crea neînțelegeri și frustrare și ne poate ține departe de ceea ce ne dorim. De asemenea, poate duce la furie, tristețe sau chiar la violență emoțională.

Copiii interiorizează și perpetuează modul în care se comunică în familie, modalitatea de luare a deciziilor, modalitatea în care se realizează managementul stresului, furiei și al situațiilor de criză și chiar modalitățile de auto-îngrijire ale fiecărui membru din familie. Pentru a nu contraria și pentru a nu stârni confuzie în mintea copilului, ceea ce promovează adultul prin vorbe este util să fie susținut și prin fapte.

Abordarea pozitivă a comportamentelor copiilor este într-o strânsă legătură cu:

- modul în care adultul comunică cu el;
- starea emoțională a adultului;
- comportamentul adultului.

Copiii interiorizează și imită comportamentele părinților, implicit și modalitatea de comunicare pe care aceștia o adoptă. Modul în care părinții transmit mesaje, ascultă și dau feedback este preluat în mod automat și inconștient de către copil, pe de o parte, iar pe de altă parte direcționează comportamentul copilului.

Cooprrider & Withney (2008) afirmă faptul că „și cele mai inocente întrebări provoacă schimbări”. Din această perspectivă, modul în care părintele sau profesorul adresează întrebările condiționează copilul să gândească în termenii utilizați în exprimarea întrebărilor și implicit să ofere și un feed-back în aceeași temeni.

Abordarea pozitivă a comportamentelor pune accent pe transmiterea mesajelor apreciative, pe valorificarea momentelor de succes și a potențialului uman și creativ (Cojocaru, 2005).

Din această perspectivă, mesajele transmise se concentrează pe ce a făcut copilul bine, pe ce poate el face, pe sublinierea evoluției și a progreselor înregistrate și nu în ultimul rând pe sentimentele prezente.

Comunicarea asertivă este o comunicare deschisă, directă, clară, în care ești atent nu doar la nevoile tale, dar și la nevoile celorlalți. Comunicarea asertivă vizează exprimarea propriilor opinii fără a le atinge pe cele ale celuilalt. Comunicarea asertivă presupune exprimarea liberă a intențiilor, dând celuilalt posibilitatea de a se exprima liber la rândul lui.

Prin acest tip de comunicare se promovează respectul reciproc, se construiesc relații interpersonale pozitive și se rezolvă constructiv și amiabil conflictele. Cu cât o persoană este mai deschisă și mai sinceră, cu atât aceasta va fi mai puțin tensionată în relațiile cu ceilalți.



Am dreptul să.....

- mă respect pentru cine sunt și pentru ceea ce fac
- decid care sunt prioritățile mele și cum îmi stabilesc obiectivele personale
- am propriile valori, credințe
- le spun celorlalți cum doresc să fiu tratat
- mă răzgândesc și să greșesc fără să fiu ridiculizat
- am relații sociale pozitive, în care să mă simt în siguranță și respectat(ă)
- spun „NU”, să refuz ceva atunci când știu că nu mi se potrivește, fără să mă simt vinovat(ă)
- cer informații, atunci când mă interesează ceva
- fiu ascultat(ă) și luat(ă) în serios
- fiu fericit(ă)

PREVENIREA bullyingului și a cyberbullyingului în unitățile de învățământ preuniversitar

Prof. Purcărescu Oana-Angela, Colegiul Național Pedagogic “Stefan Velovan”, Craiova

În vederea creării și menținerii unui mediu sigur și pozitiv în școală, unitățile de învățământ sunt obligate să identifice eventualele probleme/situații de risc, inițiind propuneri cu privire la tipurile de prevenire și intervenție necesare, pe care, după aprobarea în consiliile de administrație, le vor transmite inspectoratelor școlare, în vederea avizării și monitorizării.

Activitățile de prevenire a violenței psihologice – bullying se realizează în funcție de specificul fiecărei unități de învățământ, prin:

- a) implementarea, la nivelul unității de învățământ, a unui plan școlar de prevenire și combatere a violenței, a unor programe/proiecte/campanii cu scopul de creștere a coeziunii grupului de copii și a comunității copii-adulți, conștientizarea consecințelor violenței psihologice – bullying, eliminarea cauzelor/riscurilor/vulnerabilităților care ar putea determina producerea de astfel de comportamente;
- b) desfășurarea unor activități de informare și conștientizare, în colaborare cu alte instituții sau specialiști cu competențe în domeniu;
- c) promovarea unui climat educațional care încurajează atitudinile pozitive, nonviolente și suportive între membrii comunității de preșcolari/elevi și adulți, învățarea și exersarea empatiei, a interacțiunilor între aceștia, de tip câștig reciproc, implicarea participării preșcolarilor/elevilor de toate vârstele la toate deciziile care îi privesc și promovarea acțiunilor de la egal la egal între preșcolari/elevi;
- d) promovarea relațiilor democratice între copii și adulți, prin toleranță, respect, incluziune și solidaritate;
- e) implementarea de măsuri administrativ-organizatorice, care să contribuie la crearea unui mediu securizant din punct de vedere fizic și emoțional pentru copii, în unitatea de învățământ, precum montarea de camere de luat vederi, profesori de serviciu, asigurarea pazei spațiilor educaționale, dispunerea mobilierului în clasă în scopul facilitării colaborării între copii, promovarea lucrului în echipă, constituirea formațiunilor de studiu;

f)formarea cadrelor didactice în sensul dezvoltării personale și al utilizării metodelor de disciplină pozitivă.

Fiecare unitate de învățământ prevede în regulamentul de ordine interioară obiectivul „școală cu toleranță zero la violență”, ce va fi adus la cunoștința personalului didactic/didactic auxiliar/nedidactic/elevilor/părinților. De asemenea, în acord cu profesorii, elevii și părinții acestora, unitățile de învățământ stabilesc, prin regulamentul de ordine interioară a unității de învățământ (ROI), măsurile aplicabile în cazul unui comportament inadecvat, imoral sau necolegial al unor copii față de alți copii.

Implementarea planului antibullying, la nivelul fiecărei unități școlare, cuprinde:

a)activități de informare și conștientizare asupra fenomenului de bullying pentru personalul școlii, copii și părinți;

b)măsuri de comunicare și informare internă, la nivelul unității de învățământ, cu privire la procedurile de prevenire, identificare, raportare și intervenție a situațiilor de bullying în spațiul școlar;

c)proceduri de intervenție în situațiile de violență psihologică – bullying;

d)responsabilizarea cadrelor didactice în scopul intervenției imediate în cazurile de bullying semnalate sau identificate;

e)organizarea unor activități, precum concursuri, teatru forum ș.a., în scopul încurajării respectării valorilor și misiunii declarate a școlii, participarea la identificarea, medierea sau raportarea situațiilor de bullying;

f)atragera părinților în participarea la dezbateri și sesiuni de informare cu privire la bullying;

g)activități de măsurare a impactului acțiunilor cuprinse în planul antibullying și a eficienței grupului de acțiune;

h)orice alt tip de activitate care are scopul de a preveni bullyingul.

Personalul didactic care interacționează cu preșcolarii/elevii participă la cursuri, seminare, programe de dezvoltare personală privind gestionarea emoțiilor/deprinderea abilităților de comunicare nonviolentă/cunoașterea tipurilor comportamentale ale copilului în diferitele sale etape de dezvoltare/identificarea și aplicarea de practici și modalități sigure și utile de prevenire și răspuns la bullying.

Prin programele de formare continuă se urmărește și modul de relaționare a cadrelor didactice, a profesorilor-consilieri școlari din unitățile de învățământ cu preșcolarii/elevii-victime, martorii,

sau preșcolarii/elevii cu un comportament agresiv, aflați în proces de reabilitare terapeutică sub îndrumarea unui specialist din instituții publice sau entități private certificate în acest sens și cu părinții acestora.

Cadrele didactice pot participa la activități de formare în domeniul prevenirii, identificării și combaterii violenței psihologice – bullying, ca formă a violenței manifestate în mediul școlar.

Inspectoratul școlar, prin casele corpului didactic, asigură accesul personalului didactic/didactic auxiliar la activități de formare continuă, în domeniul prevenirii, identificării și combaterii bullyingului, ca formă a violenței manifestate în mediul școlar, precum și monitorizarea, la nivel județean, a programelor/activităților de organizare în vederea creării a unui mediu școlar sigur.

Pentru prevenirea consecințelor pe termen lung a bullyingului/cyberbullyingului, unitatea de învățământ trebuie să aibă posibilitatea consultării prompte a unei persoane specializate în psihologia clinică a copilului sau a psihiatriei pediatrice, în cazul în care există suspiciunea că un copil este victimă.

Semnele evocatoare de violență asupra unui copil și simptomele care pot fi observate de către un profesionist avizat și care pot ridica un semnal de alarmă, mai ales când nu pot fi explicate sau justificate de către copil și de către părinții săi/persoana de îngrijire/reprezentantul legal, pot fi:

- a) dificultăți de concentrare;
- b) scăderea randamentului școlar, absenteism/abandon școlar;
- c) neglijență în îndeplinirea sarcinilor și incapacitate de a respecta un program impus;
- d) tulburări de comportament, de tipul: apatie, iritabilitate, impulsivitate, agresivitate, minciună, fuga de acasă, furtul, consumul de alcool, de droguri, fără a se limita la acestea;
- e) tulburări de somn, de tipul: insomnii, somnolență, somn agitat, coșmaruri;
- f) tulburări de alimentație, de tipul: anorexie, bulimie;
- g) autostigmatizare, autoculpabilizare;
- h) ticuri, de tipul: clipit, rosul unghiilor;
- i) enurezis, encoprezis;
- j) dificultăți în relaționare și comunicare;
- k) stări depresive, uneori cu tentative de suicid;
- l) persistența unor senzații olfactive sau cutanate obsedante;
- m) modificarea rapidă a dispoziției afective;

- n)comportament sexual inadecvat vârstei;
- o)prezența unei sarcini nedorite;
- p)vânătași, leziuni, arsuri, hemoragii, fracturi și altele;
- q)teama incontrolabilă de persoane de sex masculin, în cazul fetelor.

Cadrul didactic/profesorul consilier școlar din unitatea de învățământ care a identificat situația de bullying sau cyberbullying asupra copilului are responsabilitatea de a iniția intervenția în reabilitarea victimei. În raport cu fiecare situație de violență asupra preșcolarului/elevului, se va semnala, la direcția generală de asistență socială și protecția copilului de la nivel județean, iar pentru sprijin imediat, la serviciul public de asistență socială de la nivelul comunității; continuarea verificărilor, confirmarea cazului și implementarea obiectivelor planului de reabilitare vor fi realizate ulterior.

Cadrele didactice din unitățile de învățământ au în vedere:

- a)identificarea timpurie a elevilor vulnerabili la acțiuni de tip bullying;
- b)identificarea timpurie a elevilor cu risc de dezvoltare a comportamentelor agresive, a elevilor cu potențial violent și a cauzelor care pot determina manifestări de tip bullying;
- c)valorificarea intereselor, aptitudinilor și a capacității elevilor, prin diferite activități școlare și extrașcolare, pentru a preveni manifestări problematice de tip bullying;
- d)implicarea consiliului școlar al elevilor în proiectarea și derularea de activități de prevenire și reducere a manifestărilor de tip bullying;
- e)colaborarea cu părinții și, după caz, cu asociația părinților din unitatea de învățământ și informarea părinților cu privire la serviciile pe care le poate oferi școala în scopul prevenirii acțiunilor de tip bullying și ameliorării relațiilor părinți-copii și copii-copii, prin consiliere psihologică, psihoterapie, mediere, cu implicarea în astfel de activități a personalului specializat, din școală sau de colaboratori psihologi;
- f)colaborarea unității de învățământ cu părinții elevilor cu potențial comportament agresiv, implicați în acțiuni de tip bullying, pentru a găsi și aplica soluții pentru prevenirea bullyingului;
- g)identificarea unor părinți-resursă care să se implice în activitățile de prevenire;
- h)inițierea unor programe destinate părinților, centrate pe conștientizarea, informarea și formarea cu privire la dificultățile de adaptare a copiilor la mediul școlar și la diferite aspecte ale acțiunilor de tip bullying, forme, cauze, modalități de prevenire, parteneri;

- i)semnalarea către autoritățile competente a cazurilor de familii cu un comportament abuziv față de copii;
- j)colaborarea unităților de învățământ cu autorități și instituții cu responsabilități în prevenirea și combaterea violenței asupra copilului, inclusiv a violenței psihologice – bullying, precum Autoritatea Națională pentru Drepturile Persoanelor cu Dizabilități, Copii și Adopții, direcțiile generale de asistență socială și protecția copilului de la nivelul fiecărui județ și sector al municipiului București, poliție și organizații neguvernamentale;
- k)includerea, pe agenda întâlnirilor organizate la nivelul unităților de învățământ, în cadrul consiliului de administrație, consiliului profesoral, consiliului școlar al elevilor, comitetului de părinți sau asociațiilor de părinți, a unor teme legate de acțiunile de tip bullying și cyberbullying, care să aibă ca scop conștientizarea dimensiunii fenomenului și analiza formelor, a actorilor și a cauzelor situațiilor de la nivelul instituției respective;
- l)inițierea de programe care să răspundă unor situații specifice unității de învățământ respective, identificarea riscurilor, în contextul concret al școlii, care pot genera situații de violență psihologică – bullying, cu implicarea activă a elevilor ca actori și ca parteneri-cheie;
- m)constituirea, la nivelul unității de învățământ, a unor structuri cu rol de mediere, care să contribuie la identificarea surselor de conflict. Aceste structuri/grupuri de inițiativă ar trebui să fie formate dintr-un nucleu de elevi, cadre didactice și părinți;
- n)dezbateră, în timpul orelor de consiliere și dirigiență, a situațiilor de tip bullying și cyberbullying petrecute în școală și încurajarea exprimării opiniei elevilor privind aceste situații și posibile căi de soluționare, precum și încurajarea elevilor de a participa activ la toate deciziile care îi privesc;
- o)valorificarea temelor relevante pentru problematica bullyingului și a cyberbullyingului, care se regăsesc în curriculumul diferitelor discipline școlare, cuprinzând drepturile și îndatoririle individului, libertate și normă/regulă de comportament, empatia, decizia și consecințele deciziei, abilitățile sociale, fără a se limita la acestea, prin utilizarea unor strategii activ-participative, studiu de caz, joc de rol, analiză critică a mesajelor audiovizuale de tip bullying și cyberbullying, problematizare și altele, care să conducă la conștientizarea și dezvoltarea unei atitudini critice a elevilor față de problematica bullyingului;

- p)derularea unor programe și activități extrașcolare pe tema combaterii bullyingului: jocuri, concursuri, expoziții tematice, întâlniri cu specialiști care să prezinte în mod interactiv teme legate de bullying și cyberbullying, la care să participe elevi, cadre didactice și părinți;
- q)inițierea unor programe de sensibilizare a comunității privind fenomenul de bullying școlar, cu aportul tuturor actorilor sociali;
- r)implicarea cadrelor didactice în campanii și programe în domeniu, aflate în derulare la nivel național.

Bibliografie

Călineci, Marcela, Claudia și colab., Valori comportamentale și reducerea violenței în școală, București, Educația 2000+, 2009.

Jigău. M și colab., Prevenirea și combaterea violenței în școală, Ghid practic pentru directori și cadre didactice, ISE, 2006.

Neamțu, C. Devianța școlară, Editura Polirom, Iași, 2003;

Roșan, A., Comportamentul violent – screening și strategii de intervenție, Ed. Alma Mater, Cluj – Napoca, 2009.

VALORILE MORALE CA MIJLOC DE PREVENȚIE

Racheru Tincuța

C.T.”Grigore Cobălcescu “Moinești

Gianni Rodari (1920-1980) a fost scriitor și jurnalist italian și unul dintre cei mai importanți autori de cărți pentru copii din sec XX. În 1970 i-a fost acordat Premiul Hans Christian Andersen, cunoscut și sub numele de „Micul Premiu Nobel”. Între 1950 și 1980, a publicat peste treizeci de cărți printre careul „Romanzo di Cipollino“ (Amintirile lui Cipilică), „Favole al telefono“ (Povești la telefon), „Gelsomino nel paese dei bugiardi“ (Gelsamino în țara mincinoșilor), „Il libro degli errori“ (Cartea greșelilor), „C’era due volte il barone Lamberto“ (A fost de două ori baronul Lamberto).

„Gramatica fanteziei”, publicată în 1973, a devenit o carte de căpătâi pentru pedagogi și părinți.

„Fragmentele lui Novalis” (1772-1801): „Dacă am avea și o Fantastică, așa cum avem o Logică, ar însemna că s-a descoperit arta descoperirii”.

Cărticica: să fie utilă „tuturor celor ce cred că e nevoie ca imaginația să joace un rol în educație”;

„tuturor celor ce cred în capacitatea creatoare a copilului”;

„celor care știu ce valoare eliberatoare poate avea cuvântul”.

„Toți oamenii să folosească cuvintele în toate modurile” - „nu pentru ca toți să devină artiști, ci pentru ca nimeni să nu fie sclav”;

„un cuvânt, ales la întâmplare, poate funcționa ca un cuvânt magic pentru a dezveli câmpurile memoriei care zăceau în pulberea timpului”.

P – Pe

I – iarbă

A – aleargă

jocul „pietrei în lac”

T – trei

R – răzuște

A – albe

„Nu

e viață unde nu e luptă”.

„Perechea, cuplul sunt anterioare elementului izolat”.

În „binomul fantastic” cuvintele nu sunt luate cu semnificația lor cotidiană, ci eliberate din lanțurile verbale din care fac parte zilnic.

„Cea mai frumoasă și mai fericită vârstă a omului, care este copilăria, e chinuită prin educație și instruire în mii de feluri, cu o mulțime de neliniști, griji și osteneli, așa încât omul adult,

chiar în miezul nefericirii fiind, nu ar accepta să mai fie copil dacă ar fi să mai sufere încă o dată ceea ce a suferit în copilărie”.

„Ipotezele” = Novalis - sunt năvoade: arunci năvodul și, mai curând sau mai târziu, prinzi ceva”.

„...înainte de toate și mai mult decât atât orice (copiii) își doresc să crească. Dreptul de a crește, de fapt, noi li-l recunoaștem doar prin vorbe. De fiecare dată când și-l iau în serios, ne punem la bătaie toată autoritatea noastră pentru a le interzice să se folosească de el”.

Greșeala creativă

Lamponia în loc de Laponia Lamponia it, „zmeură”

L'ago di Garda (acul lui Garda) în loc de Lago di Garda (Lacul Garda)

În „Cenușăreasa” de Charles Perrault

voire - un fel de piele

verre - sticlă

cassa - ladă

casa - casă - povestea omului care locuiește în ladă

Cuvântul corect există numai în opoziție cu cuvântul greșit. Din greșeli se învață, zice vechiul proverb, unul nou ar putea spune că greșind se inventează.

Matematica poveștilor

Rățușca cea urâtă de Andersen

„aventură a unui element A, ce a nimerit din greșeală în ansamblul unor elemente B și, care nu-și află pace până nu reintră în elementul său natural, cel al elementelor A ...”

Jocul de-a „cine sunt eu?”

Un copil își întreabă mama: - Cine sunt eu? - Ești fiul meu, răspunde mama. La aceeași întrebare, persoane diferite vor da răspunsuri diferite: „tu ești nepotul meu”, va spune bunicul; „fratele meu”, va spune fratele; „un prieten”, „un biciclist”. ⇒ o operație fundamentală de ordin logic pe care o descoperă un copil. Emoția constituie o întărire a ei.

În fond, povestea Triunghiul Albastru care își caută casa printre Pătratele Roșii, Triunghiurile Galbene, Cercurile Verzi e tot povestea Rățuștii celei urâte recreată și reinventată cu mai multă emoție.

■ prima cucerire a relativității:

„Într-o grădină **mică** e o vilă **mare**, în vila **mare** e o cameră **mică**, în camera **mică** e o grădină **mare** ...” (relații - opoziții: mic - mare; înalt - scund; slab - gras).

„Un domn avea trezeci de automobile. Lumea zicea: vai, ce multe automobile ... Domnul acela avea și trezeci de fire de păr. Și lumea zicea: vai, ce puține fire de păr are domnul acela. în cele din urmă, fu nevoi să-și cumpere o perucă”. ⇒ mult - puțin și caracterul relativ = fundamental oricărei activități relativ științifice este măsurarea

De la joc la poveste, drumul e scurt.

- un copil avea nevoie de Crăciun pentru a-și împlini dorințele, pentru că era singur și doar așa părinții s-ar fi întors

teoria relativității dorințelor:

- au venit părinții, dar nu de Crăciun, ci într-o vară, când el era cu vechea lui familie de prieteni
- l-au luat cu ei într-o țară străină și l-au lăsat iar singur
- morala: de Crăciun nici măcar un om de zăpadă nu trebuie să fie singur!

O – oboseală

M – meticulozitate

D – dor

E – eventualitate

Z – zădărnicie

A – apăsare

P – prieteni

A – amintiri

D – dorință

A – armonie

Jocul singurătății și al însingurării

PREVENIREA BULLYINGULUI ÎN GRĂDINIȚA DE COPII METODE ȘI STRATEGII DE PREVENIRE

**PROF. ÎNV. PREȘCOLAR: RADU CAMEIA-IONELA
G.P.N. POBORU, JUD. OLT**

Bullying-ul este un fenomen tot mai frecvent întâlnit în mediul școlar, devenind în timp, o problemă deosebită. În trecut, instituțiile școlare aveau ca scop prioritar educația și învățarea, în conformitate cu societatea și cu problematica vieții de zi cu zi. În momentul actual, viața instituțiilor școlare și-a schimbat viziunea, datorită tensiunilor și disfuncționalităților imprevizibile, legate în primul rând de atitudinea comportamentală a copiilor. Astfel, la nivelul instituțiilor școlare, inclusiv grădinițele, se confruntă cu diverse conflicte care dacă nu sunt corectate se transformă în acțiuni agresive, de tip bullying. Aceste tipuri de agresivități influențează, în mod vizibil, percepția socială a copilului despre lume și oportunitățile acestuia de manifestare. În acest sens, este bine ca noi, cadrele didactice să putem reuși să deținem control asupra impactului pe care acest fenomen, frecvent întâlnit, bullying-ul, îl are în cadrul climatului școlar. Noi suntem primii factori care pot contribui la gestionarea, corectarea și prevenirea fenomenului nedorit în nici un mediu.

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil, de excludere, de luare în derâdere a cuiva, de umilire repetitiv, agresiv și orientat către un copil care este mai mic, mai slab sau care are probleme de sănătate. Acest fenomen înglobează o serie de comportamente agresive prin care un copil caută să obțină unele beneficii: apreciere, atenție din partea celorlalți colegi sau chiar bunuri materiale.

Un copil care trăiește într-un mediu ostil, nesigur, care este agresat fizic, verbal și emoțional va face același lucru la rândul lui. Nu își dă seama cât de dureroasă poate să fie postura în care sunt puse „victimele” lui. El provine din familii dezorganizate în care se țipă, se folosește agresiunea fizică și psihică, se distrug bunuri în crizele de furie, iar comportamentul urăștește un lucru obișnuit. Copilul care manifestă un comportament repetat, îndreptat spre rănirea fizică sau mentală a unui alt copil, care caută să-i domine pe ceilalți copii din grupă va deveni un potențial agresor.

Copilul care este etichetat, tachinat, batjocorit de către colegi, care este strigat într-un anume fel, îmbrâncit este un copil agresat, o victimă a bullying-ului. Primii afectați sunt, în general, copiii timizi, retrași, care se supără foarte repede, incapabili de a se apăra singuri, care nu reușesc să opună rezistență. Părintele trebuie să fie atent la anumite lucruri din viața copilului sau dacă constată că acesta manifesta o stare de oboseală, de anxietate, evită anumite situații, refuză să meargă la grădiniță chiar, atunci trebuie să canalizeze atenția și să vină în ajutorul celui mic. Stările prin care trece copilul agresat se îndreaptă către interiorizare, furie, anxietate și chiar fobie socială.

Bullying-ul se poate manifesta sub diferite forme, cum ar fi bullying fizic - sunt luate în derâdere caracteristici legate de înălțime, greutate, culoarea părului etc., bullying verbal (etichetarea, minciuna, satirizarea etc) și social (dizabilitate, etnie, tip de familie etc.)

METODE ȘI STRATEGII DE PREVENIRE A BULLYINGULUI

În ultimele decenii, în întreaga lume au fost puse la punct numeroase programe de prevenire și intervenție antibullying.

- a) La nivel individual- Pentru a crea relații prietenoase și plăcute cu semenii, este important ca un adolescent să poată iniția comunicarea, să-și asculte interlocutorul, să știe să împărtășească cu ceilalți și să-și poată controla emoțiile negative. – Dezvoltarea și implementarea unor programe individualizate de asistență în situații de bullying în rândul elevilor (autori sau victime), vizând: îndrumarea elevilor pentru a dobândi cunoștințe despre formarea de atitudini negative față de bullying, dezvoltarea toleranței, a responsabilității față de comportamentul lor și a consecințelor comportamentului inadecvat asupra celorlalți (colegi, profesori, părinți, prieteni etc.); prevenirea apariției stărilor afective negative (resentimente, suspiciune excesivă, iritabilitate, ostilitate, negativism); – Implicarea elevilor care comit în mod repetat acte de violență fizică sau psihologică în programe de asistență derulate în parteneriat cu alte instituții de specialitate: Poliție, Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului (DGASPC), Biserică, alte organizații specializate în programe pentru protecția și educarea copiilor și tinerilor;
- b) La nivel de școală- „În toate societățile civilizate, școala este o instituție de protecție a copilului”. Este necesară asigurarea unui mediu școlar adecvat pentru derularea activităților didactice în condiții optime prin: evitarea supraaglomerării colectivelor de elevi, atât la nivelul școlii, cât și la nivelul claselor; serviciu de pază; aparatură de supraveghere și securitate funcțională, în vederea monitorizării audio-video în spațiile publice din perimetrul instituțiilor de învățământ. Profesorul are un rol central în prevenirea bullyingului și este necesar ca acesta să aibă cunoștințele și experiența necesară pentru a susține încrederea în sine a elevilor, a-i ajuta să se cunoască între ei, a găsi puncte comune, a încuraja formarea de prietenii, a întări colectivul, a îmbunătăți climatul clasei, a forma și consolida abilitățile sociale ale elevilor, pentru a le dezvolta o atitudine tolerantă și pozitivă față de comunicarea socială acceptabilă și o atitudine negativă față de bullying.

Consilierii școlari, acolo unde există, au un rol relevant dar li se atribuie prea mulți elevi și prea puține ore de consiliere per elev, pentru a produce schimbări reale pozitive în climatul școlar. Obiectivele consilierii școlare sunt: „să desfășoare activități de consiliere, individual sau în grup, cu elevii și părinții acestora, pentru a sprijini adaptarea școlară a elevilor cu probleme, atât la școală, acasă sau în comunitate, cât și pentru a identifica resursele școlii și/sau ale comunității, necesare realizării obiectivelor educației școlare”. Extrem de eficientă în școală este medierea conflictelor, care creează un mediu pașnic, reduce tensiunile și ajută la identificarea problemelor înainte ca acestea să se transforme într-o sursă de bullying, prin încurajarea părților implicate în conflict să „se concentreze pe problemă mai degrabă decât să se vadă ca fiind dușmani”, oferindu-le posibilitatea de a prezenta propria versiune a evenimentului și de a asculta povestea celeilalte părți, pentru a afla că există posibilitatea de a rezolva un conflict în mod constructiv, de a-și schimba comportamentul, dacă își dau seama cum îi influențează pe alții. Relația pozitivă dintre părinți și copil, respectiv profesori și elevi, presupune construirea unui climat de încredere, asigurarea copilului că opinia sa este importantă, practicarea ascultării active, oferirea de sfaturi și sugestii pentru probleme copilului și reasigurarea că nu va fi criticat în timp ce acesta își exprimă problemele

personale. profesorii îi pot încuraja pe copii să-și identifice interesele și activitățile preferate și să se implice în acestea. Activitățile extrașcolare, sportive, culturale sau de tip voluntariat îi permit copilului să construiască relații sociale cu persoane care au aceleași interese.

În concluzie bullying-ul începe la grădiniță. Pentru a nu degenera la școală, părinții ar trebui să cunoască mai multe detalii despre acest fenomen și mai ales să ia din timp măsuri.

BIBLIOGRAFIE:

1. Anderson, W., Curs practic de încredere, București, Editura Curtea Veche, 1999 3. Fundația Copiii Noștri și UNICEF România, Agresivitatea copiilor, Înjurături, lovituri, bătaie, Sugestii pentru părinți și educatori;
2. Gittins, Chris, Reducerea violenței în școală, un ghid al schimbării, Copiii și violența, COE, 2007;
3. Studiu sociologic la nivel național, Bullying-ul în rândul copiilor - Prevenirea bullying-ului, Organizația Salvați Copiii, în <https://www.salvaticopiii.ro/>

"ANTIBULLYING: EDUCAȚIE PENTRU EMPATIE "

Radu Niculina-Irina, G.P.P. „Floare de colț”

Marin Cerasela, G.P.P. „Floare de colț”

Bullying-ul reprezintă cea mai comună formă de violență care se manifestă în interacțiunile dintre copii 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. Bullying-ul se poate întâmpla oriunde se adună copiii laolaltă, în medii fizice sau online.

În funcție de tipul de comportament, prin care se exprimă, putem identifica mai multe forme:

- 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).

Metodele de prevenire a bullyingului sunt următoarele:

- Identificarea și asistarea copiilor implicați, precum și a cauzelor manifestărilor de bullying, prin consultarea copiilor, cadrelor didactice, personalului de specialitate (psihologi, asistenți sociali) și părinților/apartenților;
- Dezvoltarea și implementarea unor programe individualizate de asistență în situații de bullying în rândul copiilor (autori sau victime), vizând: îndrumarea elevilor pentru a dobândi cunoștințe despre formarea de atitudini negative față de bullying, dezvoltarea toleranței, a responsabilității față de comportamentul lor și a consecințelor comportamentului inadecvat asupra celorlalți (colegi, profesori, părinți, prieteni etc.); prevenirea apariției stărilor afective negative (resentimente, suspiciune excesivă, iritabilitate, ostilitate, negativism);
- Implicarea copiilor care comit în mod repetat acte de violență fizică sau psihologică în programe de asistență derulate în parteneriat cu alte instituții de specialitate: Poliție, Direcția

Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului (DGASPC), Biserică, alte organizații specializate în programe pentru protecția și educarea copiilor și tinerilor;

– Valorificarea intereselor, aptitudinilor și capacităților copiilor expuși riscului de comportament de bullying, în activități școlare și extrașcolare (sport, arte etc.);

– Încurajarea copiilor de a se comporta conform normelor morale stabilite în societate.

Cu toate acestea, nu există o soluție magică împotriva bullying-ului, totuși putem combate acest fenomen printr-o serie de instrumente, inițiative și nu în ultimul rând printr-o atitudine pro activă, începând cu străduința de a oferi în permanență copiilor modele pozitive și ocazii de a-și dezvolta empatia față de toate ființele și față de natură.

Așadar, atât cadrele didactice, cât și părinții pot ajuta copiii să învețe empatia. E bine să ne amintim că empatia nu este un dar sau ceva cu care ne naștem, ci este acea abilitate de comunicare care se poate învăța încă din copilărie și fiecare părinte sau profesor este responsabil să sprijine dezvoltarea acesteia. Empatia pune accent pe emoții și nu pe acțiuni și vorbe: căci în spatele celor două se află mereu o trăire. A învăța despre empatie în educația și creșterea copilului asigură o relație afectivă deschisă, armonioasă și oferă copilului sentimente de confort, echilibru, atașament și stabilitate. Educația centrată pe valori, dezvoltarea și practicarea empatiei, centrarea lecțiilor pe elev, pe nevoile acestora și implicarea sa în școală pot fi elemente importante în creșterea calității educației.

Bibliografie:

1. Roxana Andreea Rusu, 2022 „Cum combat bullyingul?”, Edutura Integral;
2. <https://www.kinderpedia.co/ro/activitati-anti-bullying-in-scoala.html?format=html>
3. <https://www.unicef.org/moldova/media/>

Motto:

“Fii schimbarea pe care vrei sa o vezi în lume”

Mahatma Gandhi

Împreună construim o școală fără bullying

Prof.înv.primar Mihaela Radu

Școala Gimnazială „Mihail Sadoveanu” Galați

În mediul școlar, frecvent caracterizat printr-o dinamică socială complexă, fenomenul bullying-ului reprezintă o problemă semnificativă, cu impact negativ asupra bunăstării psihologice și emoționale a elevilor implicați, fie în rol de victimă, agresor sau martor.

Intervenția eficientă în cazurile de bullying necesită o abordare complexă și integrată, care să combine tehnici centrate pe victimă, agresor, grup/clasă și școală. Este esențială implementarea unor programe cu eficiență dovedită, formarea continuă a personalului școlii și implicarea activă a părinților și a comunității. Prin eforturi susținute și coordonate, se poate crea un mediu școlar sigur, incluziv și propice dezvoltării armonioase a tuturor elevilor.

Prin proiectul „Împreună construim o școală fără bullying” am abordat această problemă prin implementarea unui set de strategii preventive și intervenționale, fundamentate pe principiile educației pentru empatie și promovarea valorilor de respect și acțiune.

Context și diagnostic:

Observațiile efectuate în cadrul unității școlare au relevat existența unor comportamente de bullying în anumite zone specifice, precum grupurile sanitare, coridoarele, curtea școlii și mediul online. Aceste zone, caracterizate printr-o supraveghere redusă sau printr-o interacțiune socială informală, predispun la manifestarea unor astfel de comportamente.

Metode de prevenire:

Strategiile preventive implementate au vizat reducerea factorilor de risc și consolidarea unui climat școlar pozitiv:

- **Supraveghere sporită:** Intensificarea prezenței personalului didactic și nedidactic în zonele identificate ca fiind vulnerabile la incidente de bullying, cu scopul de a descuraja comportamentele inadecvate și de a asigura un sentiment de siguranță pentru elevi.
- **Intervenție imediată și individualizată:** În cazul identificării unui act de bullying, se intervine prompt pentru a stopa incidentul și se inițiază discuții separate cu fiecare elev implicat, respectând principiul confidențialității și evitând confruntările directe. Obiectivul este de a înțelege dinamica situației și de a oferi suport specific fiecărei părți.
- **Reglementare clară:** Elaborarea și implementarea unui regulament școlar explicit, care să definească comportamentele acceptate și inacceptabile, să stipuleze drepturile și obligațiile elevilor și să prevadă consecințe clare și proporționale pentru nerespectarea normelor. Acest instrument normativ contribuie la crearea unui cadru predictibil și transparent.
- **Sistem de raportare confidențial:** Implementarea unui mecanism sigur și confidențial prin care elevii și personalul școlii pot raporta incidentele de bullying, garantând protecția celor care semnalează astfel de situații. Acest sistem încurajează raportarea și contribuie la o imagine mai clară asupra fenomenului.
- **Programe de educație și conștientizare:**
 - Derularea unor activități educative interactive, destinate elevilor, cadrelor didactice și părinților, axate pe conștientizarea fenomenului bullying-ului, a efectelor sale negative și a strategiilor de prevenire și intervenție. Aceste programe au ca scop dezvoltarea empatiei, a abilităților de comunicare asertivă și de gestionare a conflictelor.
 - Promovarea unui climat pozitiv și incluziv:
 - Crearea unui mediu școlar caracterizat prin respect reciproc, toleranță, incluziune și acceptare, în care fiecare elev se simte valorizat și parte integrantă a comunității școlare.

Tehnici de intervenție:

În cazurile confirmate de bullying, se aplică o serie de tehnici de intervenție, adaptate specificului fiecărei situații:

- Consiliere individuală: Oferirea de suport psihologic și emoțional individualizat victimelor și agresorilor, cu scopul de a-i ajuta să gestioneze emoțiile, să înțeleagă consecințele comportamentelor și să-și dezvolte strategii adaptative.
- Intervenție de grup: Facilitarea unor discuții și activități de grup cu elevii, axate pe teme precum empatia, respectul reciproc, rezolvarea conflictelor și promovarea comportamentelor prosoziale.
- Implicarea părinților: Stabilirea unei comunicări constante și eficiente cu părinții elevilor implicați, pentru a asigura o abordare coerentă și unitară în gestionarea situațiilor de bullying și pentru a oferi suport familial.
- Medierea: Utilizarea medierii ca metodă de rezolvare a conflictelor, sub coordonarea unui mediator calificat, cu scopul de a facilita dialogul constructiv între părțile implicate și de a restabili relațiile interpersonale.
- Metode non-punitive: Aplicarea unor strategii care se concentrează pe repararea daunelor cauzate și pe responsabilizarea agresorului, evitând utilizarea pedepselor punitive care pot exacerba conflictul.

Rezultate și concluzii:

Implementarea acestor strategii a condus la o diminuare a incidentelor de bullying și la îmbunătățirea climatului școlar. Accentul pus pe educație, empatie și comunicare a contribuit la crearea unui mediu mai sigur și mai incluziv pentru toți elevii.

Proiectul demonstrează importanța unei abordări comprehensive și integrate în combaterea bullying-ului, implicând activ toți actorii educaționali.

Cercetările viitoare ar trebui să se concentreze pe evaluarea eficienței diferitelor tehnici de intervenție în contexte specifice și pe identificarea celor mai bune practici pentru prevenirea și combaterea bullying-ului.

Bibliografie:

1. Tudorița Grădinariu, Agresivitatea de tip bullying. Repere psihopedagogice pentru o prevenire eficientă, Ed. Universității Al. I. Cuza, Iași, 2021
2. Tatiana Turchină, „Stop bullying! Cunoșc, înțeleg, aplic”, Fundația Terre des hommes Moldova
3. Signe Whitson, „Fenomenul bullying: 8 strategii pentru a-i pune capăt”
4. Niels Van Hove, Cum am invins bullyingul, Ed. Bookzone
5. Stop bullying! Pentru copii inteligenți, Ed Galaxia Copiilor, 2019

Literatura – formă de cunoaștere și educație

Prof. Reuț Violeta

Liceul Tehnologic „Ion Nistor”, Vicovu de Sus, Suceava

Literatura este o modalitate de exprimare a unor sentimente, trăiri sau concepții despre lume și viață, într-o formă artistică. Reflecție a realității, literatura constituie atât o formă de cunoaștere, cât și o formă de educație. Teme precum familia, prietenia, loialitatea, trădarea, educația au reținut atenția scriitorilor din toate timpurile. Inspirați de realitate, scriitorii au zugrăvit povești verosimile care au oferit lecții și exemple pozitive/negative de interacțiune socială.

Ne propunem în acest articol să evidențiem caracterul formativ al literaturii prin ilustrarea relațiilor dintre indivizii unei comunități. Între membrii unei comunități, situațiile conflictuale sunt inevitabile, având la bază o multitudine de factori, de la diferențele de opinii și valori până la inegalitățile sociale și economice. Altfel spus, conflictele au ca punct de plecare setea de putere, dorința de a domina ori competiția. Prima situație conflictuală este zugrăvită în Scriptură, când mânia lui Cain a dus la uciderea fratelui său. Pricina a fost invidia. De atunci până în zilele noastre, nu s-a schimbat nimic. Mulți vor considera acest exemplu irelevant, însă el reflectă o realitate, nu o ficțiune. Literatura are caracter ficțional, dar își trage seva din realitate.

Într-o societate competitivă ca a noastră, oamenii simt nevoia de afirmare mai mult decât oricând, iar acest lucru generează conflicte. Literatura ultimelor decenii a răspuns acestei nevoi, dând contur unor texte a căror protagoniști copie cu fidelitate realitatea. Meritul acestor texte este acela că oferă și soluții de rezolvare a conflictelor și pot constitui subiect de reflecție pentru elevi, adulții de mâine. În ultimii ani auzim tot mai des vorbindu-se despre bullying. Deși termenul acoperă o gamă largă de ostilități, pe înțelesul tuturor, bullying-ul este situația de violență repetată care poate fi verbală, fizică, psihologică. Ea este făcută intenționat de un copil sau de mai mulți unei victime care nu se poate apăra (din Legea nr. 221/18 noiembrie 2019 pentru modificarea și completarea Legii educației naționale nr. 1/2011). Bullying-ul apare atunci când climatul școlar este degradat și atunci când situațiile de hărțuire nu sunt corect identificate.

Una dintre cărțile care prezintă o situație concretă de bullying și consecințele nefaste ale unei atitudini ostile din partea celor din jur, dar și modul în care poate fi rezolvată o situație de acest fel este „Minunea”, scrisă de R.J. Palacio. Cartea este o poveste emoționantă și profundă despre puterea empatiei și a acceptării. Ea spune povestea lui August Pullman, un băiat născut cu o diformitate facială, pentru care părinții decid că este timpul să frecventeze școala publică, după ani de învățământ acasă. Odată cu părăsirea spațiului protector, unde se simte în siguranță, August descoperă provocările societății din care face parte. Personajul trebuie să parcurgă, asemeni eroilor de basm, un drum inițiativ ce presupune încercări și abia după înfruntarea acestora dovedește că este pregătit și obține recunoașterea. Romanul explorează temele izolării, prieteniei și curajului, pe măsură ce August se confruntă cu provocările și prejudecățile de la școală, dar și cu interacțiunile zilnice ale vieții. Cititorul trece

alături de personaj prin situații de criză și înțelege importanța compasiunii și a înțelegerii în fața diversității și a diferențelor. La început, Auggie se confruntă cu izolarea și reacții brutale de la colegii săi, care sunt speriați sau deranjați de aspectul său. El se confruntă cu batjocura și răutatea altor elevi, în special a unui băiat pe nume Julian, care îl intimidează și încearcă să-l marginalizeze. În ciuda acestor provocări, Auggie demonstrează curaj și, deși este tentat de multe ori să se ascundă, să renunțe la luptă, nu o face. Pe măsură ce anul școlar avansează, Auggie reușește să câștige prieteni și să obțină respectul celor din jur, în special după un incident într-o excursie școlară, când el și prietenii săi sunt atacați de niște copii mai mari. Acest moment de solidaritate și de apărare întărește legăturile dintre Auggie și colegii săi. Romanul se încheie cu finalul anului școlar, când Auggie primește un premiu pentru curaj și perseverență, simbolizând acceptarea și aprecierea lui de către comunitatea școlară.

Caracterul realist al romanului este sporit și de faptul că povestea lui August este spusă din mai multe perspective, oferind cititorilor o privire cuprinzătoare asupra modului în care diferențele individuale ne afectează. Fiecare personaj contribuie la dezvoltarea unei lumi în care prejudecățile și fricile pot fi depășite prin empatie, bunătate și susținere reciprocă. Pe lângă perspectiva lui Auggie, cititorul descoperă și punctul de vedere al surorii sale mai mari, Via, care se luptă cu propriile sale probleme ca adolescentă și cu sentimentul că ea rămâne adesea în umbră din cauza faptului că toată atenția este îndreptată asupra fratelui său. Alături de perspectiva surorii lui Auggie, cititorul află și perspectiva prietenilor și colegilor lui Auggie, care oferă o viziune mai largă asupra impactului pe care Auggie îl are asupra celor din jurul său.

Mesajul cărții rezonază cu cititorii de toate vârstele, datorită abordării sensibile a unor teme dificile, oferind o lecție valoroasă despre importanța de a fi bun într-o lume adesea dificilă și neînțelegătoare.

Literatura reprezintă o sursă inepuizabilă de învățături și un mijloc esențial în dezvoltarea intelectuală și emoțională a elevilor. Ea formează nu doar abilități cognitive și lingvistice, dar și valori morale, gândire critică și empatie. Într-o lume tot mai digitalizată și mai complexă, literatura rămâne un pilon fundamental al educației, încurajând elevii să exploreze lumi noi, să înțeleagă oameni și situații diferite și să devină indivizi mai înțelepți, mai sensibili și mai capabili să facă față provocărilor vieții.

Așadar, literatura în școală are ca obiectiv receptarea textului literar drept un întreg, iar analiza literară este menită să surprindă elementele relevante ale operei și funcționalitatea/transpunerea acestora în realitate. (Ioan Filipciuc)

Bibliografie:

- Filipciuc Ion, „Lectura basmului în școală”, Biblioteca „Miorița”, Câmpulung Bucovina, 2005
- Goia Vistian, „Didactica limbii și literaturii române”, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 2008
- Internet

ȘCOALA PRIETENIEI

profesor , RIȚ BIANCA
CENTRUL ȘCOLAR PENTRU EDUCAȚIE INCLUZIVĂ

Cazurile de violență în școlile din România și în mediul familial sunt într-o creștere alarmantă. Complexitatea fenomenului ne determină să vorbim nu numai de violența în școli, ci și despre violență în general, dat fiind faptul că între acestea există o legătură de determinare. Pe de o parte, de cele mai multe ori, copilul ia primul contact cu violența în sânul familiei sale, extinzând apoi comportamentele violente asupra altor persoane din mediul extra-familial (grup de prieteni, școală etc.), pe de altă parte comportamentele violente învățate în mediul extra-familial (de multe ori pe fondul neglijării copilului) se răsfrâng asupra membrilor familiei.

Curiozitatea și tentațiile copiilor de a cunoaște, de a se transpune în rolul adultului, înfăptuirea unor jocuri nevinovate dar periculoase ,pot duce violențe, la grave accidente; de asemenea evoluția și tendințele de infracționalitate își pun amprenta asupra unor categorii de elevi. Pentru a lămurii unele aspecte din viața și societatea în care trăim , am conchis la înfăptuirea unui acord de parteneriat cu INSPECTORATUL DE POLITIE JUDEȚEAN, în care vom pune accent pe cunoașterea primejdiilor la care se expun copiii în diverse situații. Prin acest parteneriat se dorește conștientizarea drepturilor copilului, prevenirea și reducerea actelor de violență , precum și îmbunătățirea climatului de siguranță publică. Proiectul își propune o îmbunătățire a capacității școlii de a se mobiliza și de a mobiliza și părinții și comunitatea locală pentru implicarea mai activă în rezolvarea actelor de violență în școală și acasă, precum și diminuarea sau eliminarea cauzelor care le declanșează.

Câteva obiective , mai importante ar fi:

1. Întărirea disciplinei în rândul elevilor.
2. Prevenirea și combaterea manifestărilor antisociale în rândul elevilor.
3. Formarea unui comportament asertiv în situații care pot escalada în violență.
4. Sensibilizarea elevilor privind consecințele actelor de violență.
5. Îmbunătățirea gradului de implicare voluntară a elevilor în activități de prevenire a violenței.
6. Pregătirea antiinfracțională și antivictimală a elevilor în vederea adoptării unui comportament bazat pe respectarea normelor de conviețuire socială.

7. Ruperea *cercului vicios* al violenței prin practicarea “Celor trei A “ ai non-violenței:

Asertivitate: Acționează și comunică inteligent!

Autocunoaștere: Cunoaște-te în profunzime!

Abținere : Stăpânește-ți instinctele!

S-a dovedit că impactul acestui proiect asupra elevilor a fost unul pozitiv și de lungă durată. Astfel, elevii au receptat și respectat norme de conduită publică, și-au format valori și atitudini concentrate pe grija pentru viața personală și a celorlalți .

De aceea, îmi propun ca în anul următor școlar să prelungesc acest proiect pantru a consolida un comportament non-violent în scoli.

Sunt convinsă că în urma acestor acțiuni școala noastră se va putea numi cu adevărat

„ *Școala prieteniei* „ !

Școala fără bullying

Prof. Anca Davidoiu-Roman
Colegiul Național „Gh. Lazăr”, București

Bullyingul este o problemă care afectează profund viețile multor copii și tineri. Un fenomen care nu doar rănește suflete, ci și distruge visuri, scade încrederea în sine și creează bariere în calea unei educații sănătoase. Statisticile sunt alarmante: unul din trei elevi se confruntă cu bullyingul sub o formă sau alta. Fie că este fizic, verbal sau online, efectele sunt devastatoare – depresie, anxietate, izolare socială. Dar problema nu se oprește doar la victime. Agresorii și martorii sunt și ei afectați. Aceștia fie perpetuează, fie tolerează un model nociv care poate continua toată viața.

Combaterea bullyingului în școli implică adoptarea unor măsuri clare și eficiente care să vizeze nu doar sprijinirea victimelor, ci și *corectarea comportamentului agresorilor*. Înțelegerea motivelor care stau la baza agresiunii și aplicarea unor soluții adaptate fiecărei situații sunt esențiale pentru a crea un mediu educațional sigur și incluziv. Inventariem, mai jos, câteva posibile soluții.

1. Intervenția educațională și consilierea psihologică. Mulți agresori prezintă un comportament disruptiv ca rezultat al unor probleme emoționale sau familiale. Oferirea accesului la consiliere individuală sau de grup îi poate ajuta să înțeleagă impactul acțiunilor lor și să-și gestioneze emoțiile într-un mod constructiv. Sesiunile de terapie cognitiv-comportamentală sau trainingurile de empatie pot fi deosebit de eficiente.

2. Programe de reeducare bazate pe responsabilizare. Agresorii pot fi incluși în programe care le oferă ocazia de a reflecta asupra consecințelor comportamentului lor. De exemplu, atelierile de conștientizare unde se pot desfășura activități de tip „jocuri de rol” în care trebuie să se pună în pielea victimei sau participarea la proiecte sociale sau activități de voluntariat, pentru a dezvolta empatia și responsabilitatea față de ceilalți.

3. Consecințe clare și adaptate. Este important ca elevii să înțeleagă că bullyingul are consecințe. Conform autorilor Cooper, Heron & Heward (2016), pedeapsa reprezintă „o relație funcțională între doi termeni: comportament și consecință, definită de efectele sale asupra frecvenței viitoare a comportamentului.” Aceștia disting între *pedeapsa pozitivă* (prezentarea unui stimul sau creșterea în intensitate a unui stimul deja prezent, care urmează imediat un comportament) și care determină reducerea frecvenței viitoare a comportamentului) și *pedeapsa*

negativă (eliminarea/reducerea intensității unui stimul deja prezent, care urmează imediat un comportament și care determină reducerea frecvenței viitoare a comportamentului. Termenii *pozitiv* și *negativ* nu denotă, desigur, nici intenția, nici dezirabilitatea schimbării comportamentale, ci specifică numai prezența/absența unui stimul. Ei atrag atenția asupra faptului că pedeapsa este definită de funcția ei: astfel, ceea ce considerăm uneori un stimul devine un întăritor (de exemplu, dacă are ca rezultat creșterea în frecvență a comportamentului deranjant, el își pierde caracterul de stimul și devine un întăritor, prin urmare măsura trebuie abandonată și înlocuită).

Printre intervențiile bazate pe pedepsirea pozitivă se numără *mustrarea verbală*, cea mai comună formă de altfel. Studiile au arătat că muștrările spuse o singură dată, ferm, sunt mult mai eficiente decât muștrările repetate, cu care agresorul se poate obișnui și care își pierd efectul de pedeapsă. De asemenea, muștrările liniștite, care puteau fi auzite doar de elevul certat, au fost mai eficiente în reducerea comportamentului disruptiv decât muștrările ce puteau fi auzite de întreaga clasă (O' Leary, Kaufman, Kass și Drabman, 1970). Un aspect de care trebuie ținut cont este acela că, dacă singurul mod în care copilul primește atenție din partea unui adult, părinte sau profesor, este muștrarea, aceasta va funcționa ca întărire pentru copilul respectiv, și nu ca pedeapsă.

O altă metodă de pedepsire pozitivă este *supracorectarea*, care presupune ca agresorul, la fiecare manifestare a comportamentului problematic, să fie implicat într-un comportament care cere mai mult efort, legat direct sau logic de problemă: de exemplu, să repare daunele cauzate, aducând mediul la starea inițială sau la una mult mai bună. Un elev care a intrat în clasă fără să salute poate fi rugat să iasă afară și să reentre de încă cinci ori corespunzător, adică salutând (Cooper, Heron & Heward, 2016).

În pedepsirea negativă, două modalități sunt mai importante: *time-out*-ul de la întărirea pozitivă și costul răspunsului. *Time-out*-ul este definit ca retragerea oportunității de a câștiga întărirea pozitivă sau ca o pierdere a accesului la întăritori pozitivi pentru o anumită perioadă de timp, contingentă apariției unui comportament indezirabil. Contrar părerii generale, *time-out*-ul nu este definit exclusiv și nu implică doar îndepărtarea individului agresiv, ci trebuie, atunci când este folosit ca metodă punitivă, să elimine un întăritor (atenție, contact vizual, interacțiune verbală etc.) și să aibă ca efect reducerea frecvenței viitoare a comportamentului indezirabil (Cooper, Heron & Heward, 2016): un elev este scos din clasă 5 minute, ori nu are voie, timp de 20 de minute dintr-o lecție, să câștige întăritori, ori este scos pentru o perioadă, din clubul școlar din care face parte etc. Dezavantajul acestei metode este că elevul poate privi îndepărtarea ca pe o evitare bine-venită a participării la oră sau la activitățile extracurriculare.

Costul răspunsului este o formă de pedeapsă în care apare pierderea unui volum specific de întărire (recompense, statut etc.), contingent comportamentului necorespunzător și rezultă în probabilitatea scăzută a manifestării viitoare a comportamentului. O concretizare specifică a acestei metode este amenda directă, de exemplu pierderea a 5 minute din pauza mare pentru o săptămână. Costul răspunsului poate fi combinat cu întărirea pozitivă: un elev poate câștiga recompense pentru implicarea activă la ore, pentru comportament empatic și poate pierde recompense pentru comportament necorespunzător. Totuși, efectele acestei metode, arată autorii americani, sunt imprevizibile.

Toate metodele folosite pentru corectarea comportamentelor agresive trebuie să fie proporționale cu gravitatea faptei: notificarea părinților și implicarea lor activă; muștrările; ignorarea temporară; pierderea unor privilegii, cum ar fi participarea la anumite activități extracurriculare; activități de remediere, cum ar fi scrierea unei scrisori de scuze sau realizarea unor proiecte care promovează respectul reciproc etc. trebuie gândite la nivel de școală, comunicate părinților, elevilor și profesorilor la începutul unui an școlar și aplicate consecvent.

Un răspuns mai simplu, dar poate mai puternic la întrebarea dacă putem schimba și altfel comportamentele agresive este *educația pentru empatie*. Empatia este mai mult decât o abilitate; este fundamentul relațiilor umane autentice. Înseamnă să te pui în locul celuilalt, să înțelegi suferința sau bucuria lui și să acționezi cu bunătate. Într-o lume marcată de diferențe, empatia este liantul care ne unește. Să fim sinceri însă: empatia nu este un talent înăscut pe care îl avem cu toții. Este o calitate care trebuie cultivată, mai ales în rândul copiilor. Și unde putem începe acest proces mai bine decât în școală – locul unde copiii își formează caracterul, valorile și relațiile? Enumerăm mai jos câteva căi prin care putem integra empatia în viața școlară.

1. Cultura respectului în școală. Empatia se învață prin exemplu. Profesorii, părinții și toți membrii comunității școlare trebuie să fie modele de respect și grijă. O vorbă bună, un zâmbet sau un gest simplu de încurajare pot însemna mult.

2. Promovarea martorilor activi. Elevii trebuie să învețe că tăcerea în fața bullyingului înseamnă complicitate. Îi putem încuraja să ia atitudine, să sprijine victimele și să raporteze incidentele.

3. Colaborarea cu părinții. Educația pentru empatie nu se oprește la poarta școlii. Părinții trebuie implicați activ, fiind încurajați să discute acasă despre importanța respectului și a sprijinului reciproc.

4. Proiecte de voluntariat și comunitate. Prin implicarea în activități care promovează ajutorul și solidaritatea, copiii învață să aprecieze diversitatea și să dezvolte empatia.

Astfel, implementarea unui program precum „Școala fără bullying” poate avea un impact profund asupra întregii comunități școlare. Elevii se simt mai în siguranță, relațiile dintre colegi se îmbunătățesc, iar performanța școlară crește. Mai mult decât atât, această strategie contribuie la formarea unor cetățeni empatici și responsabili în societate.

În concluzie, abordarea bullyingului printr-o strategie educațională bine structurată nu doar că reduce frecvența incidentelor, ci și transformă școala într-un mediu care încurajează dezvoltarea armonioasă a fiecărui elev. Antibullyingul nu este doar despre a stopa violența, ci despre a crea o cultură a compasiunii. Este datoria noastră să construim un viitor în care copiii nu doar că visează la o lume mai bună, ci o trăiesc. Empatia nu este doar o lecție – este o responsabilitate. Și împreună, prin educație, putem transforma această responsabilitate într-o realitate.

Bibliografie

Cooper, J.O., Heron, T.E. & Heward, W.L. (2016): *Analiza aplicată a comportamentului. Cartea albă*, ATCA, București, Alpha MDN;

O’ Leary, K.D., Kaufman, K.F., Kass, R.E. & Drabman, R.S. (1970): *The effects of loud and soft reprimands on the behavior of disruptive students. Exceptional Children*, 37 (2), 145-155, în PsycInfo Database Record (c) 2022 APA.

“Strategii educaționale pentru un mediu școlar sigur și fără bullying”

Prof. ROMAN Anca Mariana
Grădinița cu Program Prelungit nr.54, Oradea

„Nu judeca pe nimeni, până nu vei fi mers de două ori, până la luna și înapoi, în pantofii săi.” - Proverb indian

Centrul Național de Prevenire a Bullying-ului descrie *Bullying-ul ca “un comportament nedorit, agresiv în rândul copiilor de vârstă școlară, care implică un dezechilibru de putere real sau perceput. Comportamentul se repetă sau are potențialul de a se repeta în timp”* .

"Bullying" reprezintă o gravă formă de agresiune ce se poate manifesta la indivizi de toate vârstele. În cazul acestui proces, întotdeauna va exista un agresor, cel ce hărțuiește, și o victimă, cea hărțuită. Ambele statusuri generează efecte importante pe termen lung în dezvoltarea emoțională a persoanei. Fie că sunt victime sau agresori ale acestui proces, viețile lor pot fi adânc marcate de consecințele acestui comportament abuziv.

Bullying-ul este una dintre cele mai complexe forme de comportament agresiv și violență ce nu poate fi tratat cu superficialitate. Conform studiului Organizației Mondiale a Sănătății privind comportamentul sănătos la copiii de vârstă școlară, bullying apare atunci când un elev este: „tachinat în mod repetat într-un mod care nu îi place... Dar nu este bullying atunci când doi elevi de putere sau autoritate similară se ceartă sau se bat. Nu este bullying nici atunci când un elev este tachinat într-un mod prietenos și glumeț”.

În contextul actual, este important să recunoaștem și să abordăm nu doar efectele directe ale bullyingului, ci și impactul său indirect asupra întregii comunități preșcolare. Promovarea unor strategii proactive și intervenții timpurii este esențială pentru a preveni și a combate bullyingul, asigurând astfel un mediu sigur pentru toți copiii.

Bullyingul, ca o umbră, deseori trece neobservat la grădiniță. Se poate crede că este prea devreme pentru astfel de comportamente însă aceste tipare dăunătoare pot apărea de la vârste foarte fragede. La această vârstă copiii pot deveni atât agresorii, cât și victimele, acțiuni și experiențe care le-ar putea modela interacțiunile viitoare.

Bullying-ul la grădiniță este comportamentul agresiv repetat sau supunerea la agresiune verbală, fizică sau social între preșcolari. Acesta se poate manifesta sub diferite forme, cum ar fi bullying fizic – sunt luate în derâdere caracteristici legate de înălțime, greutate, culoarea părului etc., bullying verbal (etichetarea, minciuna, satirizarea etc) și social (dizabilitate, etnie, tip de familie etc.).

Părinții pot identifica bullying-ul în grădinițe observând schimbări bruste în comportamentul copilului lor, cum ar fi reticența de a merge la grădiniță sau prezența unor vânătăi neexplicate.

Puterea de a schimba povestea o deține fiecare dintre noi prin promovarea unui mediu în care toți copiii se simt valorizați și acceptați. Includerea în curriculum grădiniței a programelor care promovează acceptarea diversității și respectul reciproc, poate fi un pas semnificativ în combaterea bullying-ului. De asemenea, este bine ca atât părinții cât și copiii să înțeleagă că orice tip de agresiune, fie ea fizică sau relațională, reprezintă o formă de bullying care trebuie adresată. Este de subliniat faptul că în mediul preșcolar părinții și educatoarele joacă un rol esențial în prevenirea și combaterea bullying-ului prin promovarea empatiei și respectului. Prin formarea unui parteneriat între acasă și grădiniță, se poate asigura o abordare consistentă în educarea copiilor despre respect, bunătate și empatie, elemente fundamentale în dezvoltarea lor integrală și sănătoasă.

O componentă importantă în programele internaționale de intervenție asupra bullyingului o reprezintă dezvoltarea empatiei copiilor. Un nivel crescut al empatiei scade șansa de a iniția un comportament de bullying pentru copiii care intră în rol de agresor și crește șansa de a interveni pentru cei care intră în rol de martor.

Empatia este capacitatea de a înțelege și de a simți emoțiile și gândurile unei persoane, ca și cum le-am trăi noi.¹ Din perspectiva comunicării nonviolente, empatia este o nevoie universală de a fi profund înțeles, atât la nivel de emoții, cât și de nevoi.

Empatia la copii, dezvoltată încă din primii ani de viață, poate determina relații mult mai autentice în viața de adult deoarece manifestarea emoțiilor devine astfel mult mai respectuoasă, înțelegătoare și plină de bunătate. Empatia la copii nu este o trăsătură fixă, ea poate fi dezvoltată, încurajată și cultivată de către părinți, frați și profesori empatici. Copiii empatici pot deveni la rândul lor, mai târziu în viață, părinți, soți, colegi și prieteni empatici.

Prin jocuri și povești, copiii învață să aprecieze diferențele dintre ei, să respecte sentimentele celorlalți și să interacționeze într-un mod pozitiv. Educatoarele și părinții, lucrând împreună, modelează un comportament respectuos și empatic, arătând copiilor cum să prevină agresiunea și hărțuirea. Astfel, într-un mod sigur, unde adulții sunt modele de urmat, preșcolarii

¹ Adrian Vîntu, *Ce este empatia și de ce este important pentru o viață educată*, <https://adrianvintu.net/2016/08/05/ce-este-empatia-si-de-ce-este-esentiala-pentru-o-viata-bogata/>

învață despre acceptarea diversității și despre importanța sprijinirii colegilor care ar putea fi tachinați sau umiliți.

Așadar, prin aceste metode, grădinița devine nu doar un spațiu de joc și învățare, ci și un teren fertile pentru dezvoltarea respectului reciproc și a empatiei, pilonii esențiali în prevenirea bullying-ului și în crearea unei comunități armonioase.

Bullying-ul este un fenomen real, foarte răspândit, care afectează în mod negativ atât victima, cât și agresorul. Tocmai de aceea, acesta nu trebuie tolerat sub nicio formă!

Bibliografie:

1. Adrian Vîntu, *Ce este empatia și de ce este important pentru o viață educată*, <https://adrianvintu.net/2016/08/05/ce-este-empatia-si-de-ce-este-esentiala-pentru-o-viata-bogata/>, 27.12.2024
2. Peter K. Smith, 2021, *Psihologia vietii moderne*, Editura Prior & Books

Influențele cadrului didactic asupra formării competenței civice a școlarului

**Prof. înv. primar RUS MIRELA
Șc. Gimn. „Grigore Silași” Beclean**

Instituțiile de învățământ sunt comunități care pot și trebuie să fie exemple de respect al demnității fiecărui individ, al toleranței și respectului reciproc. Învățământul are acum, mai mult ca niciodată, un rol important în formarea indivizilor în calitate de cetățeni activi, independenți și responsabili. Școala trebuie să se adapteze pentru a face față acestor evoluții prin stimularea socializării politice a elevilor, prin pregătirea pentru învățarea permanentă și prin asigurarea exercitării directe a drepturilor omului și democrației participative în școli.

Încă din clasa pregătitoare, elevii fac cunoștință cu normele de comportare civilizată, învață să-și exprime adecvat emoțiile în interacțiunea cu ceilalți, exersează atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți. Toate acestea sunt posibile prin intermediul disciplinei Dezvoltare personală iar din clasa a III-a prin disciplina Educație civică cu scopul formării competenței civice. Comportamentele sociale ale copiilor se dobândesc, în cea mai mare măsură, prin modelare și învățare explicită a acestora, cu sprijinul părinților și al profesorilor. Ce înseamnă modelare? Copilul observă comportamentul adulților și îl imită. Ceea ce înseamnă că, atunci când ne propunem să îi învățăm pe copii abilitățile sociale care reprezintă abilitățile de viață autonomă și echilibrată, este necesar să le oferim ca model propriul nostru comportament. Copiii învață din ceea ce facem noi, adulții, și din ceea ce îi învățăm să facă.

Comportamentul nostru ca și profesori se va reflecta în comportamentele sociale ale copiilor, modul în care aceștia rezolvă problemele sociale și își gestionează propriile emoții. Mesajul este simplu: când ne propunem să îi sprijinim pe copii să își dezvolte competențele sociale începem prin a fi atenți la propriul nostru comportament. Care sunt comportamentele sociale pe care le încurajăm, cum ne gestionăm propriile noastre emoții? Care sunt convingerile noastre despre emoții și comportamentele sociale de bază, cum ar fi empatia, cooperarea, rezolvarea de probleme, negocierea? Cum reacționăm atunci când suntem furioși sau triști? Ce învață copiii din propriile noastre reacții? Abilitățile sociale reprezintă resurse importante pe care urmărim să le dezvoltăm la copii, pentru a le asigura adaptarea la viață. Abilitățile se exersează în cadrul relațiilor pe care copilul le stabilește cu persoanele semnificative din viața

sa. Comportamentele adulților, părinți și educatori, reprezintă principalul context de învățare a abilităților sociale și emoționale. Reacțiile noastre cognitive (ce gândim), emoționale (ce simțim) și comportamentale (cum reacționăm) modelează atitudinile și comportamentele copiilor. E bine ca profesorul să modeleze tipul de personalitate necesar societății cunoașterii, personalitate caracterizată prin noi dimensiuni: gândire critică, creativă, capacitate de comunicare și cooperare, abilități de relaționare și lucru în echipă, atitudini pozitive și adaptabilitate, responsabilitate și implicare.

Formăm competența civică a elevilor oferindu-le în permanență ca exemple, propriul nostru comportament. Ca urmare, cunoștințele ce urmează a fi predate în orele de dezvoltare personală și educație civică vor fi asimilate în mod firesc și vor întregi aportul în formarea unor deprinderi și priceperi cu ajutorul cărora elevul de vârstă școlară devine apt să se adapteze cu succes cerințelor și normelor pe care societatea le impune. Elevii dobândesc capacitatea de a asculta și de a se face ascultați, de a-și face cunoscute propriile opinii, acceptând totodată părerile celorlalți. În funcție de împrejurările și de persoanele cu care vine în contact, copilul conștientizează importanța folosirii formulelor de politețe, într-o manieră care să dovedească cunoașterea și respectarea normelor de comportare civilizată în situații diferite. Buna-cuviință, comportamentul corect, conduita morală fundamentează atitudinea copilului în relațiile cu ceilalți. Cadrele didactice urmăresc să dezvolte la copii încrederea în propria persoană sau în ceilalți accentuând faptul că încrederea se dobândește și se păstrează prin fapte; că respectul înseamnă prețuire, considerație, față de propria persoană, familie, față de cei din jur și care se manifestă prin felul în care vorbim, gesturi și fapte; curajul înseamnă îndrăzneală, eroism; lașitatea este lipsa de curaj și onoare. Dascălii pun accent pe faptul că a fi mai bun înseamnă a dovedi bunăvoință, blândețe, omenie pentru cei din jur și că bunătatea se demonstrează prin fapte, că sinceritatea este o însușire pozitivă pe care o poate avea o persoană, iar că minciuna este o însușire negativă.

Atitudinile și faptele cadrelor didactice de zi cu zi trebuie să se constituie într-o conduită general-umană pozitivă, pe care micul școlar o va recepta ca atare. În acest fel, elevii vor dobândi capacitatea de a selecta din noianul de fapte sau acțiuni pe cele demne de urmat, conștientizând treptat valoarea acestui tip de comportament. Ca urmare, cunoștințele ce urmează a fi predate în orele de dezvoltare personală și educație civică vor fi asimilate în mod firesc și vor întregi aportul la formarea unor deprinderi și priceperi, cu ajutorul cărora elevul de vârstă școlară devine apt să se adapteze cu succes cerințelor și normelor pe care societatea le impune. Prin atitudinea și comportamentul nostru în clasă și etosul școlar conferim credibilitate

valorilor și principiilor pe care le predăm, demonstrând că ele nu sunt noțiuni abstracte, ci realități valabile în lumea reală. În vederea dezvoltării competenței civice, dascălilor li se cere profesionalitate, priceperi în a selecta și a organiza tipuri de activități, în funcție de particularitățile de vârstă ale copiilor. De aceea, este absolut necesar crearea unui climat afectiv plăcut, diferit de cel al lecțiilor, participativ și stimulatив pentru copii.

Strategiile didactice utilizate la clasă contribuie direct și inevitabil la formarea conduitei civice a școlărilor. Bogăția tematică a textelor prezentate în orele de dezvoltare personală și de educație civică vine cu exemple concrete de fapte, atitudini, evenimente, care, prin analizarea și evaluarea lor, contribuie la însușirea de concepte, idei și comportamente dezirabile. Prin textele inspirate din viața de familie contribuim la dezvoltarea concepției despre sine și despre semenii (părinți, frați, rude, prieteni). Valorificând valențele formative ale mesajelor transmise prin lecturi, copilul devine conștient de necesitatea implicării active în viața de familie, își formează deprinderi de a se gospodări și, în același timp, își dă seama că, pe lângă drepturile de care se bucură în familie, el are și îndatoriri. Treptat, elevul își dă seama de valoarea sa ca entitate ce posedă năzuințe proprii, înțelege diferențele dintre oameni și adoptă o atitudine corespunzătoare față de cei din jurul său. De asemenea, prin textele literare cu conținut educativ se contribuie la formarea unor atitudini corespunzătoare față de școală, față de colegi și prieteni.

Elevii deprind capacitatea de a asculta și de a se face ascultați, de a-și face cunoscute propriile opinii, acceptând și părerile celorlalți. Ținând cont de împrejurările și de persoanele cu care vine în contact, elevul devine conștient de importanța folosirii formulelor de politețe, cunoscând și respectând normele de comportare civilizată în diferite situații.

La clasă se pot organiza, fie pe grupe de elevi, fie cu întreaga clasă, o serie întreagă de forme de activitate, jocuri de rol, dramatizări, exerciții de simulare a unor cazuri concrete, dezbaterile unor fapte reale, ateliere de creație profilate pe elaborarea unor compuneri cu conținut civic, exerciții de comentare/valorificare a conținutului unei știri, vizionarea unor filme urmată de comentarea imaginilor, vizite și altele.

Aceste forme de activitate, prin caracterul lor practic-aplicativ, pot fi valorificate la nivelul tuturor disciplinelor de învățământ și contribuie în acest fel la dezvoltarea armonioasă a personalității elevilor, inclusiv sub aspectul deosebit de important al comportamentului lor civic.

Cadrul didactic este preocupat nu numai de transmiterea unor informații, de formarea unor deprinderi, de trezirea curiozității, interesului elevilor pentru un anumit gen de activitate dar îi și determină să decodifice mesaje comportamentale diferite, le provoacă schimbări

voluntare în atitudini și comportament prin întărirea aspectelor pozitive, depistarea și descurazarea celor negative. Dascălul este cel care deschide copilului orizontul cunoașterii. El este un ax al lumii care dă sensuri vieții oamenilor. Este omul care înobilează timpurile, locurile, societatea, prin care se înalță la demnitate și eternitate viața fiecărui individ.

Înainte de a transmite valori cognitive, cadrul didactic transmite valori morale și îi asistă pe elevi în însușirea acestora, prin sublinierea importanței semnificației unor sentimente ca cel de satisfacție a reușitei, cooperării și responsabilității sociale.

Prin procedee și activități diferențiate, de ordin teoretic și practic, învățătorul trebuie să asigure formarea și consolidarea unor structuri și mecanisme psiho-comportamentale suficient de operante pentru a permite o orientare independentă. În scopul formării copiilor potrivit exigențelor societății civile, democratice, al integrării lor firești în viața socială, aceștia vor fi sensibilizați, constientizați, antrenați în exersarea și practicarea unor norme elementare de conduită, pentru configurarea unor relații de grup, practicarea acțiunii sociale solidare și a unui comportament ecologic adecvat.

Cadrul didactic exercită o influență atât de mare asupra educațiilor încât uneori ea poate fi hotărâtoare. În acest sens profesiunea sa cere mai mult decât orice alt domeniu de activitate – competența profesională însoțită de un comportament prosocial adecvat, antrenat pe de o parte în relațiile cu subalternii sau conducătorii, iar pe de altă parte în relațiile cu beneficiarii actului de educațional- elevii.

Bibliografie:

- 1.Chelcea, S., 1994, *Personalitate și societate în tranziție*, București, Editura Științifică și Tehnică;
- 2.Dima, S., (coord.), 1997, *Copilăria - fundament al personalității: Cunoaștere. Explorare. Educare*, București, Coresi;
- 3.Stoica, C., 1998, *Educație și comportament*. București: Editura Didactică și Pedagogică

Referat

Prevenirea si combaterea bullying-ului in mediul scolar

Fenomenul de bullying este foarte răspândit atât în școlile din România, cât și la nivel mondial. Acesta se referă la agresiunea sau hărțuirea fizică sau verbală, care se repetă pe o anumită perioadă și care implică un dezechilibru al puterii între două persoane, cel mai adesea copii. Din păcate, bullying-ul poate avea urmări periculoase asupra dezvoltării normale a unei persoane.

Ce înseamnă bullying...

Termenul de „bullying” vine de la cuvântul englezesc „bully”, care înseamnă bataus, huligan și este folosit ca atare și în limba română. Se poate traduce prin agresiune, hartuire sau intimidare.

Pentru a fi considerat bullying, comportamentul trebuie să fie agresiv și să includă:

Intentia: agresorul are ca intenție să rănească pe altcineva

Un dezechilibru al puterii: copiii care-i agresează pe alții își folosesc puterea, cum ar fi forța fizică, accesul la informații stănenitoare sau popularitatea – pentru a controla sau a face rău altora. Agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură. Dezechilibrele de putere se pot schimba în timp și pot să apară în situații diferite, chiar dacă implică aceleași persoane.

Repetitia: aceeași persoană este rănită mereu și mereu. Comportament de tip bullying are loc în mod repetat, mai mult de o dată și are potențialul de a se repeta.

Bullying-ul include acțiuni precum amenințarea, răspândirea zvonurilor, atacarea fizică sau verbală și excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup. De multe ori începe ca un joc, însă se transformă într-un abuz care poate avea efecte foarte grave. Fenomenul bullying poate avea loc oriunde – la școală, la locul de joacă, în cercul de prieteni, în familie, la locul de muncă, pe internet.

Tipuri:

Există 4 tipuri de bullying:

Bullying verbal

Este caracterizat de acțiuni verbale rău intenționate, cum ar fi:

- Tachinarea
- Porecle
- Comentariile sexuale neadecvate
- Sarcasm
- Insulte
- Jigniri
- Amenințarea de a provoca ceva rău

Bullying fizic

Presupune rănierea fizică sau distrugerea posesiunilor cuiva pentru a-l intimida prin:

- Amenintare prin ridicarea pumnului
- Lovire
- Impingere
- Imbrancire
- Bataie
- Distrugerea lucrurilor celuiilalt
- Gesturi obscene

Bullying social

Uneori denumit bullying relational, se refera la lezarea reputatiei sau a relatiilor unei persoane si include:

- Excluderea si izolarea intentionata a acesteia
- Influentarea altor persoane de a nu fi prieteni cu acea persoana
- Barfitul, lansarea si raspandirea zvonurilor despre acea persoana
- Punerea persoanei intr-o situatie stanjenitoare in public

Bullying electronic (cyberbullying)

Este acea forma de bullying prin folosirea tehnologiilor digitale. Se poate intampla pe retelele de socializare, pe platformele de schimb de mesaje, platformele de jocuri si pe telefoanele mobile. Agresiunea de tip bullying fata-in-fata si cea in mediul online se pot petrece concomitent. Totusi, cyberbullying lasa amprente digitale - raman inregistrari care se pot dovedi utile si care pot oferi dovezile necesare pentru a putea pune capat agresiunii.

Exemple de cyberbullying sunt:

- Raspandirea minciunilor sau postarea de fotografii jenante ale cuiva pe retelele de socializare
- Transmiterea de mesaje suparatoare, intimidante sau de amenintari prin platformele de schimb de mesaje
- „Furarea” identitatii unei persoane si transmiterea in numele acesteia de mesaje rauvoitoare cuiva

Cine poate deveni victima bullying-ului

Bullying-ul poate avea loc indiferent de context, însă copiii care sunt agresați prezintă unul sau mai mulți factori de risc:

- Sunt percepuți ca fiind diferiți față de colegii lor – sunt fie supraponderali sau subponderali, poartă ochelari sau se îmbracă diferit, sunt transferați recent la școala respectivă sau nu își pot permite ceea ce au ceilalți copii;
- Sunt percepuți ca fiind slabi sau incapabili de a se apăra;
- Sunt depresivi, anxioși sau au o stimă de sine scăzută;
- Sunt mai puțini populari decât ceilalți și au puțini prieteni.

Pe de cealaltă parte, copiii susceptibili de a-i intimida pe ceilalți (*bullies*) pot fi:

- Cei care au putere socială mai mare, sunt preocupați de popularitatea lor și le place să domine sau să fie responsabili în fața celorlalți;
- Mai izolați, deprimați sau anxioși, au o stimă de sine scăzută, sunt mai puțin implicați la școală și nu le pasă de sentimentele celorlalți;
- Mai agresivi, din cauza frustrărilor dezvoltate de-a lungul timpului;
- Nu au o relație foarte apropiată cu părinții sau au probleme în familie;
- Nu pot respecta regulile, văd violența ca pe un răspuns pozitiv și au prieteni care îi agresează pe alții, la rândul lor.

Vedem, aşadar, că cei care îi agresează pe ceilalţi nu trebuie să fie neapărat mai puternici sau mai mari decât cei pe care îi agresează. Dezechilibrul puterii poate proveni din mai multe surse, iar copiii care îi intimidează pe ceilalţi pot prezenta mai mult de una din aceste caracteristici.

Semne că un copil este victima bullying-ului

Este recomandat ca părinţii să fie atenţi la anumite semne de avertizare care pot indica faptul că cel mic este victima bullying-ului sau, dimpotrivă, că îi agresează pe alţi copii.

Recunoaşterea acestor semne este un prim pas important în luarea măsurilor împotriva bullying-ului, pentru că nu toţi copiii care sunt agresaţi vor solicita ajutor – ci vor suferi în tăcere şi se vor lupta singuri cu agresorul.

Semne care pot apărea în cazul copiilor agresaţi

- Leziuni sau lovituri inexplicabile;
- Haine, cărţi, dispozitive tehnologice sau bijuterii pierdute sau distruse;
- Dureri frecvente de cap sau de stomac, stări de rău sau mişcările cu privire la starea de sănătate;
- Modificări ale obiceiurilor alimentare, cum ar fi supraalimentarea sau subalimentarea;
- Tulburări de somn şi coşmaruri frecvente;
- Scădere a performanţei şcolare, pierderea interesului pentru învăţare;
- Pierderea bruscă a prietenilor sau izolarea socială;
- Apariţia unui sentiment de neputinţă şi scăderea stimei de sine;
- Manifestarea unor comportamente autodistructive, cum ar fi fugitul de acasă, autovătămarea sau gândurile suicidare.

Efectele bullying-ului asupra copilului

Bullying-ul are efecte negative asupra sănătăţii victimei şi a familiei acesteia, atât pe termen scurt, cât şi pe termen lung. Pentru ca acest fenomen să fie stopat, este crucial ca persoanele să înţeleagă cu adevărat cât de traumatizant poate fi bullying-ul. Efectele acestui fenomen pot fi:

- Izolare socială;
- Răni produse la nivel fizic şi efectele acestora la nivel psihic: lovituri, contuzii, care contribuie la un nivel de stres ridicat; anxietate; depresie;
- Afecţiuni ale pielii, problemele cu stomacul şi inima, care pot fi agravate din cauza stresului resimţit atunci când un copil este agresat;
- Un sistem imunitar scăzut, ulcere şi alte afecţiuni cauzate de anxietate şi stres;
- Apariţia unui sentiment de ruşine;
- Tulburări ale somnului;
- Modificări ale obiceiurilor alimentare;
- Scăderea stimei de sine;
- Dureri de cap, de stomac, dureri musculare (pot fi simptome psihosomatice, ce nu au o cauză medicală cunoscută);
- Performanţe şcolare reduse din cauza scăderii capacităţii de concentrare;

Copiii care sunt hărţuiţi suferă atât pe plan emoţional, cât şi social, pentru că le este greu să îşi facă prieteni, astfel că vor avea o stimă de sine scăzută: vor începe să creadă că ceea ce se spune despre ei este adevărat. Bullying-ul are efecte negative asupra sănătăţii victimei şi a familiei

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

Cum poate fi stopat bullying-ul

Este foarte important ca toți factorii de decizie, precum părinții, profesorii, dar și autoritățile să coopereze pentru a înțelege fenomenul de bullying, consecințele acestuia și pentru a găsi modalități de a-l stopa. Este nevoie ca bullying-ul să fie luat în serios de către părinți și profesori, pentru că efectele produse sunt foarte periculoase.

În primul rând, părinții trebuie să fie foarte atenți la comportamentul copilului. Aceștia trebuie să observe dacă este ceva în neregulă cu copilul lor și să vorbească cu el, arătându-i empatie, sprijin și înțelegere.

Mai mult, copiii care ajung să fie agresori văd acest tip de comportament în familiile lor, la școală, pe Internet sau în mass-media. Și agresorii au nevoie de ajutor – trebuie să înțeleagă consecințele acțiunilor lor și că le fac rău celorlalți. Tocmai de aceea, este important ca părinții să își educe copiii și să le insufle modele pozitive de comportament.

Concluzii

Bullying-ul este un fenomen real, foarte răspândit, care afectează în mod negativ atât victima, cât și agresorul. Tocmai de aceea, acesta nu trebuie tolerat sub nicio formă.

Prof. Rusu Claudia

Celebrating Festivals in Schools – a good way to combat bullying

By ELENA RUSU

The Technical College Apulum, Alba Iulia

Celebrating events and festivals in schools has become an integral part of learning, combatting bullying and building a strong cultural belief in a child.

Children will remember an important day only if they are told what the occasion signifies, making them aware of the world in a more fun way. The events and festivals organized at the Technical College Apulum are often celebrated with great pomp and gaiety. Apart from classroom activities, we also pay attention to other important festivals which must be celebrated in order to understand our country's tradition.

Such celebrations will bring students closer to traditional and cultural belief. A close bond is built between the students as they understand each other's different customs. Being a diverse country, the students need to know what each festival means, and it is only through this celebration, they will get to know more about our country. Some festivals celebrated in the school are: Halloween which is celebrated on the 31st of October, Valentine's Day, the 8th of March to celebrate Mother's Day, Christmas and Easter traditions, etc.

Apart from building relationship and friendship, such celebrations will bring happiness and love amongst the students. The celebrations, customs and rituals of any institution reveal a great deal about its culture. How people link their past with their present, what behaviors are reinforced, what assumptions are at work and what is valued?

Celebrations in Romanian schools have become an integral part of joyful learning, community building and thought provoking processes. Religious festivals from across religions, national festivals and festivals related to our environment are celebrated with great enthusiasm, fervour and pride. Children are exposed to the essence of the festivals through stories, music, dance, food, discussions and a variety of hands-on activities and projects.

The festivals are not only connected to our social and environmental context but to one's inner world too. Both Christmas and Easter bring out the joy of giving and spreading joy amongst ourselves.

The fasting month of March help us get in touch with our inner discipline and the 1st December Day is about questioning and revisiting the true meaning of freedom and unification and its relevance in today's context.

Along with the enthusiasm, fun and activities of celebrations, the qualities of sensitivity, simplicity and creativity are highlighted. The elections for the Students' Council at the Technical College Apulum are held every year in the month of September. It's the first event of the academic year and the whole school looks forward to it as it brings a lot of energy and

enthusiasm among students as well as teachers. The procedures and processes followed for the elections give students a taste and flavor of a living democracy. Children from class 2 upward vote to elect their leaders. The students' Council hold meetings regularly to discuss various issues related to organizing events, discipline and inter and intra house activities. This experience enables them to learn to take charge and be responsible and gives them a sense of co-ownership.

In conclusion, festivals give us the opportunity to forget all our worries and celebrate the positive side of life. School festivals act like stress relievers and help us balance our emotions. More positivity naturally lowers negativity. It also provides an opportunity to reduce friction and brings estranged friends and classmates together in a bond of love.

Nothing brings people together like festivals do. They play a pivotal role in nation-building: bringing people from every religious, economic and social background together. Festivals contribute immensely to feelings of social cohesion. Many such celebrations focus on cultural or ethnic topics and seek to inform community members of their traditions. They involve community elders sharing stories and experiences, setting templates for maintaining unity among families.

CHESTIONAR ABSENTEISM SCOLAR

Conceput de prof. RUSU ELENA

1) Care sunt motivele pentru care absentezi tu si colegii tai?

- a) Nu ne place ora
- b) Nu ne intereseaza scoala
- c) Nu ne place profesorul
- d) Daca absentam nu ni se întâmpla mare lucru
- e) Ne plictisim la scoala
- f) Facem usor rost de scutiri pentru motivarea absentelor
- g) Evitam în felul acesta luarea unei note mici
- h) Nu dorim sa intram în conflict cu ceilalti colegi
- i) Programul este prea încarcat
- j) Altele.....

2) Ce se întâmpla când un elev absenteaza nemotivat mai mult timp?

- a) I se scade nota la purtare
- b) Sunt chemati parintii lui la scoala
- c) Este muștrat de catre diriginte
- d) Este evaluat la ora urmatoare si este depunctat la nota
- e) Este exmatriculat
- f) Nu se întâmpla mare lucru
- g) Altceva.....

3). Cât de des absentezi nemotivat?

- a) Deloc
- b) 1-3 ore pe saptamâna
- c) 3-6 ore pe saptamâna
- d) 6-9 ore pe saptamâna
- e) 9-12 ore pe saptamâna
- f) 12-15 ore pe saptamâna
- g) Peste 15 ore pe saptamâna

4). Care ar fi motivele pentru o prezenta mai buna la ore?

- a) Încurajare din partea colegilor
- b) Apreciere din partea profesorilor
- c) Daca nu as fi evaluat
- d) Pedepsele mult mai severe pentru absente
- e) Relatia cu dirigintele/ diriginta
- f) Altele.....

5). Care ar fi caracteristicile orei la care ai fi prezent/a?

- a) Atmosfera placuta

- b) Orele mai atractive
- c) Se lucreaza pe grupe
- d) Sunt implicat/a în desfasurarea orei
- e) Nu ma plictisesc
- f) Altele.....

6). Care sunt dificultatile întâmpinate care te determina sa pleci de la scoala?

- a) Materia este prea grea, nu o înțeleg
- b) Nu-mi place materia respectiva
- c) Nu mi-am facut tema de casa
- d) Ora e plictisitoare
- e) Cerintele profesorului sunt prea mari
- f) Relatia cu profesorul (frica, umilinta)
- g) Frica de nota, ma simt nepregatit
- h) Conflicte cu un coleg/colegii de clasa
- i) Oboseala
- j) Altele.....

7) Cum ti se pare continutul materiei?

- a) Atractiv
- b) Îți foloseste pentru interesele personale
- c) Inteligibil
- d) Neinteresant
- e) Nu-mi foloseste
- f) Altele.....

8) Care crezi ca sunt metodele dominante de predare ale profesorilor?

- a) Prelegeri
- b) Dictare
- c) Aplicatii practice
- d) Studii de caz
- e) Implicarea activa a elevilor
- f) Altele.....

9) Cum te evalueaza profesorii?

- a) formativ (pe parcurs)
- b) sumativ (una sau doua note la o materie, fara alte sarcini pe parcurs)
- c) Altele.....

10) Cum ti se pare modul de notare al profesorilor?

- a) Echitabil
- b) Se fac diferente
- c) În functie de starea lui
- d) În functie de cunostinte
- e) În functie de elev
- f) Altele.....

11) Cu cine îți petreci timpul când absentezi?

- a) Cu prietenii

- b) Cu prietenul/prietena
- c) Cu colegii
- d) Cu nimeni, rămân singur/a
- e) Cu altcineva

12) Cine te influenteaza sa absentezi?

- a) Prietenii
- b) Colegii
- c) Parintii
- d) Iubita/iubitul
- e) Altii.....

13) Unde mergi când absentezi de la scoala?

- a) Acasa
- b) În parc
- c) La Internet Cafe
- d) În bar
- e) Ma plimb prin oras
- f) Alt loc.....

14) Uneori absentezi pentru ca :

- a) Trebuie sa ai grija de fratior/surioara
- b) Trebuie sa faci curat
- c) Trebuie sa faci de mâncare
- d) Trebuie sa lucrezi
- e) Aseara te-ai jucat pe calculator pâna târziu si nu te-ai trezit
- f) Mama nu te lasa sa mergi la scoala
- g) Altele.....

15) Parintii tai stiu cât ai lipsit de la scoala?

- a) Da, stiu de la mine
- b) Da, stiu de la diriginte/profesor
- c) Da, stiu de la altcineva
- d) Nu

16) Daca da, atunci ce atitudine au parintii fata de absentele tale?

- a) Sunt suparati pe mine
- b) Ma bat
- c) Ma pedepsesc
- d) Stau de vorba cu mine
- e) Au încredere în mine
- f) Nu-i intereseaza absentele mele
- g) Alta.....

17) Se întâmpla sa pleci de la scoala doar pentru ca au plecat prietenii tai?

- a) Da
- b) Nu

18) Consideri ca pierzi mult daca lipsesti de la scoala?

- a) Da
- b) Nu

19) Cum îti motivezi absentele?

- a) Cu motivari reale
- b) Cu motivari medicale false
- c) Cu motivari false de la parinti
- d) Comunicând cu profesorul
- e) Le motiveaza diriginta
- f) Altele.....

20) Ce atitudine au parintii tai fata de absentism?

- a) Ca este foarte grav
- b) Se mai întâmpla dar trebuie sa te corectezi
- c) Nu stiu, nu am vorbit niciodata despre acest lucru
- d) Altele.....

21) Care este atitudinea ta fata de avertismentul de exmatriculare?

- a) Mi-e indiferent
- b) Ma pune pe gânduri
- c) Voi face promisiuni pe care stiu ca nu le voi respecta dar care stiu ca ma vor scapa de situatia actuala
- d) Ma bazez pe lipsa de fermitate a penalizarilor
- e) Sunt constient/a ca nu este bine si doresc sa ma schimb
- f) Vreau sa fiu ajutat/a sa ma schimb
- g) Altele.....

22) Conform regulamentului de ordine interioara al liceului, preavizul de exmatriculare se întocmeste pentru elevii care absenteaza nejustificat 20 de ore la diferite discipline de studiu, ce crezi?

- a) Îi ajuta cu ceva pe cei care lipsesc, ca îi înstiinteaza
- b) Le mai da o sansa sa se schimbe
- c) Îi încurajeaza sa vina la scoala pentru a nu fi exmatriculati
- d) Este o ultima înstiintare si apoi vor fi exclusi din liceu
- e) Altele.....

CHESTIONAR ANTIBULLYING

Conceput de prof. MIHALCA ANDREIA și prof. RUSU ELENA

1. *Ce este bullying-ul?*

- A. un comportament negativ care se întâmplă în mod repetat.
- B. un comportament negativ care se întâmplă în mod repetat și cu intenția de a-i supăra pe alții.
- C. un comportament negativ care se întâmplă în mod repetat și cu intenția de a-i supăra pe alții, să le creeze disconfort sau să le dea sentimentul că sunt în pericol.

2. *Câte tipuri de bullying cunoașteți?*

- A. verbal, indirect, fizic
- B. fizic, direct
- C. verbal, direct, indirect

3. *Câte persoane pot fi implicate într-un comportament de tip bully?*

- A. o persoană.
- B. nicio persoană
- C. mai mult de două persoane

4. *Care sunt rolurile celor implicați într-un comportament de tip bully?*

- A. conducatorul de grup/cel care agresează, cel care încurajează/susținătorul, copilul care protejează/protectorul
- B. conducatorul de grup/cel care agresează, cel care încurajează/susținătorul, cel care asistă/asistentul, cel care este agresat/ținta, uneori copilul care protejează/protectorul cei care ignore/ trecătorii
- C. cel care încurajează/susținătorul cel care asistă/asistentul cel care este agresat/ținta, cei care ignore/ trecătorii

5. *Cine este conducătorul de grup/cel care agresează?*

- A. este o persoană care inițiază o activitate
- B. este o persoană care inițiază un comportament de genul: agresiv, va râde de cineva, va împinge, va lua lucrurile cuiva.
- C. este o persoană care inițiază un comportament prietenos față de cineva.

6. *Cine este "ținta"?*

- A. este o persoană căreia îi sunt adresate injuriile, care este lovită, umilită sau căreia i se iau lucruri,
- B. este o persoană exuberantă, care râde de tot și de toate,
- C. este o persoană complexată care iese mereu în evidență.

7. *Cine sunt "trecătorii"?*

- A. sunt cei care inițiază comportamentul de tip bully.
- B. sunt cei care asistă la comportamente de tip bully.
- C. sunt persoanele care recunosc acest tip de comportament, dar care aleg să nu facă nimic.

8. *Cine este "susținătorul"?*

- A. Este cel care îl încurajează pe conducătorul de grup să continue comportamentul agresiv.
- B. Este supporterul perfect la orice meci.
- C. Este cel care trece nepăsător pe lângă comportamentul de tip bully.

9. *Ce este cyberbullying-ul?*

- A. bullying verbal

- B. bullying fizic
- C. bullying prin folosirea tehnologiilor digitale.

10. Unde se poate întâmpla cyberbullying-ul?

- A. pe telefon și facebook.
- B. pe rețelele de socializare, pe platformele de schimb de mesaje, platformele de jocuri și pe telefoanele mobile.
- C. pe youtube.

11. Cum punem capăt agresiunii de tip cyberbullying?

- A. solicitând oprirea acesteia.
- B. discutând cu agresorii.
- C. amprente digitale/ înregistrările se pot dovedi utile și pot oferi dovezile necesare pentru a putea merge cu ele la poliție.

12. Dacă ești hărțuit(ă) în mediul online? Cum faci diferența dintre o glumă și bullying?

- A. dar dacă te simți ofensat sau crezi că ceilalți râd de tine și **nu cu tine**, atunci gluma a mers prea departe.
- B. dacă ”gluma” continuă chiar și după ce ai rugat persoana respectivă să se oprească și încă te frământă cele întâmplate, atunci ar putea fi vorba de bullying.
- C. dar dacă te face se te simți prost și nu încetează, atunci este mai bine să ceri ajutor.

13. La ce se rezumă oprirea cyberbullying-ului?

- A. la demascarea hărțuitorilor.
- B. nu se rezumă doar la demascarea hărțuitorilor (bullies), ci presupune și recunoașterea faptului că toți merităm respect, atât în mediul online cât și în viața reală.
- C. la respect.

14. Cu cine ar trebui să vorbesc dacă cineva mă agrează în mediul online și nu numai? De ce este important să raportezi?

- A. Dacă simți că ești ținta agresiunii de tip bullying, primul pas este să ceri ajutorul unei persoane în care ai încredere, precum părinții tăi sau un membru apropiat al familiei sau un alt adult de încredere.
- B. În școala ta îi poți cere ajutorul unui consilier, profesorului diriginte sau profesorului tău preferat.
- C. Și dacă nu te simți confortabil să vorbești cu o persoană cunoscută, caută un serviciu de asistență telefonică din țara ta sau vorbește cu un consilier profesionist.

15. Cum putem pune capăt cyberbullyingului fără a renunța la accesul la internet?

- A. este indicat să ștergi unele aplicații sau să rămâi offline o perioadă pentru a-ți da timp să îți revii.
- B. utilizatorii pot să activeze o setare care folosește tehnologia inteligenței artificiale pentru a filtra în mod automat și a ascunde comentariile intimidante menite să hărțuiască sau să supere.
- C. Restricționează este un instrument conceput pentru a-ți oferi posibilitatea să îți protejezi cu discreție conținutul ținând în același timp sub observație un hărțuitor.

BIBLIOGRAFIE PENTRU PARTEA TEORETICA

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

RĂSPUNSURI

1. C
2. A
3. C
4. B
5. B
6. A
7. C
8. A
9. C
10. B
11. A, C
12. A, B
13. B
14. A, B, C
15. A, B, C

Educația pentru Empatie: Construirea unei Societăți Mai Incluzive

Fenomenul bullying-ului reprezintă una dintre cele mai mari provocări cu care se confruntă mediile educaționale moderne. Conform unor studii recente, bullying-ul afectează nu doar victimele directe, ci și martorii, agresorii și, pe termen lung, întreaga comunitate. Din acest motiv, combaterea bullying-ului și promovarea educației pentru empatie sunt esențiale pentru crearea unui mediu sigur și incluziv pentru toți elevii.

Ce este bullying-ul?

Bullying-ul este un comportament agresiv, intenționat, care implică un dezechilibru de putere și care se repetă de-a lungul timpului. Formele de manifestare includ:

- **Bullying-ul fizic:** lovituri, împingeri sau alte forme de agresiune corporală.
- **Bullying-ul verbal:** insulte, porecle, amenințări.
- **Bullying-ul social:** excluderea din grup, răspândirea zvonurilor.
- **Cyberbullying-ul:** hărțuirea prin intermediul rețelelor de socializare sau altor platforme online.

Importanța educației pentru empatie

Empatia reprezintă capacitatea de a înțelege și de a simți emoțiile celuilalt. Studiile arată că elevii care dezvoltă empatie sunt mai puțin susceptibili de a se angaja în comportamente de bullying și mai dispuși să intervină pentru a ajuta victimele. Prin promovarea empatiei, școlile pot contribui la reducerea bullying-ului și la dezvoltarea unor relații mai armonioase între elevi.

Strategii pentru prevenirea bullying-ului și dezvoltarea empatiei

1. **Implementarea programelor antibullying**
 - Programele structurate, cum ar fi metodele Olweus sau KiVa, oferă strategii eficiente pentru prevenirea bullying-ului.
2. **Educația emoțională**
 - Introducerea unor ore dedicate dezvoltării inteligenței emoționale poate ajuta elevii să înțeleagă mai bine emoțiile proprii și pe ale celorlalți.
3. **Crearea unui mediu sigur**
 - Profesorii și personalul didactic trebuie să fie instruiți să identifice semnele bullying-ului și să intervină prompt.
4. **Implicarea părinților**
 - Organizarea de ateliere pentru părinți poate contribui la conștientizarea importanței sprijinului familial.
5. **Promovarea activităților de grup**

- Activitățile extracurriculare care implică colaborarea și munca împreună pot îmbunătăți relațiile dintre elevi.

Rolul cadrelor didactice

Profesorii joacă un rol crucial în prevenirea bullying-ului și educația pentru empatie. Prin exemplul personal, aceștia pot promova valori precum respectul, toleranța și solidaritatea. De asemenea, utilizarea unor metode de predare care pun accent pe colaborare și rezolvarea conflictelor poate reduce incidența comportamentelor agresive.

Concluzii

Combaterea bullying-ului și educația pentru empatie sunt componente esențiale ale unui sistem educațional modern. Investiția în programe și resurse care sprijină aceste inițiative poate avea un impact semnificativ asupra bunăstării emoționale și sociale a elevilor, contribuind la formarea unei societăți mai incluzive și armonioase.

Într-o lume din ce în ce mai digitalizată, tehnologia poate fi un instrument eficient în lupta împotriva bullying-ului. Platformele de raportare anonimă și aplicațiile mobile dedicate sprijinirii victimelor pot facilita identificarea și gestionarea incidentelor de bullying. De asemenea, resursele educaționale online, cum ar fi videoclipuri, jocuri interactive și webinarii, pot contribui la dezvoltarea empatiei în rândul elevilor.

În paralel, este important ca școlile să implementeze politici stricte privind utilizarea responsabilă a tehnologiei și să educe elevii despre consecințele negative ale cyberbullying-ului. Colaborarea dintre școli, părinți și dezvoltatorii de tehnologie poate crea un mediu digital mai sigur și mai suportiv.

Prof. SABĂU CARMEN

GRĂDINIȚA CU PROGRAM NORMAL NR.2 BISTRIȚA

Bibliografie

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Wiley-Blackwell.

2. Salmivalli, C. (2010). *Bullying and the Peer Group: A Review*. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112-120.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
4. Smith, P. K., & Sharp, S. (1994). *School Bullying: Insights and Perspectives*. Routledge.
5. UNESCO (2019). *Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
6. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying*. SAGE Publications.
7. Livingstone, S., & Haddon, L. (2009). *Kids Online: Opportunities and Risks for Children*. Policy Press.

Bullying-ul: strategii educaționale de combatere a acestuia

„Blowing out someone else’s candle doesn’t make yours shine any brighter.”

Bullying-ul, în cărțile de specialitate este definit ca fiind un comportament ostil/de excludere și de luare în derâdere, umilire a unei persoane. Astfel, prof. Dr. Dan Olweus afirmă: „Un elev este agresat atunci când el/ea este expus, în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi.... O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat, sau intenționează să provoace, durere fizică sau discomfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri.” (1993, p. 6)

La rândul său, cercetătorul K. Rigby (2002, p. 6) a definit fenomenul de bullying „dorința de a răni + acțiune dureroasă + dezechilibru de putere + (de obicei) repetat + utilizarea nedreaptă a puterii + bucuria evident din partea agresorului + sentiment de opresiune din partea victimei”.

Studiile de specialitate aduc la cunoștință faptul că nu există o singură cauză care să provoace bullying-ul, ci există anumiți factori legați de persoană, familie, semeni, școală și comunitate care pot conduce un individ să îi agreseze pe semenii săi (Olweus, Limber & Mihalic, 1999, p. 21).

Deși școala este locul în care se produc și se transmit anumite cunoștințe, se formează competențe cognitive, de înțelegere a sensului vieții și a lumii înconjurătoare, locul în care copiii își formează propria personalitate, fenomenul de bullying este tot mai des întâlnit în mediul școlar. Regăsim acest comportament mai ales în cazul școlărilor mici care au tendința de a se manifesta printr-un comportament agresiv, mai precis apelând la: insulte, intimidări, porecle, amenințări, iar în cel mai rău caz se poate ajunge la violență: lovire, îmbrâncire, trasul de păr etc.

Olweus și Bazelon (2010, p. 10) au identificat în lucrările lor câteva forme ale bullying-ului, dintre care amintim: *bullying fizic* care implică lovire, izbire, constrângere, poreclire, confiscare sau distrugere proprietăților unei persoane, *bullying emoțional/ psihologic* care prevede

excluderea cuiva dintr-un grup, manipulare, ridicularizare, *bullying verbal* care înglobează batjocora, insulta, amenințări, *bullying relațional* ce cuprinde excluderea socială, ignorarea, răspândirea de zvonuri și *bullying cibernetic* ce evidențiază o formă a agresiunii în care este implicată tehnologia.

În România regăsim Strategia națională anti-volență lansată de Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului (MECTS) care prevede practici anti-bullying implementate la nivel național. Această strategie presupune folosirea de rapoarte, chestionare, interviuri, focus grupuri aplicate pe elevi, profesori, ajutându-i să găsească soluții de abordare a fenomenului de bullying, iar rezultatele sunt satisfăcătoare, observându-se un număr mai mic a actelor de bullying în școli.

Pe de altă parte, un rol important în prevenirea și combaterea acestui fenomen îl joacă familia. Aceasta are ca sarcină asigurarea unui mediu familial adecvat, mai precis oferirea unui climat calm, pozitiv, echilibrat, încurajarea caracteristicilor și a comportamentelor pozitive, implicarea copilului în cât mai multe activități care să îl facă să se simtă util, comunicare permanentă, valorizarea talentelor și aptitudinilor, intervenția părinților în cazul situațiilor negative, care presupun încălcarea anumitor reguli etc. Așadar, acestea pot fi doar câteva dintre bunele practici ce pot fi luate ca măsuri antibullying la nivelul familiei.

Și școala prezintă un rol fundamental în prevenirea bullying-ului, astfel că vom evidenția câteva principii cheie care pot ajuta în diminuarea acestui fenomen: crearea unui sistem integrat de supraveghere a elevilor în școală, întâlniri periodice între cadre didactice, pentru dezvoltarea unor programe de informare cu privire la cauzele, consecințele bullying-ului, dar și proceduri de intervenție în situații de bullying, întâlniri periodice între cadre didactice-părinți în sesiuni de formare și luarea de măsuri în vederea protecției și securității copiilor, întâlniri periodice între cadre didactice-părinți-elevi, identificarea potențialelor victime și a potențialilor agresori, realizarea unor activități educative care să dezvolte comportamente și atitudini altruiste elevilor și discuții despre bullying la ora de dirigenție, stabilirea unor reguli clare împotriva fenomenului bullying, dar și a sancțiunilor stricte.

Nu în ultimul rând, o strategie pentru oprirea acestor comportamente este să înțelegem rolul martorilor în fața acestor acte pentru a putea opri încurajarea socială asupra agresorilor. De multe ori, copiii sunt tentați să asiste și nu să intervină, considerând agresiunea socială ca un spectacol,

iar acest lucru poate transmite agresorilor că nu este nimic greșit în comportamentul lor și vor continua în aceeași manieră.

În concluzie, prin aplicarea a minimului de strategii propuse anterior fenomenul de bullying ar putea dispărea rapid, menținându-se astfel un climat pozitiv și liniștit atât în mediul familial, cât și în cel școlar.



Bibliografie:

1. Alevizos, S., Boldrini, F., 2014, „*Strategia EAN- document de opoziție*”, p. 87
2. Allen K.P., 2010, „*Classroom Management. Bullying, and Teacher Practices*”, p. 10, accesat la data de 28.12.2024, ora 22:43 :
https://bpb-us-e2.wpmucdn.com/wordpress.auburn.edu/dist/4/81/files/2015/11/combined-spring_10.pdf
3. Cociug, V., 2021, „*Strategii de înlăturare a bullying-ului școlar în scopul prevenirii traumelor psihologice la adolescenți*”, p. 256, accesat la data de 28.12.2024, ora 21:14
https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/248-258_0.pdf
4. Olweus, D., Limber, S. P., 1999 „*The Olweus Bullying Prevention Program. Blueprints for Violence Prevention*”, Boulder, p. 21, accesat la data de 28:12.2024, ora 20:54:
https://www.researchgate.net/profile/Dan-Olweus/publication/285822219_The_Olweus_Bullying_Prevention_Program_Implementation_and_evaluation_over_two_decades/links/5943e69ea6fdccb93ab5a3a8/The-Olweus-Bullying-Prevention-Program-Implementation-and-evaluation-over-two-decades.pdf
5. Olweus, D., 1993 „*Bullying at School: What We Know and What We Can Do*”, New-York, U.S.A., accesat la data de 28.12.2024, ora 21:50:
<https://www.wiley.com/en-us/Bullying+at+School:+What+We+Know+and+What+We+Can+Do-p-9780631192411>
6. Rigby K., 2002, „*Stop the Bullying, a handbook for schools*”, London: Jessica Kingsley Publishers, p. 53, accesat la data de 28.12.2024, ora 21:03:
https://books.google.ro/books?hl=ro&lr=&id=mbOLybqcWBkC&oi=fnd&pg=PR7&dq=6.%09Rigby+K.,+2002,+%E2%80%9EStop+the+Bullying,+a+handbook+for+schools%E2%80%9D.&ots=H7azbZZqrR&sig=F0kgM2udbehrE43oY5g_kzSNpsE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
7. Tănăsescu, C. F, Voicu, I., „*Prevenirea fenomenului de bullying și strategii de intervenție în organizațiile școlare*”, pp. 10-11, accesat la data de 28.12.2024, ora 22:07:
https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/7-15_37.pdf

Strategii educaționale pentru un mediu școlar sigur și fără bullying în rândul elevilor

Prof. Schinteie Isabela-Nona,
Colegiul Național „Mircea Eliade” Reșița

Bullying-ul în școli reprezintă o problemă majoră la nivel global, având efecte negative pe termen lung asupra dezvoltării emoționale și psihologice a elevilor. Acesta include comportamente repetate de hărțuire, intimidare, excluziune socială sau agresiune fizică și psihologică, care au loc între elevi, dar și între elevi și profesori. În acest context, școlile trebuie să adopte strategii educaționale eficiente pentru a crea un mediu școlar sigur și incluziv, în care fiecare elev să se simtă respectat și protejat. În acest referat, vom explora câteva dintre cele mai eficiente strategii educaționale care pot preveni și combate bullying-ul în școli.

Promovarea unui climat pozitiv în școli.

Unul dintre cei mai importanți pași pentru prevenirea bullying-ului este crearea unui climat școlar pozitiv, care pune accent pe respectul reciproc, empatie și cooperare. Acesta poate fi realizat prin activități de grup, sesiuni de formare pentru elevi și cadre didactice, și prin integrarea valorilor de respect și responsabilitate în curriculum.

Campanii de sensibilizare: Organizarea de campanii care să încurajeze elevii să fie mai conștienți de efectele bullying-ului și să învețe cum să își sprijine colegii. Acestea pot include afișe, filme educaționale și sesiuni interactive.

Includerea valorilor în programa școlară: Materiile școlare, în special educația pentru cetățenie și formarea caracterului, pot include teme precum respectul față de diversitate, gestionarea conflictelor și importanța comunicării non-violente.

Formarea continuă a cadrelor didactice

Cadrele didactice joacă un rol esențial în identificarea și prevenirea bullying-ului. Formarea continuă a acestora este esențială pentru a-i ajuta să recunoască semnele de bullying și să implementeze intervenții eficiente.

Programe de formare în gestionarea conflictelor: Cadrele didactice pot învăța tehnici de mediere și rezolvare a conflictelor, care sunt esențiale pentru a interveni eficient atunci când apar situații de bullying.

Cursuri de dezvoltare a abilităților emoționale: Formarea acestora în ceea ce privește dezvoltarea inteligenței emoționale poate contribui la crearea unui mediu mai empatic și mai bine înțeles între profesori și elevi.

Implicarea elevilor în prevenirea bullying-ului

Elevii trebuie să fie parte activă în prevenirea bullying-ului, nu doar receptori pasivi ai unor mesaje educaționale. Implicarea acestora poate contribui la schimbarea culturii școlii și la dezvoltarea unui comportament mai responsabil.

Grupuri de lucru și consilii ale elevilor: Crearea unor grupuri sau consilii formate din elevi care să discute despre cum pot contribui la prevenirea bullying-ului și să ajute la organizarea de evenimente de sensibilizare.

Proiecte peer-to-peer: Elevii pot fi instruiți să devină „ambasadori ai schimbării”, având rolul de a interveni în situațiile de bullying sau de a sprijini victimele. Acest model de intervenție bazat pe relațiile între colegi poate fi foarte eficient.

Dezvoltarea unor proceduri clare de raportare și intervenție

Pentru a combate eficient bullying-ul, este esențial ca elevii și părinții să aibă încredere într-un sistem clar de raportare a incidentelor și să știe că acestea vor fi tratate serios. Oferirea unui spațiu sigur în care victimele să își exprime experiențele este esențială.

Canale de comunicare anonime: Crearea unor platforme sau linii telefonice anonime prin care elevii pot raporta bullying-ul fără teama de a fi identificați sau de a suferi represalii.

Proceduri clare de intervenție: Este important ca fiecare școală să aibă un set de proceduri standardizate pentru gestionarea cazurilor de bullying, inclusiv sesiuni de consiliere pentru victime și agresori, și măsuri disciplinare clare.

Colaborarea cu părinții și comunitatea

Implicarea părinților în prevenirea și combaterea bullying-ului este esențială. Școlile trebuie să stabilească parteneriate puternice cu familiile și comunitatea pentru a susține prevenirea comportamentelor abuzive și pentru a promova un mediu școlar sigur.

Întâlniri regulate cu părinții: Organizarea de întâlniri în care părinții pot învăța cum să recunoască semnele de bullying și cum să contribuie la crearea unui mediu școlar mai sigur pentru copii.

Proiecte comunitare: Colaborarea cu organizații locale pentru a organiza evenimente educaționale sau sesiuni de formare care să abordeze bullying-ul dintr-o perspectivă globală și să sprijine atât elevii, cât și părinții și cadrele didactice.

Monitorizarea și evaluarea intervențiilor

Pentru a asigura succesul strategiilor de prevenire a bullying-ului, școlile trebuie să monitorizeze și să evalueze în mod constant eficiența acestora. Acest lucru presupune colectarea de date, evaluarea feedback-ului din partea elevilor și a părinților și ajustarea măsurilor în funcție de nevoile școlii.

Sondaje și chestionare: Realizarea periodică de sondaje de opinie în rândul elevilor, părinților și cadrelor didactice pentru a evalua prevalența bullying-ului și percepțiile acestora asupra eficienței măsurilor luate.

Evaluări și rapoarte anuale: Elaborarea unor rapoarte anuale care să prezinte progresul în combaterea bullying-ului și să propună noi măsuri educaționale sau intervenții, pe baza datelor obținute.

Cum putem preveni și combate bullying-ul în școli?

Educația și sensibilizarea este esențial ca elevii, profesorii și părinții să înțeleagă gravitatea bullying-ului și să învețe să recunoască semnele acestuia. Activitățile educaționale, seminariile și campaniile de conștientizare pot ajuta la reducerea fenomenului.

Crearea unui mediu școlar sigur și incluziv este important ca școlile să promoveze un climat de respect și acceptare între elevi. Implementarea unor politici clare împotriva bullying-ului și crearea unor reguli stricte poate descuraja comportamentele agresive.

Suport pentru victime: Victimele bullying-ului trebuie sprijinite de profesori, consilieri școlari și părinți. Terapia și consilierea pot ajuta copiii să depășească traumele cauzate de bullying.

Implicarea autorităților: În cazurile grave de bullying, autoritățile școlare și, în anumite cazuri, cele judiciare trebuie să intervină prompt. Legea trebuie aplicată pentru a proteja drepturile copiilor și a preveni comportamentele abuzive

Concluzie

Crearea unui mediu școlar sigur și fără bullying necesită un efort comun din partea elevilor, cadrelor didactice, părinților și comunității. Prin implementarea unor strategii educaționale adecvate, precum promovarea unui climat pozitiv, formarea continuă a cadrelor didactice, implicarea activă a elevilor, dezvoltarea unor proceduri clare de raportare și intervenție, și colaborarea cu părinții și comunitatea, putem contribui la prevenirea și combaterea bullying-ului în școli. Este important ca aceste strategii să fie adaptate nevoilor specifice ale fiecărei școli, iar succesul lor să fie evaluat în mod constant, pentru a crea un mediu educațional mai sigur și mai echitabil pentru toți elevii.

Bibliografie:

Marinescu, A. (2017). *Bullying în școlile din România: Cauze, consecințe și soluții.* Editura Polirom.

Popescu, L., & Ionescu, M. (2019). *Psihologia copilului și a adolescentului: Studiu asupra bullying-ului în școli.* Editura Universitară.

Bălan, D. (2021). *Prevenirea bullying-ului în școli: O abordare integrată.* Editura Didactică și Pedagogică.

Munteanu, C. (2018). *Comportamente agresive și bullying în mediul școlar.* Editura Cartea Școlii.

Dumitru, I., & Stanescu, V. (2020). *Educația pentru respect și prevenirea bullying-ului.* Editura Trei.

Hărțuirea școlară și sănătatea mentală a copiilor. (2022). *Raport național despre bullying și efectele sale asupra elevilor.* Institutul Național de Sănătate Publică, București.

Vasile, V. (2023). *Bullying-ul în școli: Studii și statistici recente.* Editura Lumen.

ACTIVITĂȚI PENTRU PREVENIREA BULLYINGULUI ÎN MEDIU ȘCOLAR

Prof. Schipor Nicoleta Adriana, prof. Moloci Lucica Cristina, Colegiul Andronic Motrescu

Bullyingul reprezintă o problemă complexă și răspândită în mediul școlar, care afectează atât elevii, cât și profesorii. Acesta implică comportamente repetate de intimidare, umilire, excludere sau hărțuire, care pot avea consecințe profunde asupra stării emoționale, psihologice și sociale ale victimelor. În contextul educațional, bullyingul poate perturba procesul de învățare, poate crea un climat de nesiguranță și poate afecta relațiile dintre membrii comunității școlare. Prevenirea acestuia nu este doar o responsabilitate individuală, ci un efort colectiv care implică elevii, profesorii, părinții și întreaga comunitate educațională. Printr-o abordare proactivă și prin implementarea unor strategii eficiente, școlile pot deveni spații sigure și incluzive, unde fiecare persoană se simte respectată și valorizată.

Ateliere de comunicare și empatie:

Organizarea unor sesiuni interactive în care elevii și profesorii să discute despre emoții, cum să le recunoască și să le gestioneze. De exemplu, participanții pot descrie situații în care au simțit emoții puternice și pot învăța cum să răspundă adecvat în astfel de momente.

Jocuri de rol pentru a înțelege perspectiva celuilalt. Un elev poate interpreta rolul unui profesor, iar profesorul poate interpreta rolul unui elev pentru a descoperi dificultățile fiecăruia.

Campanii anti-bullying:

Crearea unor afișe, slogane și videoclipuri care să promoveze respectul și toleranța. De exemplu, elevii pot organiza un concurs pentru cel mai creativ mesaj anti-bullying.

Implicarea elevilor și profesorilor în organizarea de evenimente dedicate prevenirii bullyingului, cum ar fi o „Săptămână a Respectului”, cu activități tematice zilnice.

Cercuri de discuții:

Organizarea unor întâlniri periodice în cadrul cărora elevii și profesorii pot împărtăși experiențe, îngrijorări și soluții pentru rezolvarea conflictelor. Fiecare participant poate avea un timp alocat pentru a-și exprima opinia fără a fi întrerupt.

Crearea unui mediu sigur unde fiecare persoană să se simtă ascultată și respectată, prin reguli clare precum confidențialitatea și absența judecăților critice.

Programe de mentorat:

Asocierea elevilor cu profesori sau colegi mai mari pentru a crea relații de sprijin. Mentorii pot oferi îndrumare în privința gestionării conflictelor și dezvoltării personale.

Activități comune, cum ar fi proiecte artistice sau sportive, care să întărească legăturile între mentori și elevi.

Tehnici de rezolvare a conflictelor:

Instruirea elevilor și profesorilor în tehnici de mediere și negociere pentru a gestiona situațiile tensionate. Acest lucru poate include exerciții de brainstorming pentru găsirea soluțiilor câștigătoare pentru ambele părți.

Simulări și exerciții practice, cum ar fi rezolvarea unui conflict imaginar într-un cadru controlat, urmată de o discuție despre ce a funcționat și ce nu.

Jocuri educative:

Jocuri de echipă care să promoveze cooperarea și spiritul de echipă, cum ar fi „Construiește un turn împreună” din materiale simple, unde toată echipa trebuie să colaboreze.

Activități creative (pictură, teatru, muzică) prin care elevii și profesorii să colaboreze și să exprime mesaje pozitive despre respect și toleranță.

Zile tematice:

Organizarea unor zile dedicate respectului reciproc, cum ar fi „Ziua Prieteniei”, unde elevii și profesorii participă la activități comune, cum ar fi concursuri sportive sau spectacole de talente.

Crearea unui „Zid al Respectului” unde participanții pot lăsa mesaje pozitive, desene sau citate inspiraționale.

Platforme de raportare anonimă:

Introducerea unui sistem anonim, cum ar fi o cutie de sugestii sau o aplicație mobilă, prin care elevii pot semnala cazuri de bullying fără teama de represalii.

Traininguri pentru profesori:

Organizarea de sesiuni de formare pentru profesori privind recunoașterea și intervenția în cazurile de bullying. Acestea pot include exemple practice și studii de caz.

Învățarea unor metode moderne de a construi relații sănătoase cu elevii, cum ar fi tehnicile bazate pe comunicarea nonviolentă.

Cluburi școlare anti-bullying:

Crearea unui club format din elevi și profesori care să monitorizeze și să propună activități de prevenire a bullyingului, cum ar fi organizarea de workshop-uri și evenimente tematice.

Clubul poate avea un rol activ în medierea conflictelor și în promovarea unei culturi pozitive în școală.

Jocuri de încredere:

Activități care să întărească încrederea între elevi și profesori, cum ar fi exerciții de tip „team-building” precum „Căderea de încredere” sau „Labirintul ghidat” (unde un participant legat la ochi este ghidat de un coleg sau profesor).

Discuții despre consecințele bullyingului:

Prezentarea unor studii de caz și povești reale pentru a înțelege impactul bullyingului asupra tuturor celor implicați, inclusiv asupra martorilor.

Invitarea unor specialiști (psihologi, consilieri) pentru a discuta despre soluții și resurse disponibile pentru cei afectați.

Ore dedicate dezvoltării personale:

Introducerea unor lecții speciale care să dezvolte inteligența emoțională, empatia și asertivitatea. Aceste ore pot include exerciții de autocunoaștere și gestionare a emoțiilor.

Proiecte comune:

Colaborarea elevilor și profesorilor pentru a crea materiale educative, cum ar fi broșuri și ghiduri despre bullying.

Organizarea unor evenimente, cum ar fi un festival al prieteniei, în care să fie promovate valorile toleranței și respectului.

Feedback regulat:

Elevii și profesorii să completeze periodic chestionare despre climatul școlar și relațiile interpersonale, rezultatele fiind utilizate pentru a îmbunătăți politicile anti-bullying.

Concluzie

Prin implementarea acestor activități variate și detaliate, se poate construi un mediu școlar bazat pe respect, colaborare și sprijin reciproc. Prevenirea bullyingului necesită implicarea constantă și activă a tuturor celor din comunitatea educațională, contribuind la formarea unei generații mai empatică și responsabilă.

Bibliografia:

1. Salmivalli, Christina. "Participant Roles in Bullying: How Can Peer Bystanders Be Utilized in Interventions?" *Theory Into Practice*, vol. 53, no. 4, 2014, pp. 286-292.
2. UNESCO. "Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying." Paris: UNESCO, 2019.
3. Ghiduri practice și resurse oferite de organizații precum "Salvați Copiii" și Consiliul Național al Elevilor.

EDUCAȚIE PENTRU EMPATIE

Prof. Schipor Nicoleta Adriana, prof. Moloci Lucica Cristina, Colegiul Andronic Motrescu

Introducere

Fenomenul bullying-ului reprezintă o problemă serioasă în mediul școlar, cu implicații asupra dezvoltării psihologice și emoționale a elevilor. Acesta nu se limitează doar la agresiuni fizice, ci include și forme mai subtile de hărțuire psihologică și verbală. Pe măsură ce bullying-ul devine din ce în ce mai recunoscut ca o problemă de sănătate publică, educația pentru empatie se conturează ca o soluție eficientă în prevenirea și combaterea acestuia. Educația pentru empatie presupune învățarea și dezvoltarea abilității de a înțelege și de a răspunde la emoțiile altora, ceea ce poate contribui semnificativ la crearea unui mediu școlar mai sigur, respectuos și incluziv.

Ce este bullying-ul?

Bullying-ul este un comportament agresiv și intenționat, care se manifestă prin acte de hărțuire fizică, verbală sau emoțională, îndreptate împotriva unei persoane, în mod repetat. Bullying-ul poate include insulte, amenințări, bătăi, răspândirea de zvonuri false, excluderea din grupuri sociale sau chiar agresiunea online (cyberbullying). Această formă de agresivitate poate avea efecte de lungă durată asupra victimei, afectându-i stima de sine, relațiile interpersonale, dar și performanțele școlare și comportamentul social.

Există mai multe tipuri de bullying:

- **Bullying fizic:** lovirea, împingerea, dărâmarea obiectelor personale.
- **Bullying verbal:** insulte, jigniri, porecle, amenințări.
- **Bullying social:** excluderea din grupuri, răspândirea de zvonuri sau zvonuri false.
- **Cyberbullying:** agresiunea prin intermediul internetului și al rețelelor sociale, prin mesaje defăimătoare, hărțuire online sau răspândirea de imagini umilitoare.

Educația pentru Empatie - Conceptul de bază

Empatia se referă la abilitatea de a înțelege și de a simți ce trăiește o altă persoană. Aceasta presupune nu doar o înțelegere cognitivă a emoțiilor și experiențelor celorlalți, dar și o reacție emoțională la acestea, manifestată prin comportamente de sprijin și respect. În contextul școlar, educația pentru empatie ajută elevii să își dezvolte capacitatea de a se pune în locul altora, să înțeleagă diversitatea emoțională și să răspundă într-un mod pozitiv și respectuos.

Educația pentru empatie presupune promovarea unui climat școlar în care elevii învață să își recunoască și să își gestioneze propriile emoții și să își exprime compasiunea față de ceilalți. În acest mod, empatia devine un instrument esențial în prevenirea bullying-ului, deoarece ajută la reducerea conflictelor și la crearea unor relații bazate pe respect și înțelegere reciprocă.

Cum contribuie educația pentru empatie la prevenirea bullying-ului?

1. **Îmbunătățirea relațiilor interpersonale**
2. Educația pentru empatie le permite elevilor să înțeleagă mai bine nevoile, dorințele și temerile celor din jurul lor. Aceasta ajută la crearea unor relații mai sănătoase și mai constructive între elevi, reducând astfel riscul de conflicte și agresiuni. Când elevii învață să comunice eficient și să își exprime sentimentele într-un mod respectuos, este mai puțin probabil să aibă loc comportamente de bullying.
3. **Creșterea toleranței și respectului față de diversitate**

Un aspect important al educației pentru empatie este dezvoltarea înțelegerii și respectului față de diferențele culturale, religioase, etnice, de gen sau de orientare sexuală. Prin activități educaționale care promovează empatia, elevii învață să aprecieze diversitatea și să respingă stereotipurile și prejudecățile care pot duce la bullying.

4. **Reducerea anxietății și fricii în rândul victimelor**
5. Când elevii sunt învățați să fie atenți la sentimentele și nevoile celor din jur, victimele bullying-ului se pot simți mai sprijinite și mai în siguranță. De asemenea, elevii care înțeleg efectele negative ale bullying-ului pot interveni și pot sprijini victimele, ajutându-le să se simtă mai puțin izolate și vulnerabile.
6. **Crearea unui mediu de învățare mai sigur**
Educația pentru empatie ajută la dezvoltarea unui climat școlar pozitiv, în care elevii sunt încurajați să fie mai înțelegători și mai receptivi la nevoile celor din jur. Acest tip de mediu contribuie la prevenirea comportamentelor agresive și ajută la reducerea incidentelor de bullying.

Metode de implementare a educației pentru empatie în școli

1. **Proiecte și activități de grup**
Activitățile interactive, precum jocurile de rol și simulările de situații, sunt excelente pentru a încuraja dezvoltarea empatiei. Elevii pot învăța prin experiență, simțind ce înseamnă să fii într-o anumită situație. De exemplu, rolul unui bully și al unei victime poate fi schimbat într-o activitate de grup, ceea ce le permite elevilor să înțeleagă ambele perspective.
2. **Lecții despre inteligența emoțională**
Inteligența emoțională este esențială pentru a dezvolta empatia. Lecțiile de inteligență emoțională îi ajută pe elevi să își recunoască și să își regleze propriile emoții, dar și să înțeleagă și să răspundă la emoțiile altora. Aceste lecții pot include activități de auto-reflecție, discuții despre conflicte și metode de rezolvare a acestora.
3. **Modele pozitive și intervenții ale profesorilor**
Profesorii joacă un rol crucial în promovarea empatiei. Atunci când cadrelor didactice li se oferă instruire adecvată și sunt modele de comportament empatic, aceștia pot influența pozitiv atitudinea elevilor. Un profesor care ascultă activ, care încurajează discuțiile deschise și care susține un climat de respect va contribui semnificativ la prevenirea bullying-ului.
4. **Campanii de sensibilizare și conștientizare**
Campaniile antibullying din școli sunt esențiale pentru a crește conștientizarea fenomenului și pentru a încuraja comportamentele empatici. Aceste campanii pot include postere educaționale, sesiuni de informare despre efectele bullying-ului și promovarea unor mesaje pozitive de respect și sprijin reciproc.

Beneficiile educației pentru empatie

1. **Îmbunătățirea abilităților de comunicare**
Educația pentru empatie contribuie la dezvoltarea abilităților de comunicare și de ascultare activă, esențiale pentru o relaționare eficientă. Elevii învață să își exprime sentimentele într-un mod clar și să asculte cu atenție punctele de vedere ale celor din jur.
2. **Reducerea comportamentelor agresive**
Atunci când elevii sunt învățați să își regleze emoțiile și să se pună în locul altora, comportamentele agresive sunt mai puțin frecvente. Empatia contribuie la crearea unui climat școlar în care elevii sunt încurajați să fie mai grijulii și mai respectuoși.

3. Promovarea unui climat școlar pozitiv

Un mediu școlar bazat pe empatie promovează un sentiment de apartenență și siguranță pentru toți elevii. Într-un astfel de mediu, bullying-ul este mult mai puțin probabil să apară, iar elevii pot învăța și să colaboreze într-un mod mai armonios.

Concluzie

Educația pentru empatie reprezintă o strategie eficientă în prevenirea bullying-ului, contribuind la dezvoltarea unor relații interpersonale mai sănătoase și la crearea unui mediu școlar mai sigur și mai incluziv. Prin promovarea respectului reciproc și a înțelegerii emoționale, școlile pot reduce semnificativ incidentele de bullying și pot sprijini dezvoltarea unui climat pozitiv, în care toți elevii se simt respectați și sprijiniți. Astfel, educația pentru empatie nu doar că reduce agresiunea, dar și formează cetățeni mai responsabili și mai conștienți de importanța relațiilor sănătoase.

Bibliografie:

1. **Miller, G. R., & Luebke, J. L.** (2015). *Empathy and conflict resolution: Insights for bullying prevention*. *Journal of Applied Social Psychology*, 45(10), 563-573.
2. **Cohen, J., & Salovey, P.** (2007). *The science of emotional intelligence*. *American Psychologist*, 62(1), 15-29.
3. **Dymond, M. L.** (2009). *The role of schools in bullying prevention: An empirical perspective*. *Journal of School Psychology*, 47(5), 347-361.
4. **Karney, R. E., & McGlynn, M. R.** (2011). *Educational interventions for empathy: A review of evidence*. *Journal of Social Issues*, 67(3), 391-404.
5. **Jones, L. M., & Mitchell, K. J.** (2015). *Cyberbullying: A review of the literature on prevention programs and strategies*. *American Journal of Preventive Medicine*, 49(1), 28-35.

Prevenirea bullying-ului prin educația empatiei

Bullying-ul reprezintă o problemă complexă care afectează copiii și adolescenții în diverse contexte, în special în mediul școlar. Consecințele acestui fenomen sunt deosebit de grave, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, influențând sănătatea mentală și dezvoltarea emoțională a victimelor, agresorilor și chiar a martorilor. Un mod eficient de a combate bullying-ul este educația empatiei, o abordare care promovează înțelegerea emoțiilor altora și construirea unor relații bazate pe respect reciproc. Lucrarea aceasta își propune explorarea rolului empatiei în prevenirea bullying-ului sugerând metode concrete pentru integrarea acesteia în procesul educațional.

În primul rând cred că trebuie să vedem ce este empatia și de ce este importantă? Empatia reprezintă capacitatea de a înțelege și de a împărtăși emoțiile altor persoane. Aceasta include două componente principale: empatia cognitivă, adică abilitatea de a înțelege perspectiva și gândurile altor persoane și empatia emoțională, mai exact, capacitatea de a simți emoțiile celorlalți. Studiile de specialitate relevă faptul că educația empatiei contribuie la dezvoltarea unui climat școlar sigur și incluziv, reducând predispoziția copiilor și adolescenților de a se angaja în comportamente agresive.

În al doilea rând, cred că e important să vedem dacă bullying-ul are un impact asupra elevilor și dacă da, care este acela? Literatura de specialitate confirmă faptul că bullying-ul are consecințe semnificative asupra tuturor celor implicați. Astfel, victimele bullyingului suferă de anxietate, depresie, scăderea stimei de sine și dificultăți academice, agresorii sunt mai predispuși la comportamente antisociale și probleme legale în viața adultă. iar martorii: experimentează sentimente de vinovăție sau neputință, ceea ce le poate afecta sănătatea emoțională. Prevenirea bullyingului nu implică doar sancționarea comportamentelor negative, ci și promovarea unor valori pozitive, între care, una dintre cele mai importante este empatia.

Dar haideți să vedem de ce empatia poate reduce bullyingul? Păi în primul rând pentru că se află într-o deplină antiteză. Am încercat o verificare a definițiilor celor două:

Bullying-ul e o umbră grea,
Un ecou al fricii ce nu vrea să plece,
Un glas aspru ce rupe liniștea,
O rană adâncă în inima rece.

Empatia e lumina ce-n ochi se aprinde,
O punte nevăzută între suflete rănite,
E șoapta blândă ce pe toți îi cuprinde,
O mână întinsă spre inimi împietrite.

Empatia ajută deci la dezvoltarea unei conștiințe morale, care îi împiedică pe elevi să inițieze sau să tolereze comportamente de bullying. Un copil empatic este mai puțin probabil să agreneze, deoarece înțelege suferința pe care o provoacă. În plus, empatia îi încurajează pe martori să intervină pentru a sprijini victimele.

Dar cum putem integra empatia în educație? Pentru a promova empatia în rândul elevilor, școlile pot implementa următoarele strategii:

1. Jocuri de rol și activități interactive

Activitățile de tip joc de rol îi ajută pe elevi să se pună în pielea altora și să înțeleagă diferite perspective. De exemplu, elevii pot juca rolurile unei victime, unui agresor și unui martor, explorând emoțiile și consecințele fiecărei poziții. Un exemplu practic în acest sens este: Activitatea „Schimbă rolul” poate fi organizată într-o clasă. Elevii primesc scenariile precum „un copil este ignorat în pauză” sau „un elev este tachinat pentru felul în care arată”. Fiecare elev joacă pe rând rolul victimei, agresorului și martorului, discutând ulterior despre emoțiile resimțite.

2. Lectura narativă și discuțiile despre personaje

Lecturile care prezintă povești despre prietenie, diversitate și confruntarea bullyingului pot stimula elevii să discute despre emoțiile și motivele personajelor, dezvoltând astfel empatia. Lectura poveștii Minunea de R. J. Palacio, care ilustrează modul în care un băiat cu o dizabilitate facială face față bullyingului. După lectura capitoului, elevii sunt invitați să discute despre cum s-au simțit personajele implicate.

3. Educația socio-emoțională

Un curriculum axat pe abilități socio-emoționale (cum ar fi recunoașterea emoțiilor, rezolvarea conflictelor și comunicarea asertivă) ajută elevii să gestioneze mai bine relațiile interpersonale. Programul „Cercul emoțiilor” implică elevii într-o sesiune zilnică de 10 minute în care aceștia își exprimă emoțiile și învață să recunoască emoțiile colegilor.

4. Cultură școlară incluzivă

Promovarea unor valori precum respectul, acceptarea și toleranța în cadrul școlii ajută la crearea unui mediu sigur. Activitățile de grup care încurajează colaborarea între elevi pot consolida aceste valori. Organizarea unei „Zile a diversității” în care elevii prezintă tradiții, limbi sau obiceiuri din familiile lor, promovând respectul pentru diversitate.

5. Formarea profesorilor și implicarea părinților

Profesorii și părinții au un rol esențial în modelarea empatiei. Prin formări specializate, cadrele didactice pot învăța să intervină eficient în situațiile de bullying și să faciliteze discuții despre empatie. De asemenea, implicarea părinților în acest proces poate asigura coerența mesajului educațional. Organizarea unui workshop pentru profesori despre identificarea și gestionarea bullying-ului, precum și a unui seminar pentru părinți despre cum să sprijine empatia acasă.

Mai multe școli din lume au implementat programe de educație a empatiei, cu rezultate remarcabile. De exemplu, programul „Roots of Empathy” din Canada a demonstrat că expunerea elevilor la experiențe reale, precum interacțiunea cu bebeluși, poate crește nivelul de empatie și reduce comportamentele agresive. De asemenea, implementarea programului KiVa din Finlanda, care combină educația empatiei cu intervenții specifice pentru bullying. Elevii participă la lecții despre empatie și intervin activ în situațiile de bullying.

Așadar, prevenirea bullyingului prin educația empatiei nu este doar o soluție practică, ci și o investiție în viitorul copiilor. Construirea unui mediu școlar bazat pe înțelegere, respect și colaborare poate reduce semnificativ incidența bullyingului, contribuind la dezvoltarea unor indivizi echilibrați și responsabili. Pentru a avea un impact real, este esențial ca școlile, profesorii și părinții să colaboreze în promovarea empatiei ca valoare fundamentală în educație.

Prevenirea *bullying-ului* - O prioritate în educație

Profesor Selyem Alexandru Cornel

Profesor Sturza Ioana Monica

Colegiul Național “Avram Iancu” – Câmpeni – Alba

Bullying-ul reprezintă una dintre cele mai mari provocări cu care se confruntă elevii în mediul școlar. Manifestat sub formă de violență fizică, agresiune verbală, hărțuire online sau excludere socială, *bullying-ul* are efecte devastatoare asupra sănătății mentale, performanței academice și stimei de sine a victimelor. Prevenirea acestui fenomen nu este doar o responsabilitate a școlilor, ci o prioritate la nivel societal, care necesită implicarea tuturor actorilor: profesori, părinți, elevi și comunitate.

Prezentul articol explorează cauzele și consecințele *bullying-ului*, metodele de prevenire și soluțiile care pot transforma școlile în spații sigure și incluzive pentru toți elevii.

Ce este *bullying-ul*?

Bullying-ul poate fi definit ca un comportament intenționat, repetitiv, care are scopul de a provoca suferință unei persoane percepute ca fiind vulnerabilă. Acest fenomen poate lua mai multe forme:

- *Bullying fizic* - lovituri, împingeri sau distrugerea bunurilor personale.
- *Bullying verbal* - insulte, amenințări, porecle sau umilire.
- *Bullying social* - excluderea din grupuri, răspândirea zvonurilor sau sabotarea relațiilor.
- *Cyberbullying* - hărțuirea prin intermediul platformelor online, prin mesaje agresive, distribuirea de imagini compromițătoare sau crearea de conturi false.

Ceea ce diferențiază *bullying-ul* de alte conflicte ocazionale este dezechilibrul de putere dintre agresor și victimă, precum și natura repetitivă a comportamentului.

Cauzele *bullying-ului*

Bullying-ul este un fenomen complex, influențat de factori personali, sociali și culturali.

Factori personali:

- Lipsa empatiei și a abilităților de comunicare ale agresorilor.
- Probleme emoționale sau traume trăite de agresori, care își exprimă frustrarea prin comportamente agresive.
- Insecurități sau nevoi de a domina pentru a compensa propriile slăbiciuni.

Factori sociali:

- Grupurile de prieteni care încurajează comportamentele negative.
- Presiunea de a fi acceptat în grupuri care valorizează agresivitatea.
- Lipsa de reacție a martorilor, care perpetuează fenomenul prin pasivitate.
- Factori culturali:
- Modelele din mass-media care glorifică violența sau comportamentele agresive.
- Lipsa educației privind respectul reciproc și diversitatea.
- Normele sociale care minimizează sau tolerează ***bullying-ul***.

Consecințele ***bullying-ului***

Bullying-ul are efecte negative atât asupra victimelor, cât și asupra agresorilor și martorilor.

Pentru victime:

- Emoțional - anxietate, depresie, scăderea stimei de sine, izolare socială.
- Educațional - absențe frecvente, scăderea performanțelor școlare, abandon școlar.
- Fizic - somatizări precum dureri de cap sau de stomac.

Pentru agresori:

- Dezvoltarea unor modele comportamentale negative care pot duce la delincvență.
- Lipsa empatiei și dificultăți în construirea relațiilor sănătoase.

Pentru martori:

- Sentimente de vinovăție pentru lipsa intervenției.
- Normalizarea agresiunii și scăderea sensibilității față de suferința altora.

Metode de prevenire a *bullying-ului*

Prevenirea *bullying-ului* implică adoptarea unor strategii pro active și crearea unui mediu școlar bazat pe respect, empatie și incluziune.

Educația pentru respect și empatie:

Introducerea în programa școlară a unor ore dedicate dezvoltării inteligenței emoționale. Elevii pot învăța despre empatie, comunicare non-violentă și gestionarea conflictelor. Organizarea de activități care promovează diversitatea și respectul față de ceilalți.

Crearea unui mediu școlar sigur:

Profesorii trebuie să încurajeze o cultură a respectului și să reacționeze imediat la orice comportament agresiv. Instalarea unor politici anti-bullying clare, care să definească tipurile de comportamente inacceptabile și sancțiunile aferente. Crearea unor zone sigure în școli, unde elevii să se poată retrage în cazul în care se simt în pericol.

Implicarea martorilor:

Educarea elevilor pentru a deveni aliați ai victimelor și pentru a interveni în mod corespunzător în situații de bullying. Crearea unor campanii de conștientizare care să promoveze responsabilitatea colectivă.

Sprijinirea victimelor:

Oferirea de consiliere psihologică pentru elevii afectați. Crearea unor rețele de sprijin, cum ar fi grupurile de suport. Utilizarea tehnologiei în scop pozitiv:

- Platformele digitale pot fi utilizate pentru a promova mesaje anti-bullying.
- Monitorizarea activităților online ale elevilor pentru a preveni *cyberbullying-ul*.

Rolul profesorilor și al părinților

Combaterea *bullying-ului* necesită o colaborare strânsă între profesori, părinți și comunitate.

Rolul profesorilor:

- Identificarea timpurie a semnelor de bullying și intervenția promptă.
- Crearea unui mediu de învățare bazat pe respect și incluziune.

- Organizarea de activități care să dezvolte abilitățile sociale ale elevilor.

Rolul părinților:

- Comunicarea deschisă cu copiii pentru a înțelege problemele cu care se confruntă.
- Supravegherea comportamentului online al copiilor pentru a preveni **cyberbullying-ul**.
- Colaborarea cu școala pentru a găsi soluții în cazul unor incidente de bullying.

Bullying-ul este o problemă complexă, dar prevenirea sa este posibilă prin eforturi concertate. Școlile trebuie să devină spații sigure și incluzive, unde fiecare elev are dreptul de a se simți respectat și protejat. Prin educație, conștientizare și colaborare, putem contribui la reducerea **bullying-ului** și la construirea unei comunități școlare bazate pe empatie și respect reciproc.

Prevenirea **bullying-ului** nu este doar o responsabilitate a profesorilor sau a părinților, ci a întregii societăți. Numai împreună putem asigura că toți copiii au șansa de a se dezvolta armonios, fără teama de hărțuire sau excludere.

Metode și tehnici de prevenire a bullyingului în școală

Prof. Șerfezeu Florica

Școala Gimnazială Nr.16 Oradea

Bullyingul reprezintă o problemă gravă cu care se confruntă multe școli și comunități educaționale, având un impact negativ profund asupra elevilor implicați. Prevenirea acestui fenomen implică utilizarea unor metode și tehnici eficiente, adaptate la contextul educațional și nevoile elevilor.

1. Educația emoțională și socială

Un pas esențial în prevenirea bullyingului este dezvoltarea competențelor emoționale și sociale ale elevilor. Activitățile de tipul cercurilor de discuții, jocurilor de rol și atelierelor de empatie contribuie la creșterea capacității elevilor de a recunoaște și gestiona emoțiile proprii, dar și la învățarea respectului față de ceilalți.

Exemplu de activitate: organizarea unei sesiuni de jocuri de rol în care elevii interpretează situații conflictuale și explorează răspunsuri adecvate.

2. Programe de sensibilizare și informare

Organizarea unor campanii de conștientizare a efectelor bullyingului ajută la educarea elevilor, părinților și profesorilor. Mesaje clare despre importanța respectului reciproc și consecințele negative ale agresiunii contribuie la crearea unui mediu educațional sigur.

Exemplu: invitarea unui specialist (psiholog sau reprezentant al unei organizații anti-bullying) pentru a susține o prezentare interactivă cu exemple reale.

3. Implicarea părinților

Colaborarea cu familiile elevilor este crucială în prevenirea bullyingului. Organizarea unor întâlniri regulate cu părinții pentru a discuta semnele și metodele de intervenție poate reduce incidența cazurilor de bullying.

Modalități de implicare: organizarea de ateliere interactive cu părinții, în care să se discute despre semnele bullyingului și cum pot sprijini copilul acasă. Se pot distribui ghiduri practice care conțin informații despre identificarea bullyingului, cum să deschidă un dialog sincer cu copilul și pașii pentru raportarea cazurilor. Părinții pot fi invitați să participe la campanii anti-bullying sau să colaboreze la organizarea unor evenimente școlare care promovează respectul reciproc. Folosirea

platformelor digitale (de exemplu, grupuri de WhatsApp sau aplicații educaționale) pentru a menține o comunicare constantă între părinți și profesori, axată pe prevenirea bullyingului este, de asemenea, benefică.

4. Crearea unui climat pozitiv în școală

Promovarea unui mediu de învățare bazat pe respect, incluziune și sprijin reciproc este o idee esențială. Profesorii și personalul didactic trebuie să modeleze comportamente pozitive și să intervină prompt în cazurile de comportament agresiv.

Exemplu: implementarea unui program de tip „Elevi pentru elevi”, în care elevii voluntari sunt pregătiți să sprijine colegii vulnerabili.

5. Reguli clare și consecințe bine stabilite

O politică a școlii fermă anti-bullying, susținută prin reguli clare și aplicarea consecințelor pentru comportamentele agresive, este un alt pilon important. Pentru a asigura înțelegerea și aplicarea corectă, aceste reguli pot fi comunicate elevilor și părinților prin diverse metode: organizarea unor sesiuni de informare interactive, trimiterea de scrisori sau ghiduri explicative, afișarea vizibilă în locuri frecventate din școală și includerea în regulamentul intern al școlii. De asemenea, discutarea regulilor în cadrul orelor de dirigiență și utilizarea platformelor digitale pentru actualizări constante pot facilita implementarea acestora. Aceasta oferă un cadru de siguranță pentru elevi.

Sugestie: regulile anti-bullying să fie afișate în locuri vizibile în școală și discutate periodic în cadrul orelor de consiliere.

6. Formarea cadrelor didactice

Profesorii trebuie să fie pregătiți să identifice semnele bullyingului și să intervină eficient. Cursurile de formare continuă pot contribui la dezvoltarea competențelor necesare pentru gestionarea acestor situații.

Exemplu de activități: organizarea de sesiuni de training cu experți în domeniul prevenirii bullyingului.

7. Utilizarea tehnologiei

Aplicațiile și platformele online pot fi utilizate pentru a raporta anonim cazurile de bullying și pentru a monitoriza atmosfera în clasă.

Sugestie: folosirea unei căsuțe poștale de sugestii digitală în care elevii pot raporta anonim incidentele.

Prin implementarea acestor metode, școlile pot reduce semnificativ incidența bullyingului, pot crea un mediu mai sigur și pot contribui la dezvoltarea armonioasă a elevilor. Totodată, elevii vor dezvolta empatie, abilități de comunicare și un sentiment sporit de apartenență la comunitate.

Cyberbullying: A Growing Concern in the Digital Age

Prof. Șerfezeu Florica

Școala Gimnazială Nr.16 Oradea

Cyberbullying has emerged as a pressing issue in today's technology-driven world. Defined as the use of digital platforms to harass, threaten, or demean someone, cyberbullying transcends traditional boundaries of bullying by infiltrating the personal and private spaces of victims. This essay delves into what cyberbullying is, how teachers and parents can address it, its effects on children, and measures to mitigate its impact.

Unlike face-to-face bullying, cyberbullying occurs through social media, instant messaging, emails, and other digital platforms. Its anonymity and accessibility make it particularly insidious. Common forms include spreading rumors online, sharing private information without consent, sending threatening messages, or posting hurtful comments. The pervasive nature of the internet ensures that such harmful behaviors can reach victims anywhere and at any time, amplifying their distress.

Teachers play a crucial role in identifying signs of cyberbullying. While it often occurs outside the classroom, its effects can manifest in students' behavior at school. Teachers should look for the following indicators:

1. Sudden Changes in Behavior: Students may appear withdrawn, anxious, or unusually irritable.
2. Drop in Academic Performance: Victims of cyberbullying may struggle to concentrate or lose interest in studies.
3. Avoidance of Social Interactions: Students may isolate themselves or avoid group activities.
4. Increased Absenteeism: Fear of encountering bullies or feeling overwhelmed may lead to frequent absences.

By fostering open communication and building trust, teachers can encourage students to share their concerns.

Parents are equally pivotal in combating cyberbullying. They should actively monitor their children's online activities and maintain a nonjudgmental dialogue about their digital

interactions. Steps for parents include setting boundaries (establish clear rules regarding screen time and the use of social media), educating about cyber etiquette (teach children to use technology responsibly and respect others online), monitoring and support (keep an eye on online activities without invading privacy and offer emotional support if issues arise) and encouraging reporting (empower children to report instances of cyberbullying to a trusted adult).

Cyberbullying can have significant long-term effects on children, influencing their mental health, social relationships, and overall well-being. Here are some of the long-term consequences:

1. Mental Health Challenges

- **Anxiety and Depression:** Persistent exposure to online harassment can lead to chronic feelings of sadness, anxiety, and low self-esteem.
- **Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD):** Victims may relive the traumatic experiences, leading to heightened stress and emotional distress over time.
- **Self-Harm and Suicidal Thoughts:** Severe cases of cyberbullying have been linked to self-injury and an increased risk of suicide.

2. Academic Performance

- Victims often struggle to focus on schoolwork due to stress and anxiety, which can lead to declining grades and a lack of motivation.
- Fear of harassment can result in avoidance of school or online learning platforms.

3. Social Isolation

- Difficulty trusting others may emerge, leading to withdrawal from social interactions.
- Feelings of shame or embarrassment can prevent children from forming meaningful relationships, resulting in long-term loneliness.

4. Behavioral Changes

- Victims may develop aggressive tendencies as a defense mechanism or as a way to cope with their trauma.
- Avoidance behaviors, such as fear of using technology or social media, may persist into adulthood.

5. Physical Health Issues

- Chronic stress from cyberbullying can manifest in physical symptoms like headaches, stomachaches, or sleep disorders.

- Over time, stress-related health problems such as weakened immunity or heart conditions may develop.

6. Difficulty in Career and Adult Life

- Victims may carry the emotional scars into adulthood, affecting their confidence in professional environments.
- Trouble with teamwork or public speaking may arise due to fear of judgment or criticism.

7. Erosion of Digital Trust

- Victims may become skeptical about the safety of online platforms, which could hinder their ability to engage with technology effectively in the future.

In extreme cases, cyberbullying has been linked to self-harm and suicidal ideation, underscoring the urgency of addressing it effectively. The long-term effects of cyberbullying are profound and multifaceted, impacting emotional, social, and physical dimensions of a child's life. Early intervention, supportive relationships, and effective coping mechanisms are critical in mitigating these effects and helping victims recover and thrive.

A comprehensive approach involving schools, parents, and policymakers is essential to tackle cyberbullying. Key measures include: educational campaigns (schools should implement programs to raise awareness about the dangers of cyberbullying and promote digital literacy), clear policies (enforce strict anti-cyberbullying policies, with defined consequences for perpetrators), reporting mechanisms (provide anonymous reporting tools for victims and bystanders), counseling services (offer support groups or one-on-one counseling for affected students), parental workshops (educate parents about recognizing signs of cyberbullying and guiding their children effectively) and promoting kindness (encourage positive online behavior and empathy through student-led initiatives).

Cyberbullying poses significant challenges in the digital age, but it is not insurmountable. Through vigilance, education, and collaboration, teachers, parents, and society can create a safer digital environment. By addressing the issue proactively and empathetically, we can mitigate its harmful effects and foster a culture of respect and kindness online.

Bibliography

1. Englander, E. (2012). "Bullying and Cyberbullying: What Every Educator Needs to Know", Harvard Educational Review

2. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2020). "Cyberbullying prevention and response: Expert perspectives", New York, NY: Routledge.

Prevenirea Bullyingului: Metode și Tehnici de Intervenție

Prof. Simon Maria-Magdolna, Școala Gimnazială „Augustin Maior” Reghin, Mureș

Bullyingul reprezintă una dintre cele mai frecvente forme de abuz emoțional și fizic în mediul școlar și poate avea efecte devastatoare asupra dezvoltării psiho-emoționale a copiilor și adolescenților. Prevenirea acestui fenomen nu este doar o responsabilitate a școlilor, ci implică și părinții, comunitatea și instituțiile care reglementează educația. Prin urmare, este esențial să înțelegem cum putem interveni eficient pentru a combate acest comportament și pentru a asigura un mediu sigur și sănătos pentru toți copiii.

Bullyingul se manifestă prin comportamente repetitive, intenționate, care urmăresc să cauzeze suferință fizică, emoțională sau socială unei persoane percepute ca fiind vulnerabilă. Poate lua diverse forme, inclusiv:

- Bullying fizic: lovirea, împingerea sau alte agresiuni corporale.
- Bullying verbal: insulte, tachinări sau amenințări.
- Bullying relațional: excluderea din grupuri sociale sau răspândirea de zvonuri.
- Bullying cibernetic: hărțuirea prin intermediul rețelelor sociale, mesajelor sau altor platforme online.

Impactul asupra victimelor poate include anxietate, depresie, scăderea stimei de sine, dificultăți de concentrare la școală și chiar tendințe suicidare.

Metode de prevenire a bullyingului

1. Educația emoțională și socială: Începând de la vârste fragede, copiii ar trebui să fie învățați despre empatie, respect și gestionarea conflictelor. Programele de educație socio-emoțională, ajută elevii să-și dezvolte abilități precum recunoașterea emoțiilor proprii și ale celorlalți, comunicarea asertivă și soluționarea pașnică a disputelor.

2. Implementarea unui climat școlar pozitiv: Școlile trebuie să promoveze valori precum toleranța și incluziunea, organizând activități care să întărească coeziunea grupurilor de elevi. Profesorii și personalul auxiliar joacă un rol cheie în modelarea comportamentului pozitiv și în identificarea timpurie a semnelor de bullying.

3. Reguli clare și consecințe: Fiecare instituție de învățământ trebuie să aibă o politică clară împotriva bullyingului, cu reguli explicite și consecințe bine definite pentru cei care încalcă aceste reguli. Comunicarea regulată a acestor politici către elevi, părinți și personalul școlar este esențială.

4. Implicarea părinților: Părinții trebuie să fie parteneri activi în prevenirea bullyingului, prin dialog constant cu copiii lor despre experiențele școlare și prin sprijinirea eforturilor școlii. De asemenea, ei ar trebui să fie educați cu privire la semnele care pot indica faptul că un copil este victimă sau agresor.

5. Tehnologia și mediul online: Combaterea bullyingului cibernetic necesită utilizarea unor instrumente tehnologice de monitorizare și educarea copiilor despre securitatea online. Programele de conștientizare a pericolelor din mediul digital ar trebui să facă parte din curricula școlară.

Tehnici de intervenție în cazurile de bullying

1. **Abordarea directă a agresorului:** Profesorii sau consilierii pot discuta individual cu agresorul, explicând impactul comportamentului său asupra victimei și stabilind consecințele pentru repetarea acțiunilor. Această discuție trebuie să fie fermă, dar non-confrunțională.
2. **Sprijinirea victimelor:** Victimele trebuie să fie asigurate că nu sunt singure și că există soluții. Este important să li se ofere spațiu pentru a-și exprima emoțiile și să fie îndrumate către servicii de consiliere, dacă este necesar.
3. **Medierea conflictelor:** Unele situații de bullying pot fi rezolvate prin mediere, în prezența unui adult calificat. Aceasta implică discuții între părți pentru a ajunge la o înțelegere și pentru a preveni viitoare incidente.
4. **Grupuri de sprijin:** Organizarea unor grupuri de sprijin pentru victime sau pentru elevii vulnerabili ajută la crearea unui mediu în care aceștia se simt acceptați și sprijiniți.
5. **Monitorizarea comportamentului pe termen lung:** Intervenția nu se oprește după rezolvarea unui incident. Școlile și părinții trebuie să monitorizeze comportamentul atât al agresorului, cât și al victimei, pentru a preveni recidiva.

În concluzie, prevenirea bullyingului necesită eforturi susținute și colaborare între elevi, profesori, părinți și comunitate. Crearea unui mediu educațional sigur și incluziv nu este doar o măsură preventivă, ci și o investiție în dezvoltarea unor generații sănătoase emoțional și pregătite să contribuie pozitiv la societate. Prin implementarea metodelor și tehnicilor de intervenție discutate, putem reduce semnificativ acest fenomen și putem asigura că fiecare copil are șansa de a se dezvolta într-un mediu plin de respect și siguranță.

Bibliografie

1. Roxana Andreea Rusu, Cum combat bullyingul? , 2022, Ed.Integral.
2. Whitson, Signe(tradus de Moiescu Sorin), Stop Bullying. 8 strategii eficiente pentru părinți și profesori de recunoaștere, oprire și prevenire a comportamentului agresiv, 2022, Ed.Herald
3. Violeta Enea, Intervenții psihologice în școală. Manualul consilierului școlar, 2019, Ed.Polirom

INTEGRAREA ELEVILOR CU COMPORTAMENT DEVIANT

*profesor Șlincu Doina-Gabriela
Școala Gimnazială Nr.8 Suceava*

Prin *tulburări de comportament* înțelegem acele abateri de la conduita adoptată în mod normal de membrii unei colectivități umane, aspect datorat acțiunii unor factori bio-psiho-socioculturali și ale căror consecințe variază în funcție de gravitatea abaterii de la normele ușoare la cele care interesează domeniul psihiatic. În sens restrâns, devianța constă în multitudinea comportamentelor ale căror caracteristici apar mai mult sau puțin ofensatoare, reprobabile, condamanabile și care generează sau ar genera, atunci când ar fi descoperite, dezaprobare, ostilitate și diferite sancțiuni față de autorii acestora. În sens larg, devianța poate fi definită prin anumite comportamente, moduri de a gândi și identități ale căror caracteristici apar reprobabile și care atunci când sunt descoperite generează respingere, dezaprobare sau diferite sancțiuni sociale și/sau penale.

Etiologia devianțelor de comportament este un subiect extrem de vast și încă deschis cercetărilor din perspectivă medicală, psihologică, pedagogică, sociologică, juridical, etc. Cei mai importanți factori cauzatori ai unor comportamente deviante pot fi considerați cei de la nivel societal, familial, extrafamilial, psihoindividual, etc (V. Preda, 1998). La nivel societal, cauzele pot fi concurența și nevoia de succes dar și divergența între diferitele categorii de valori produse de societate. La nivel familial, acestea pot fi: divergența între metodele educative ale părinților, atitudinea indiferentă și/sau reactivă a părinților, atmosfera conflictuală din familie, dezorganizarea familiei. La nivel extrafamilial, printre cauze se regăsesc inadaptarea școlară, influențele grupurilor delictogene, influența mass-media. Ca și cauze psihoindividuale, regăsim factori neuropsihici dar și personalitatea elevului.

În cadrul abordărilor contemporane ale fenomenului educational, se impune tot mai pregnant ca profesorii, în general, și dirigintele, în mod special, să se raporteze la cei pe care îi educă, să stabilească relații de cooperare cu părinții lor și cu alți factori interesați din societate. Profesorul ca specialist, om de cultură, educator, cetățean și manager exercită o profesiune de o deosebită importanță, valoare și responsabilitate socio-umană, fiind factorul principal al modelării personalității și profesionalității tinerilor studioși, al formării forței de muncă și specialiștilor, care reprezintă cel mai important „produs” al societății, cel care își va aduce contribuția esențială la dezvoltarea și prosperitatea ei (I. Bontaș, 1996,p. 240).

În rândul elevilor, devianța se manifestă sub diverse forme, dintre care cel mai des întâlnite sunt actele de indisciplină școlară (chiulul de la ore și întârzierea la ore, copiatul temelor pentru acasă și copiatul la lucrările de control și la teze, atitudinile necuviincioase față de profesori și față de personalul auxiliar, deranjatul orelor, deteriorarea bunurilor școlare, etc.) și manifestările violente (agresiunile verbale, fizice și emoționale asupra colegilor sau cele îndreptate către profesori).

În procesul de proiectare, organizare și conducere a activității educaționale, un rol deosebit de important îl au relațiile diriginte – elev și diriginte – familie. În relația cu elevii este bine ca un diriginte să aibă în vedere următoarele aspecte: să țină cont de particularitățile de vârstă ale elevilor săi, având în vedere faptul că tinerii manifestă o serie de atitudini contradictorii, dau dovadă de o mare instabilitate emotivă, sunt foarte influențabili de către cei din grupul în care se integrează și sunt sensibili la tot ceea ce se petrece în jurul lor, mai ales în familie. Este perioada în care unii tineri tind să devină hiperindependenți, ceea ce-i poate aduce în conflict atât cu școala, cât și cu familia. Relațiile educaționale nu se desfășoară într-un cadru educațional stabil și inert, ci într-unul dinamic și în permanentă schimbare. Astfel, dirigintele trebuie să cultive o atitudine activă, interesată din partea elevilor și să contribuie la formarea, menținerea coeziunii grupului și la crearea unui climat stimulatив pentru desfășurarea activităților educative

Accesul și integrarea elevilor cu tulburări de comportament în școlile de masă presupune aplicarea unor strategii de intervenție psihopedagogică destinate prevenirii și corectării comportamentelor indesezirabile în mediul școlar și cel social, consolidarea unor atitudini favorabile față de școală din partea elevului cu tulburări de comportament. Un rol important în acest proces revine consilierului școlar, care având o pregătire psihopedagogică, poate folosi o varietate de metode și tehnici de consiliere destinate schimbării sentimentelor și atitudinilor ce stau la baza apariției tulburărilor de comportament.

Pentru a consolida efectul recuperator al programelor de consiliere, este necesar ca fiecare profesor de la clasa unde sunt integrați copii cu tulburări de comportament să colaboreze permanent cu psihologul sau consilierul din școală și să manifeste anumite deprinderi sociale și pedagogice, să aibă o

viziune pozitivă asupra elevilor clasei, să stabilească cu ușurință relații interpersonale și să poată să comunice cu orice elev, indiferent de potențialul său intelectual și aptitudinal și de manifestările psihocomportamentale ale acestuia.

În cadrul activităților didactice, o atenție deosebită va fi acordată procesului de evaluare, ce ar putea să sprijine metodele și tehnicile folosite la activitățile de consiliere, unde prin acordarea anumitor recompense (în cazul nostru valorizarea în fața colegilor sau obținerea unor aprecieri verbale, calificative sau note bune la anumite discipline) pot fi stinse unele comportamente nedorite sau consolidate anumite comportamente pozitive. În plus, activitatea educativă cu elevii care prezintă tulburări de comportament solicită din partea fiecărui profesor o foarte bună cunoaștere a naturii umane, a strategiilor de cunoaștere a personalității elevilor și o capacitate empatică deosebită, necesară înțelegerii și acceptării celor din jur așa cum sunt în realitate, cu calitățile și defectele lor.

În cazul în care dirigintele/profesorul întâmpină dificultăți sau are probleme cu anumiți elevi, crește necesitatea de a fi explicit și de a explica, monitoriza și evalua toate strategiile utilizate în activitățile din clasă. O recomandare care poate fi utilă în activitățile didactice cu elevii care prezintă dificultăți comportamentale constă în înțelegerea comportamentului acestora din trei perspective, care se succedă, și anume: evenimente anterioare - ce anume s-a întâmplat înainte ca acel comportament să fie manifestat (de exemplu, ce s-a întâmplat la ora dinainte, în familie, înainte de a veni la școală, pe terenul de sport etc?); comportamentul - în ce anume constă comportamentul respectiv (explicarea cu exactitate a comportamentului manifestat de elev); consecințele - care este rezultatul comportamentului respectiv (de exemplu, ceilalți elevi se supără, muștrări din partea profesorului, elevul refuză colaborarea etc).

Intervenția școlii în prevenția și terapia comportamentelor deviante ale elevilor se poate realiza numai în echipe de lucru, prin parteneriate cu familia, parteneriate cu instituții specializate în terapie și prevenție de profil, intervenția psihopedagogului școlar, etc. Formele de intervenție ale școlii sunt: avizarea familiei, consultații individuale cu părinții, lectorate de profil, parteneriate educaționale la nivel local, activitatea profesorului psihopedagog, programe de lucru cu elevii pentru recuperare cognitivă.

În concluzie, familia reprezintă principalul agent cu rol în creșterea și educarea copiilor. Ca atare, părinții sunt primii responsabili pentru prevenirea și corectarea comportamentului deviant al propriilor copii. Problema este că, de multe ori, chiar părinții sunt depășiți de complexitatea evenimentelor și nu găsesc cea mai potrivită soluție pentru rezolvarea lor. În general, când se discută despre prevenirea și corectarea comportamentului deviant la elevi, puțini sunt cei ce iau în calcul și alte „variabile intermediare” cum ar fi consilierea părinților.

Numeroși profesori se plâng de problemele disciplinare din ce în ce mai mari pe care le provoacă elevii lor, de faptul că aceste probleme sunt din ce în ce mai greu de soluționat, ceea ce până la urmă le afectează performanța în cariera didactică, starea de sănătate și starea de bine a acestora. Pentru a avea grijă de alții, primul lucru la care trebuie să ne gândim este să avem grijă de noi înșine.

În concluzie, crearea unui climat favorabil depinde de modul în care vom reuși integrarea cu succes a elevilor cu comportament deviant și de modul în care vom colabora cu familiile acestora, oferindu-le consiliere psihologică atât elevilor cât și părinților.

Bibliografie:

- BLÂNDU V. – *Psihologia comportamentului deviant*, Editura Aramis Print, București 2012
- BLÂNDUL V. – *Introducere în problematica psihopedagogiei speciale*, Editura Universității din Oradea 2005
- RĂDULESCU S.M. – *Sociologia devianței*, Editura Victor, București, 1998
- PREDĂ V. – *Delicvența juvenilă*, Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 1998
- BONTAȘ I. – *Pedagogie*, Editura ALL Educațional, București, 1996

Rolul abilitatilor socio emotionale, in combaterea bullying-ului

Prof. Smocot Mihaela

Gradinita nr.7, Bucuresti

Reglarea emoțională evidențiază capacitatea copilului de a-și controla emoțiile și acțiunile aferente acestora, având drept scop adaptarea la diverse situații sociale. Flexibilitatea emoțională este datorată dezvoltării capacității de reglare emoțională în mod optim, ceea ce îi oferă copilului posibilitatea de a se orienta spre scopurile propuse și de a le materializa. Dezvoltarea abilităților de reglare emoțională favorizează adaptarea socială dezirabilă a copilului, prin faptul că îl determină să-și gestioneze în mod corect emoțiile negative. Înțelegerea emoțiilor celorlalți de către copil este un prim pas în manifestarea empatiei. O dată ce copilul dezvoltă această capacitate, acestuia îi va fi mult mai ușor să-și controleze propriul comportament, ceea ce va determina ca acesta să stabilească interacțiuni sociale optime. Comportamentul copilului poate fi influențat de maniera în care acesta a înțeles emoția transmisă de persoana cu care interacționează. Astfel, copilul își va modela, modifica maniera de a se comporta în funcție de ceea ce i s-a transmis prin intermediul emoției exprimate de cealaltă persoană.

Comportamentul social și emoțiile prescolarilor se dezvoltă odată cu fiecare etapă de vârstă și potrivit temperamentului fiecărui copil. Chiar din primele clipe ale vieții copilul intră în interacțiuni cu părinții, cu frații, cu alți membri ai familiei – adulți sau copii. Apoi experiențele se multiplică cu cele de la grădiniță și din comunitate, de felul în care acestea sunt percepute depinzând în mod semnificativ de succesul copiilor la școală și în viață. Studiile au demonstrat faptul că acei copii care au dezvoltat abilitățile sociale se vor adapta mai bine la mediul școlar și vor avea rezultate mai bune. În schimb, cei cu abilități sociale slab dezvoltate (de ex. copii care se comportă agresiv-fizic sau verbal) au o probabilitate mai mare de a fi respinși de ceilalți și de a dezvolta probleme de comportament.

Grădinița este locul unde copiii interacționează cu semenii lor de vârstă apropiată. Inițierea și menținerea unei relații presupune însușirea unor comportamente esențiale din partea copiilor, o serie de formule verbale care îl ajută să stabilească relații cu cei din jur. Rolul adulților este foarte important, deoarece copilul imită ceea ce vede la ei. În timpul jocurilor libere alese, dacă îi observăm pe copii apoi încercăm să inițiem un joc aproape de ei, iar în final cu ei, putem observa că până și cei mai timizi ni se alătură urmând exemplul nostru. Trebuie să încurajăm în permanență și să ghidăm copilul în inițierea a cât mai multor interacțiuni cu ceilalți copii. În jocurile inițiate este bine să-i antrenăm pe fete și pe băieți deopotrivă.

O atenție deosebită trebuie acordată acelor copii care încearcă să patrundă în mod agresiv într-un joc aflat în desfășurare, deranjându-i pe ceilalți. Este foarte probabil ca el să fie respins, iar pe viitor copilul să evite relaționarea cu el. Cu multă tactica educatoarea poate să-l introducă în joc, oferindu-i și lui un rol și astfel să se evite un posibil conflict. Poveștile terapeutice sunt

foarte importante în dezvoltarea socio-emoțională a preșcolarilor, având un rol deosebit în educarea acestora. Obiectivul poveștilor terapeutice este să „păcălească” copilul, mobilizându-l și făcându-l să își imagineze forme, sunete, culori, personaje, întâmplări, conectându-se cu acestea în mod firesc. Povestea terapeutică devine astfel o strategie de intervenție, importantă pentru caracteristicile și eficiența ei în soluționarea problemelor de ordin socio-emoțional ale copiilor. Poveștile terapeutice oferă adevărate lecții de viață indirecte, emoționale, și transmit mesaje terapeutice profunde, care rezolvă, într-o anumită măsură situații normale cu care copilul se poate confrunta în viața de zi cu zi, acasă, la grădiniță, în grupul de prieteni etc. și îi permite acestuia să se identifice cu defectele sau calitățile personajelor. De exemplu, poveștile terapeutice sunt adesea grupate pe valoarea educativă promovată: rivalitate, lăcomie, furie, stimă de sine scăzută, frică, dispreț, timiditate, eșec, respingere, traumă, violență, bunătate, toleranță, cooperare, încredere în forțele proprii, acceptare necondiționată, responsabilitate, stres posttraumatic, perseverență, recunoaștere a greșelilor, încăpățănare, relații sociale, egoism, creativitate.

Conștientizarea emoțiilor reprezintă abilitatea de bază pentru achiziționarea celorlalte componente. Copiii învață despre emoții și modul în care acestea pot fi gestionate corect în contextul interacțiunilor sociale. Experiențele lor în relațiile cu ceilalți îi ajută să învețe despre regulile de exprimare a emoțiilor, despre recunoașterea lor, despre reglarea și autoreglarea emoțională. Socializarea debutează la vârsta preșcolară, dar este alimentată și îmbogățită în mod continuu, în vederea formării unui individ capabil să se integreze în societate.

Sentimentul de siguranță, încredere și acceptare pe care i le conferă contextul jocului, permit copilului să își exprime emoțiile, să-și asume riscuri, să încerce să experimenteze, să descopere lucruri noi, să treacă peste dezamăgiri, nereușite. În joc nu există corect și greșit, pentru că la vârsta preșcolară jocul simbolic permite copiilor să schimbe/inventeze realități, reguli, personaje.

Reglarea emoțională începe în copilărie și se realizează în contextul relațiilor. Copiii se nasc cu nevoia și dorința de a se conecta și de a primi empatie de la cei din jurul lor. Înțelegând viața socială a copiilor, modul în care merge și evoluează, vom putea oferi copiilor confortul emoțional necesar stabilirii unor relații autentice de prietenie și respect reciproc și vom crește copii sociabili, abili și empatici.

Tipologia metodelor de evaluare

Prof.Șmuleac Gabriela Iuliana
Școala Gimnazială Nr.195, București, Sector 3

În literatura de specialitate regăsim un număr impresionant de clasificare a metodelor de evaluare. Potrivit lui C. Cucuș cele mai frecvente metode de evaluare a performanțelor școlare sunt probele orale, scrise și practice. I. Nicola analizând metodele și procedeele evaluativ-stimulative tratează: observarea și aprecierea verbală, chestionarea orală, lucrările scrise, testele docimologice, lucrările practice, examenele, scările de apreciere și verificarea cu ajutorul mașinilor. I. Jinga pledând pentru îmbinarea utilizării metodelor cu scopul afirmativ de sporire a gradului de obiectivitate abordează: metoda de evaluare orală, metoda de evaluare scrisă, metoda de evaluare practică, evaluarea cu ajutorul calculatorului.

M. Călin integrează metodele/instrumentele măsurării în cadrul mai larg al metodelor și mijloacelor procesului instructiv-educativ și enumeră: observarea curentă a comportamentului elevilor, conversația de verificare sau chestionarea, lucrări (probe) scrise, lucrări (probe) practice, teste docimologice, fișe de evaluare, folosirea aparatelor de verificare (mașini de examinat), concursurile și examenele.

Există o mare diversitate de metode, modalități de rezolvare, de procedee, de tehnici utilizate de către profesor și elevi. Cu cât sporește mai mult gradul de diversificare a metodelor, cu atât mai necesară este ordonarea și ierarhizarea acestora, integrarea lor în sisteme unitare, determinate după criteriile științifice.

Criterii avute în vedere pentru întocmirea unei taxonomii a metodelor didactice:

- criteriul istoric: tradiționale și moderne;
- sfera aplicabilității: generale și speciale;
- modul de prezentare a informațiilor: verbale și concret-intuitive;
- gradul de activizare al elevilor: pasive-expozitive și participative;
- rolul didactic dominant: de predare, de consolidare, de verificare;
- strategia de învățare: algoritmice și euristice;
- forma de organizare: de învățare individuală, în grupuri sau de învățare frontală;
- tipurile de învățare: prin receptare, prin descoperire, prin acțiune practică, prin creație.

Metodologia didactică formează un sistem mai mult sau mai puțin coerent, realizat prin stratificarea și cumularea mai multor metode, atât pe axa evoluției istorice, cât și pe plan sincron, metode care se corelează, se prelungesc unele în altele și se completează reciproc.

Clasificarea metodelor didactice este încă o problemă controversată, atât în legătură cu stabilirea criteriilor clasificării, cât și în raport cu apartenența metodelor la anumite clase, problematica taxonomiei rămâne încă deschisă.

Se poate face observația conform căreia există simultan mai multe clasificări ce pot fi destul de operante în circumstanțe bine stabilite, dar criteriile de clasificare nu sunt absolute, iar încadrarea unei metode într-o anumită clasă este relativă. O metodă așa-zis tradițională poate evolua spre modernitate în măsura în care secvențele procedurale care o compun îngăduie restructurări inedite sau atunci când circumstanțele de aplicare a acelei metode sunt cu totul noi. Dar și unele metode - așa-zis moderne – pot conține secvențe destul de tradiționale sau descoperim că variante ale metodei în discuție erau de mult cunoscute și aplicate.

„Considerăm (Cucoș C., 2006) că fiecare metodă didactică poate poseda, la un moment dat, note și trăsături care o vor face să se integreze, succesiv, în clasele de metode mai sus invocate. Taxonomiile avansate sunt construcții teoretice orientative, care ne ajută să identificăm tendința generală a metodologiei de a se baza pe caracteristici aflate la poli opuși în vederea realizării unei etichetări și a unei circumscrieri teoretice, atunci când se cere o astfel de explicitare, sau pentru alegerea și selectarea practică a unor metode de învățământ, în circumstanțe pragmatice variate.” (Cucoș C., *Pedagogie*, Editura Polirom, București, 2006)

Evaluarea rezultatelor școlare se realizează prin multe metode, tehnici și instrumente. După cum afirmă Ion I. Radu(2008) în lucrarea sa *Evaluarea în procesul didactic*, grupându-le după criterii precise:

1) gradul de intenționalitate și de realizare a unor instrumente de verificare (evaluări care sunt folosite în situații specifice de examinare, create în acest scop, și evaluarea operată realizată în afara unor situații specifice). În a doua categorie există numeroase situații de instruire și de învățare și de asemenea, oferă situații de cunoaștere a posibilităților educabililor, cum ar fi: observarea curentă a activităților școlare ale copiilor, permite diverse forme de activitate (utilizarea unor fișe de lucru, acțiuni de repetare, de consolidare, de exersare etc.). De asemenea, putem pune în evidență și diverse lucrări realizate de preșcolari, cum ar fi : portofolii, lucrări de creație, lucrări practic-experimentale, fiind astfel oferită posibilitatea de examinare a preșcolarilor alături de aplicarea unor teste psihologice, sociometrice.

2) după mărimea secvențelor de instruire ale căror rezultate sunt verificate, se pot distinge trei grupe de probe:

a. probe curente – când verificările sunt realizate pe parcursul programului, ele au în vedere acumulări parțiale, conținuturi restrânse, având funcție de diagnoză.

b. probe de bilanț – care implică verificarea randamentului pe intervalul unui segment mai nou de activitate, proba vizând întreaga materie și îndeplinind o funcție de diagnoză și de prognoză, punând în evidență aptitudini și capacități de a continua cu șanse de reușită activitățile care urmează.

c. probe aplicate la debutul programului – acest tip de evaluare inițială constituie o funcție de prognoză, având capacitatea de anticipare sub raportul informării și de integrare într-un program cu șanse de reușită.

3) în funcție de persoanele care realizează verificarea, evaluarea poate fi internă sau externă. Evaluarea internă este realizată de o persoană care a asigurat instruirea, iar evaluarea externă este prezentată de toate verificările realizate de către alte persoane decât cei care au realizat instruirea – evaluarea realizată de către autoritățile școlare, servicii specializate, unitățile de cercetare.

4) după natura probei se disting următoarele probe: proba orală, proba scrisă, proba practică și proba pe calculator.

Clasificarea metodelor didactice s-a realizat pentru a avea o viziune de ansamblu asupra acestora, care să excludă din practica pedagogică folosirea unilaterală, preferențială a unui grup de metode în defavoarea altora, și să susțină necesitatea aplicării unui registru cât mai larg, fundamentat pe ideea complementarității.

Vorbind despre necesitatea inovării în domeniul metodologiei didactice, profesorul Ioan Cerghit afirmă că „Pedagogia modernă nu caută să impună nici un fel de rețetar rigid, dimpotrivă, consideră ca fixitatea metodelor, conservatorismul educatorilor, rutina excesivă, indiferența aduc mari prejudicii efortului actual de ridicare a învățământului pe noi trepte; ea nu se opune în nici un fel inițiativei și originalității individuale sau colective de regândire și reconsiderare în spirit creator a oricăror aspecte care privesc perfecționarea și modernizarea metodologiei învățământului. În fond, creația, în materie de metodologie, înseamnă o neconținută căutare, reînnoire și îmbunătățire a condițiilor de muncă în instituțiile școlare“.

Metoda are un caracter polifuncțional – poate participa simultan sau succesiv la realizarea mai multor obiective instructive-educative. Opțiunea cadrului didactic pentru o anumită metodă de învățământ constituie o decizie de mare complexitate. Alegerea unei metode se face ținând cont de finalitățile educației, de conținutul procesului instructiv, de particularitățile de vârstă și de cele individuale ale elevilor, de psihosociologia grupurilor școlare, de natura mijloacelor de învățământ, de experiența și competența didactică a cadrului didactic. „Orice metodă pedagogică rezultă din întâlnirea mai multor factori și, din acest punct

de vedere, educația va rămâne mereu o artă: arta de a adapta, la o situație precisă, indicațiile generale date de cărțile de metodologie.“

(Mialaret, Gaston, *Introducere în pedagogie*, E.D.P., București, 1981, p. 46)

ANTIBULLYING: EDUCAȚIE PRIN EMPATIE

profesor SOARE ANDA
ȘCOALA GIMNAZIALĂ PERIEȚI, comuna PERIEȚI, județul IALOMIȚA

Ce putem face în calitate de profesori pentru a avea un impact? Cum putem crea un climat de clasă care să prevină bullying-ul, dar și să pună în aplicare intervenții care să oprească comportamentul în stadiile de început? Prezint aici câteva sugestii de aplicat la clasă.

1. Elevii trebuie tratați cu bunătate și empatie.

Când elevii sunt capabili să abordeze ideile și problemele din mai multe perspective, este mai puțin probabil să-i agreseze pe alții. Încă de la vârste fragede, elevii ar trebui să participe la activități care stimulează învățarea socio-emoțională. În calitate de profesor, putem găsi modalități de a ajuta copiii să înțeleagă și să aprecieze identitatea lor, precum și a celorlalți. Pentru a face acest lucru este nevoie de empatie și bunătate.

“Empatia este abilitatea de a te pune în locul altcuiva, iar profesorii trebuie să încorporeze această abilitate în programa lor”, spune Susan Patterson. Ea continua prin a spune “Trebuie să facem devreme munca de identitate cu copiii, astfel încât copiii să știe cine sunt și cine sunt toți ceilalți și care este locul lor în lume.”

2. Crearea unor oportunități de conectare.

Încurajarea unui sentiment de comunitate în sala de clasă poate reduce incidentele de agresiune și poate facilita vindecarea elevilor vizați. Cercetările arată că, atunci când elevii vizați se simt conectați cu colegii, sunt mai capabili să facă față faptului că sunt hărțuiți. Studiile indică, de asemenea, că învățarea elevilor să vorbească atunci când sunt martori ai comportamentului de agresiune și să ia atitudine împotriva acestuia poate reduce situațiile viitoare de hărțuire cu mai mult de 50 la sută. Când elevii se simt conectați cu colegii lor, cu școala și cu comunitatea lor, se descurcă mai bine.

În sala de clasă, putem începe prin a crea un loc sigur pentru ca elevii să se exprime și să se simtă auziți. În afara sălii de clasă, putem facilita implicarea elevilor în activități după școală care se aliniază cu hobby-urile și interesele lor.

Arta poate fi un instrument puternic pentru a-i ajuta pe tineri să vadă situațiile din perspective diferite. Folosind drama, literatura sau artele vizuale ca vehicul de conversație, educatorii pot ajuta elevii să înțeleagă impactul negativ al agresiunii.

4. Participarea profesorilor la simulări ale comportamentelor

Teoretizarea despre cum să prevenim și să răspundem la bullying în școli este un lucru bun. A fi martor pentru prima dată este cu totul altceva. Fără o pregătire preliminară adecvată, poate fi dificil pentru noii profesori să știe exact cum vor reacționa atunci când apar situații de agresiune.

Bullyingul este un fenomen complex și cu multiple fațete, care include situația individuală și familială a elevului, atmosfera, condițiile, precum și mediul social mai larg al școlii, vizând un climat școlar favorabil, un cadru de învățare inspirator, supraveghere, implicarea părinților, rolul de a ajuta al colegilor.

În ultimele decenii, în întreaga lume au fost puse la punct numeroase programe de prevenire și intervenție antibullying. Dezvoltarea abilităților sociale ale adolescenților este importantă pe parcursul întregului proces educațional, deoarece ei dobândesc primele abilități sociale în familie, apoi și le dezvoltă la școală și în societate și astfel vor fi prevenite comportamentele inacceptabile, inadecvate sau intolerabile ale acestora.

În concluzie, bullyingul trebuie tratat ca un comportament inacceptabil și intolerabil. Pentru toți copiii implicați (victime, agresori, martori), este necesar să se asigure: intervenții unitare și specializate în contexte educaționale și sanitare; acces la asistență și servicii specializate; stabilitate și continuitate în îngrijire, creștere și educație.

Interesul superior al copilului trebuie să fie vizat în toate acțiunile și deciziile care îl privesc, cu respectarea confidențialității și normelor deontologice profesionale, fără a aduce atingere activității de sesizare a situațiilor de violență sau de instrumentare a cazurilor.

Bibliografie:

- Gîrleanu, D. T., Consiliere în asistență socială, Iași, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2002
- World Health Organization, Health behaviours among adolescents in Romania: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study 2018: Research report, 2020
- <https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/media/Documente/Studiu-Peste-un-sfert-dintre-copiii-a-u-fost-agresori,-jumatate-spun-ca-au-fost-victime-ale-bullying-ului.pdf>

ÎNVĂȚĂMÂNTUL ROMÂNESC: METODE DE ORGANIZARE ȘI TRANSMITERE A INFORMAȚIEI ÎN PARCURSUL DIDACTIC

SOCOTEANU ADRIANA-CONSTANTINA

PROF. LB. FRANCEZĂ LA ȘC. GIMN. „CAROL AL II-LEA” DIOȘTI, JUD. DOLJ

Învățământul românesc se află într-o perpetuă schimbare și evoluție în ultimii ani, odată cu noile cerințe globale și adoptarea unor valori bazate pe respect și corectitudine. Mediul școlar a devenit un spațiu în care se confruntă valorile și practicile tradiționale, care structurează procesul învățării academice, cu sisteme de valori mai ample, mai dificil supuse unei structurări riguroase și controlului social.

Acest proces este generat de învățarea socială, în care media intervine ca agent formator cu un potențial de fascinație și atractivitate net superior. Altă dată școala, definită ca instituție de educație publică, era considerată ca un spațiu sacru al învățării, relativ autonom față de societatea adulților, cu problematica ei complexă legată de existență și evoluție individuală.

Scopul educației în instituțiile de învățământ constă în sprijinirea dezvoltării psihofizice a copilului în sensul valorificării superioare a potențialului acestuia, dar și în favorizarea unei bune integrări școlare. În majoritatea situațiilor, cadrele didactice își concentrează eforturile, atenția, controlul și concentrarea asupra situațiilor didactice și activității de predare, gestionând, de multe ori, situațiile conflictuale, precum și schimbările apărute la nivel atitudinal și relațional.

Sensul formativ al învățământului contemporan impune mai mult decât oricând luarea în considerație a relației cadru didactic – elev, pe fondul căreia se realizează sarcinile complexe ale formării personalității elevului. În viziunea pedagogiei moderne, relația cadru didactic – elev este concepută ca o relație de mare complexitate, care implică un dialog permanent între cei doi factori, educat și educator, o comunicare reciprocă, angajând toate laturile personalității acestora.

Au existat mai multe modele de predare la nivelul învățământului preuniversitar românesc, fiecare urmărind diverse metode de implementare a materiei școlare, înțelegerea de către elevi a bogăției limbii și folosirea ei corectă în relațiile interumane, precum și în

dezvoltarea psiho-socială a individului. În prezent, se pune accentul mai mult pe stimularea elevului de a participa activ la cursuri și mai puțin pe predarea clasică unde profesorul scrie pe tablă și dictează lecția pe care o va verifica ora următoare.

Metoda deductivă este din ce în ce mai utilizată, tocmai pentru a solicita cunoștințele generale ale elevului, comunicarea și interacțiunea cu semenii săi, de asemenea pentru a-l învăța să folosească în mod eficient și creativ capacitățile proprii și să poată continua în orice fază a existenței sale procesul de învățare și experimentare.

Actuala programă școlară situează în centrul preocupării sale învățarea activă, centrată pe elev. Învățarea nu este un proces pasiv, care li se întâmplă elevilor, ci o experiență personală, la care ei trebuie să participe. De exemplu, o metodă inovativă de predare-învățare este **modelul comunicativ-funcțional**, care se axează pe comunicare ca domeniu complex ce înglobează procesele de receptare a mesajului oral și scris precum și cele de exprimare orală și scrisă.

Conform acestui nou model, comunicarea este un domeniu complex care înglobează procesele de receptare a mesajului oral și a celui scris (citire, lectură), precum și cele de exprimare orală, respectiv de exprimare scrisă. Această abordare nouă asigură o dezvoltare progresivă a competențelor, prin valorificarea experienței specifice vârstei elevilor și prin accentuarea dimensiunilor afectiv-atitudinale și acționale ale formării personalității elevilor în parcursul lor școlar.

Noul model comunicativ-funcțional (predarea integrată) față de predarea tradițională are avantajul menținerii interesului activ al elevilor, activitățile nu se repetă, mereu fiind ceva ce suscită atenția elevului. Trecând pe parcursul aceleiași lecții de la activitatea de citire la cea de scriere s-a constatat că elevii sunt mai relaxați și participă cu mai mult interes la activitate, se menține trează atenția elevilor prin alternarea citirii cu scrierea.

Vorbitorul în formare este încurajat să asculte, să gândească, apoi să folosească limbajul articulat pentru a transmite o informație prețioasă mai departe sau doar pentru a aproba descifrarea mesajului transmis de învățător sau colegi. Statutul său de vorbitor se concretizează prin dezvoltarea capacității de receptare a mesajului oral, de exprimare orală, dezvoltarea capacității de receptare a mesajului scris (citirea/lectura) precum și dezvoltarea capacității de exprimare scrisă ca produs final folosit în evaluarea școlară de către cadrul didactic.

Astfel, el își va forma deprinderile de a identifica persoane sau obiecte, sentimente sau trăiri, va formula întrebări și răspunsuri, va oferi informații despre identitatea proprie sau despre identitatea persoanelor cunoscute, va povesti fapte și întâmplări, după benzi desenate sau după ilustrații, dar cel mai important este că își va exprima propria părere în legătură cu un fapt prezentat.

Cheia unui parcurs academic de succes presupune o implicare totală a părților: școlar-profesor-părinte întrucât formarea timpurie, dar și continuă reprezintă baza unor deprinderi sociale și dobândirea de noi aptitudini pentru fiecare etapă de dezvoltarea a elevului. Așadar, metodele inovative apărute recent doresc să țină pasul cu schimbările apărute în societatea contemporană și mai ales să păstreze flacăra cunoașterii activă în elevii care merg la școală, demontând tendința reticentă apărută de curând în rândul tinerilor de a asista la orele de curs deoarece sunt plictisitoare și centrate doar pe profesorul care transmite informații.

Bibliografie:

1. Dumitru, Ion Al. (2000) – *Dezvoltarea gândirii critice și învățarea eficientă*, Editura de Vest, Timișoara;
2. Nicu A., *Strategii activ-participative de formare a gândirii critice*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.București, 2007.

Prevenirea bullyingului

Metode și tehnici de intervenție

Prof. înv. primar Spirea Elena Laura
Școala Gimnazială Râu Alb de Jos

Fenomenul bullyingului a fost mereu prezent în dinamica elevilor, agresiunile fiind adesea „ascunse”, iar odată cu apariția Internetului și implicit a e-mailului, a messengerului și a rețelelor de socializare, fenomenul a căpătat o nouă dimensiune, care a trezit un intens interes științific și social.

Bullyingul este una dintre cele mai mari amenințări la adresa dezvoltării educaționale și personale a copiilor, iar școlile din zilele noastre și societatea în ansamblu vorbesc din ce în ce mai des despre agresivitatea la adolescenți și prejudiciul adus.

Există forme grave de violență care apar în cadrul școlii, fapte rar sancționate și care scapă denunțării judiciare, considerate atât agresiune brutală și haotică, cât și repetarea mai multor evenimente stresante.

Bullyingul nu reprezintă o caracteristică individuală, ci mai degrabă o strategie socială în comunitatea școlară, al cărei scop este de a câștiga acceptarea semenilor, de a obține dominația și, în final, de a deține anumite resurse.

Scriitorul Isaac Asimov afirma că „*Violența este ultimul refugiu al incompetenței*”... și mare dreptate avea! Unul dintre clasicii moderni ai literaturii science-fiction, Isaac Asimov, probabil cel mai prolific scriitor din istoria literaturii, a înțeles perfect raportul de forțe din societatea contemporană. Violența sau celebrul “**bullying**” își face din ce în ce mai mult simțită prezența printre noi.

Fenomenul “bullying” a depășit, de multă vreme, granițele acceptabile, fiind din ce în ce mai prezent în societatea românească, în general, și în mediu școlar, în special. Această latură negativă a mediului educațional se regăsește în numeroase și diferite mijloace de manifestare. Dar, să pornim în demersul nostru de la explicațiile terminologice ale fenomenului.

Rădăcinile etimologice ale cuvântului “bullying” se pot regăsi în secolul XVI, când “my bully” însemna “dragul meu”, “iubitul meu”, venind din cuvântul danez “boele”. Un secol mai târziu a apărut pentru prima dată cu sensul actual, dar abia în secolul XX acest cuvânt a dobândit definițiile academice folosite astăzi. Ca verb, “to bully” înseamnă: a intimida, a speria, a domina. „Bully” este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe (Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016).

Fenomenul bullyingului în instituțiile de învățământ reprezintă o amenințare la adresa întregului demers educațional și se poate manifesta atât la nivel fizic, cât și verbal, social sau cibernetic. Protagonistii bullyingului sunt: agresorul, victima și observatorul. Profilul tipic al agresorului este de persoană iritabilă, cu un slab autocontrol, răzbunătoare, rigidă, iar profilul tipic al victimei este de persoană vulnerabilă, tăcută, solitară, nesigură, existând categoria victimei supuse și a celei provocatoare. Prevenirea eficace a acțiunilor de bullying este posibilă într-un efort de echipă multidisciplinar, iar procesul trebuie să se desfășoare pe multiple planuri: individual, familie, școală, clasă, relațional, curricular, prin implicarea tuturor

organizațiilor profesionale și civile, a grupurilor de interese și a companiilor care au o relație cu școala și cu elevii, inclusiv instituțiile sociale și organizațiile care se ocupă de sănătate și criminalitate.

Un procent între 15% și 20% dintre elevi agrează frecvent alți colegi și între 15% și 25% dintre elevi au fost victime ale bullyingului la școală din motive de rasă, sex, religie, orientare sexuală sau dizabilități.

Îngrijorător este faptul că 25% dintre cadrele didactice nu văd niciun inconvenient în ceea ce privește hărțuirea sau comportamentul umilitor în rândul elevilor și, prin urmare, aceștia intervin doar în 4% dintre cazurile de agresiune; mai mult de 60% dintre elevi declară că intervenția adulților este rară și inutilă și se tem că, spunându-le acestora, vor fi hărțuiți și mai mult în viitor.

Proporția elevilor agresati, la fel ca proporția participanților la bullying, scade semnificativ odată cu înaintarea în vârstă. Prin urmare, victimizarea este mai frecventă în rândul elevilor de școală primară decât în clasele de liceu.

Comportamentul de bullying este o cale prin care unii copii au învățat să primească atenție, chiar dacă într-un mod negativ. Numeroși copii se manifestă astfel pentru a se simți puternici (când ceilalți se tem de ei). Pentru alți copii, comportamentul de bullying reprezintă o cale ușoară de a fi percepuți de ceilalți ca fiind „cool”. Dorința de a fi “la modă” derivă din nevoia de integrare în diferite cercuri de amici. Deseori, copiii se comportă astfel pentru a fi acceptați de cei cu o popularitate mai mare. Există și situații când copiii imită modelele învățate – ei acționează în același mod în care au fost tratați și ei în contextele lor de viață. Și mai există și categoria copiilor care interpretează greșit diferențele culturale și etnice.

Conform precizărilor profesorului Olweus, au fost identificate **trei forme de comportament tip bullying**:

- fizic: lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celui alt elev prin contact fizic;
- verbal: amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni;
- emoțional sau psihologic: excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau activitate, manipulare, ridiculizare.

CAUZE ALE BULLYINGULUI

Bullyingul are cauze la nivel individual, de familie, de grup, de școală și de societate în general. Deci nu există o cauză unică a bullyingului, ci toți acești factori sunt cei care conduc la riscul ca un copil sau un tânăr să devină agresor. Comportamentele agresive sunt legate de alte comportamente problematice, inclusiv vandalismul, bătaia, consumul de alcool, absenteismul, abandonul școlar și alte comportamente antisociale.

Atât agresorii, cât și victimele, au o adaptabilitate psihosocială semnificativ mai slabă.

Diversele probleme școlare și consumul mai frecvent de droguri sunt mai tipice pentru victimele bullyingului. Agresorii au un risc mai mare de comportamente dăunătoare sănătății, cum ar fi fumatul, consumul excesiv de alcool sau alte comportamente riscante.

În unele țări și regiuni, victimizarea este legată de bunăstarea familiei, copiii din familii mai bogate având un risc mult mai mic de a deveni victime ale bullyingului colegilor lor.

Majoritatea strategiilor anti-bullying presupun existența a două principii pentru combaterea fenomenului:

1. Elevii trebuie să informeze profesorii atunci când au loc situații de bullying.

2. Pedepsirea agresorilor.

Măsurile anti-bullying din cadrul tuturor unităților școlare ar trebui să vizeze următoarele aspecte și este indicat să fie prevăzute în R.O.I.

1. Nu îi vom agresa pe colegii noștri.
2. Vom încerca să-i ajutăm pe elevii care sunt agresați.
3. Vom încerca să-i includem pe elevii care sunt excluși.
4. Dacă știm că cineva este agresat, îi vom spune unui adult din școală și unui adult de acasă.

Prevenirea fenomenului “bullying” în mediul școlar trebuie să se refere la o serie de măsuri la nivelul școlii, dar și la nivelul clasei de elevi. Astfel, în primul caz – la nivelul școlii, putem identifica câteva strategii:

- crearea unui sistem integrat de supraveghere a elevilor în școală;
- întâlniri periodice între cadre didactice, pentru dezvoltarea unor proceduri de intervenție în situații de bullying;
- crearea unei rețele de instituții suport;
- realizarea unor materiale de prevenire a fenomenului bullying;
- întâlniri periodice conducerea școlii – părinții reprezentanți ai claselor.

La nivelul clasei de elevi, pot fi identificate alte măsuri, precum:

- întâlniri periodice cadru didactic / diriginte – părinți – elevi;
- reguli împotriva fenomenului bullying – inserate în “regulile clasei”;
- activități / discuții despre bullying la ora de dirigenție;
- identificarea potențialelor victime și a potențialilor agresori.

După cum se poate constata, rolul profesorului – diriginte este unul major în prevenirea, identificarea, soluționarea situațiilor conflictuale din clasa de elevi. Colaborarea între cadrele didactice ale școlii și părinți poate “ține în frâu” acest flagel de anvergură internațională. Unul dintre cele mai eficiente moduri de a combate și preveni fenomenul bullying este să oferim elevilor „înțelepciunea” de a cunoaște cum să reacționeze față de agresori.

Astfel, colaborarea profesori – elevi se dovedește vitală în acest demers. În consecință, fenomenul bullying va dispărea repede, iar copiii vor fi mai fericiți și mai încrezători în ei înșiși, Scandalurile legate de agresivitatea din mediul școlar sunt niște exemple grăitoare despre cum acest fenomen poate ajunge la niște extreme. Este de datoria noastră, fie profesori, fie părinți, să gestionăm astfel de episoade violente și să reușim să reinstaurăm climatul de liniște și pace în mediul școlar, dar și în familie.

La nivel de familie

Metodele de prevenire a bullyingului la nivelul familiei sunt următoarele:

- Programe care să aibă la bază componente de informare și formare: cursuri cu părinții pe diverse teme axate pe psihologia copilului și modalități de identificare a elementelor specifice violenței școlare; prezentarea unor cazuri de agresiune; oferirea unor posibile modalități de rezolvare a situațiilor tipice de bullying și de asistare a victimei;
- Informarea părinților despre incidentele de bullying, cooperând cu aceștia și oferind ajutor eficient copiilor lor;

- Educarea în familie în spiritul îmbunătățirii imaginii de sine (atitudine pozitivă de sine, evaluare corectă a calităților și defectelor personale, percepția pozitivă a experiențelor de viață, proiectarea experiențelor pozitive pentru viitor); dezvoltarea autonomiei (rezistența la evaluările celorlalți prin cristalizarea valorilor personale pozitive); dobândirea autocontrolului asupra impulsurilor de moment și a capacității de autoanaliză; modelarea unui comportament caracterizat de compasiune și respect față de orice persoană; dezvoltarea abilităților de comportament care conferă siguranță: toleranță, întărirea încrederii în sine, stimă, promovând comunicarea și cooperarea.

Bibliografie:

Beldean-Galea, I.E., *Studiul calităților psihometrice ale unui chestionar de evaluare a fenomenului "bullying" la elevi* în Revista de Psihologie Aplicată, 12(1), pp.15-20, București, 2010

Grădinaru, C., Stănculeanu, D., Manole, M., *Bullyingul în rândul copiilor. Studiu sociologic la nivel național realizat de Organizația Salvați Copiii*, 2016

Neamțu, C., *Devianța școlară – Ghid de intervenție în cazul problemelor de comportament ale elevilor*, Ed.Polirom, Iași, 2003.

Bullyingul reprezintă o problemă majoră în mediul educațional, afectând stima de sine, dezvoltarea emoțională și performanțele școlare ale copiilor. În cazul copiilor proveniți din familii monoparentale sau cu părinți plecați în străinătate, vulnerabilitatea lor este adesea amplificată de lipsa unui sprijin emoțional constant sau de stigmatizarea socială. Implementarea unor strategii educaționale eficiente poate contribui semnificativ la prevenirea bullyingului și la sprijinirea acestor copii în dezvoltarea lor armonioasă.

Context și vulnerabilități

Copiii din familii monoparentale sau cu părinți plecați în străinătate se confruntă adesea cu provocări specifice:

1. *Lipsa unei figuri parentale constante* - Absența părinților poate duce la un sentiment de abandon și nesiguranță emoțională.
2. *Izolarea socială* - Etichetele sau prejudecățile sociale asociate cu statutul lor familial pot încuraja comportamente de bullying din partea colegilor.
3. *Lipsa unei comunicări eficiente cu adulții* - În cazul părinților plecați în străinătate, comunicarea redusă cu părintele sau dificultatea tutorilor de a suplini rolul parental poate agrava situația.

Strategii educaționale pentru prevenirea bullyingului

Pentru a preveni bullyingul și a sprijini copiii vulnerabili, este esențială implicarea activă a școlii, a familiei și a comunității.

1. Crearea unui mediu școlar incluziv

Un mediu educațional sigur și pozitiv este primul pas în prevenirea bullyingului.

Promovarea empatiei - Organizarea unor activități care să încurajeze înțelegerea și acceptarea diferențelor dintre colegi, cum ar fi jocuri de rol sau discuții ghidate despre diversitate.

Programe anti-bullying - Școlile pot implementa campanii de conștientizare și formare pentru elevi, cadre didactice și părinți, axate pe prevenirea și recunoașterea formelor de bullying.

Sanțiuni clare pentru comportamentele agresive - Este esențial ca elevii să înțeleagă consecințele comportamentelor negative, dar și să li se ofere ocazia de a-și corecta greșelile prin activități reparatorii.

2. Suport emoțional personalizat

Pentru copiii din familii monoparentale sau cu părinți plecați în străinătate, suportul emoțional poate face diferența.

Consiliere psihologică - Prezența unui consilier școlar care să lucreze individual sau în grup cu acești copii îi poate ajuta să își exprime emoțiile și să își dezvolte abilități de reziliență.

Grupuri de sprijin - Crearea unor grupuri dedicate elevilor din medii similare, unde să poată împărtăși experiențe și să se susțină reciproc, poate reduce sentimentul de izolare.

Activități extracurriculare - Implicarea în sport, artă sau alte activități creative îi poate ajuta pe copii să își construiască încrederea în sine și să își formeze relații pozitive cu colegii.

3. Implicarea părinților și tutorilor

Chiar dacă un părinte este absent fizic, este important ca acesta să fie implicat emoțional în viața copilului.

Comunicare constantă - Utilizarea tehnologiei (apeluri video, mesaje) pentru a menține legătura cu părintele plecat este esențială.

Sprijinirea tutorilor - Școlile pot organiza întâlniri cu tutorii sau bunicii care au grijă de copii, oferindu-le ghidare și suport pentru a răspunde nevoilor copilului.

Educație parentală - Programe de formare pentru părinți și tutori despre gestionarea emoțiilor copiilor și abordarea situațiilor de bullying pot fi de mare ajutor.

4. Educație pentru dezvoltarea abilităților sociale

Copiii trebuie să fie învățați să își gestioneze emoțiile și să interacționeze pozitiv cu ceilalți.

Ateliere de dezvoltare personală - Activități centrate pe comunicare, rezolvarea conflictelor și exprimarea asertivă a nevoilor pot preveni atât comportamentele de victimă, cât și cele de agresor.

Promovarea leadershipului - Implicarea elevilor vulnerabili în activități de voluntariat sau în roluri de lider în grupuri poate întări stima de sine și reduce riscul de bullying.

5. Parteneriat cu comunitatea

Școala trebuie să colaboreze cu instituții locale și organizații nonguvernamentale pentru a susține copiii din familii vulnerabile.

Programe comunitare - ONG-urile pot oferi suport psihologic, mentorat sau programe educaționale dedicate copiilor afectați.

Tabere și evenimente sociale - Acestea pot ajuta la integrarea socială a copiilor și la reducerea stigmatizării.

Concluzii

Prevenirea bullyingului în rândul copiilor din familii monoparentale sau cu părinți plecați în străinătate necesită o abordare complexă, care să combine suportul emoțional, educația pentru empatie și implicarea comunității. Prin promovarea unui mediu educațional sigur și incluziv, precum și prin sprijinirea dezvoltării personale a acestor copii, școala și familia pot contribui la crearea unor generații mai puternice, mai reziliente și mai empatică. Strategiile descrise nu doar că reduc riscul de bullying, ci și sprijină copiii să își dezvolte potențialul maxim, indiferent de circumstanțele familiale.

Bibliografie:

Cramaruc, Nicoleta-Mihaela, *Perspective teoretice asupra cauzelor bullying-ului școlar în Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării*, Editura Polirom, 2016

Strategii și abordări educaționale pentru un mediu școlar fără bullying

Prof. Iulia STĂNESCU
Școala Gimnazială Sfântul Gheorghe, Giurgiu

Bullying-ul în școli este o problemă majoră care afectează sănătatea emoțională și fizică a elevilor și poate avea consecințe pe termen lung. Pentru a crea un mediu educațional sigur și respectuos, sunt necesare strategii și abordări educaționale eficiente. În acest context, implicarea întregii comunități școlare – profesori, elevi, părinți și autorități – este esențială pentru prevenirea și combaterea bullying-ului. Iată câteva dintre cele mai eficiente metode și abordări:

1. Crearea unui mediu școlar fără bullying

Strategii:

- **Campanii de sensibilizare:** Organizarea de sesiuni de informare și campanii de conștientizare pentru elevi, profesori și părinți despre formele de bullying (fizic, verbal, online) și impactul acestuia asupra victimelor.
- **Programe educaționale:** Integrarea în curriculum a unor lecții care să abordeze teme precum respectul reciproc, empatia și diversitatea. Elevii trebuie să înțeleagă ce înseamnă bullying-ul și cum pot să prevină astfel de comportamente.

Exemplu de abordare: Proiectele de educație socială și emoțională care să includă activități interactive, jocuri de rol și studii de caz, astfel încât elevii să învețe cum să recunoască și să reacționeze în fața bullying-ului.

2. Crearea unui mediu școlar sigur și incluziv

Strategii:

- **Politici de toleranță zero:** Adoptarea unor politici clare împotriva bullying-ului, care să includă sancțiuni specifice pentru comportamentele de hărțuire, dar și măsuri de reabilitare pentru agresori.
- **Promovarea diversității:** Crearea unui mediu școlar incluziv, unde toți elevii, indiferent de diferențele lor, se simt acceptați și respectați. Aceste inițiative pot include activități ce promovează respectul față de culturi, religii, orientări sexuale și alte diversități.

Exemplu de abordare: Crearea unor grupuri de lucru în școli pentru a discuta despre diversitate și despre cum se poate construi o comunitate școlară mai unită, unde bullying-ul nu este tolerat.

3. Implicarea activă a cadrelor didactice

Strategii:

- **Formarea continuă a profesorilor:** Organizarea de cursuri și sesiuni de formare pentru profesori, pentru a-i ajuta să recunoască semnele de bullying și să intervină rapid și eficient.

- **Tehnici de management al clasei:** Dezvoltarea abilităților de gestionare a comportamentului elevilor și promovarea unui climat pozitiv în clasă. Un profesor bine pregătit în a gestiona conflictele va putea preveni escaladarea acestora în bullying.

Exemplu de abordare: Implementarea unui program de dezvoltare profesională pentru cadrele didactice axat pe tehnici de mediere a conflictelor și crearea unui climat de siguranță și respect în clasă.

4. Sprijin pentru victimele bullying-ului

Strategii:

- **Consiliere psihologică:** Asigurarea accesului la consiliere pentru elevii care au fost victime ale bullying-ului, pentru a-i ajuta să-și recupereze încrederea și stima de sine.
- **Crearea unui sistem de raportare confidențială:** Stabilirea unui sistem prin care elevii și părinții pot raporta incidentele de bullying în mod confidențial și fără teama de represalii. Aceasta poate include linii telefonice sau aplicații online.

Exemplu de abordare: Crearea unui serviciu de consiliere școlară accesibil pentru toți elevii, care să ofere suport emoțional și psihologic celor afectați de bullying.

5. Implicarea părinților și a comunității

Strategii:

- **Colaborarea cu părinții:** Organizarea de întâlniri și workshopuri pentru părinți, în care să se discute despre prevenirea bullying-ului, semnele la care trebuie să fie atenți și cum pot interveni pentru a sprijini copilul.
- **Formarea unor alianțe cu comunitatea:** Colaborarea cu organizații locale și autorități pentru a crea un front unit împotriva bullying-ului. Parteneriatele cu organizații care promovează drepturile omului, egalitatea și respectul pot sprijini școlile în implementarea unor programe educaționale relevante.

Exemplu de abordare: Implementarea unor sesiuni de formare comună între școlile locale și părinți, pentru a dezvolta strategii comune în prevenirea bullying-ului și pentru a întări parteneriatele între familie și școală.

6. Promovarea abilităților de rezolvare a conflictelor

Strategii:

- **Programe de mediere:** Introducerea unor sesiuni de mediere în școli, unde elevii pot discuta conflictele și pot învăța să le rezolve într-un mod pașnic. Aceste sesiuni pot fi conduse de profesori sau de consilieri.
- **Încurajarea empatiei:** Dezvoltarea abilităților de empatie și comunicare între elevi, astfel încât aceștia să poată înțelege perspectivele altora și să colaboreze pentru a preveni conflictele.

Exemplu de abordare: Implementarea unui program de educație emoțională în școli care să includă sesiuni de formare pentru elevi despre rezolvarea pașnică a conflictelor și dezvoltarea empatiei.

Pentru a crea un mediu școlar fără bullying, este esențial ca strategia educațională să fie una integrată, care să implice nu doar elevii, dar și cadrele didactice, părinții și întreaga comunitate școlară. Educarea elevilor cu privire la efectele bullying-ului, crearea unui mediu incluziv și respectuos, pregătirea cadrelor didactice și sprijinirea celor afectați sunt pași esențiali în construirea unui climat educațional sigur și sănătos. Doar prin colaborare și angajament constant, se poate preveni bullying-ul și se poate promova un mediu de învățare pozitiv pentru toți elevii.

Prevenirea bullyingului: O responsabilitate colectivă

Prof. Paula Ramona Stecoza

Bullyingul reprezintă o formă de comportament agresiv, intenționat și repetitiv, care are ca scop rănirea emoțională, psihologică sau fizică a unei persoane. Fenomenul poate apărea în diverse medii – școli, comunități, locuri de muncă sau online – și are efecte devastatoare asupra celor implicați, inclusiv victimele, agresorii și martorii. Prevenirea bullyingului nu este doar o responsabilitate a victimelor sau a instituțiilor, ci o datorie colectivă ce implică părinți, profesori, colegi și întreaga societate.

Importanța educației și conștientizării

Un prim pas esențial în prevenirea bullyingului este educația. Copiii și adulții trebuie să înțeleagă ce reprezintă bullyingul, cum se manifestă și care sunt consecințele sale. Campaniile de conștientizare în școli și comunități pot ajuta la promovarea empatiei, respectului reciproc și toleranței. De exemplu, introducerea unor programe educaționale dedicate, care să abordeze subiecte precum gestionarea conflictelor și comunicarea non-violentă, poate crea un mediu mai sigur pentru toți.

Profesorii și educatorii au un rol crucial. Ei trebuie să fie instruiți să identifice semnele bullyingului și să intervină prompt, oferind sprijin victimelor și ajutând agresorii să-și corecteze comportamentul. De asemenea, părinții joacă un rol vital în modelarea unui comportament respectuos și încurajarea deschiderii pentru a discuta despre problemele cu care copiii se confruntă.

Crearea unui mediu sigur

Un alt aspect important al prevenirii bullyingului este asigurarea unui mediu sigur și incluziv. În școli, acest lucru poate însemna implementarea unor politici clare împotriva bullyingului, care să prevadă măsuri concrete de prevenire și intervenție. Zonele vulnerabile, cum ar fi curtea școlii sau spațiile online, trebuie monitorizate cu atenție.

De asemenea, instituțiile de învățământ pot încuraja o cultură a raportării, unde elevii se simt în siguranță să vorbească despre incidentele de bullying fără teama de represalii. Promovarea valorilor precum prietenia, solidaritatea și cooperarea poate reduce considerabil riscul de apariție a comportamentelor agresive.

Implicarea comunității și a tehnologiei

În era digitală, cyberbullyingul a devenit o problemă majoră. Pentru a-l combate, este necesară o colaborare între familii, școli și platformele online. Părinții și profesorii ar trebui să învețe despre utilizarea responsabilă a tehnologiei și să-i educe pe copii să fie conștienți de consecințele acțiunilor lor online.

La nivel de comunitate, inițiativele care promovează dialogul și solidaritatea pot contribui la crearea unui mediu mai sănătos. Campaniile publice, atelierile și activitățile de grup care implică tinerii în proiecte creative sau sportive pot reduce sentimentul de izolare, unul dintre factorii care alimentează bullyingul.

Concluzie

Prevenirea bullyingului necesită un efort coordonat între părinți, educatori, autorități și comunitate. Prin educație, crearea unui mediu sigur și implicarea tehnologiei, putem reduce semnificativ impactul acestui fenomen. Fiecare dintre noi are puterea și responsabilitatea de a contribui la formarea unei societăți bazate pe respect, înțelegere și sprijin reciproc.

Combaterea bullyingului nu este doar o luptă împotriva agresiunii, ci o investiție în viitorul unei generații mai unite și mai empatică.

STRATEGII ȘI TEHNICI DE PREVENIRE ȘI COMBATERE A FENOMENULUI DE BULLYING

Bullying-ul în școli reprezintă o problemă internațională, o amenințare gravă la adresa dezvoltării sănătoase a agresorului și a victimelor acestuia. Manifestarea acestei forme de agresiune în rândul copiilor de vârstă școlară poate avea consecințe negative pe termen scurt și lung (care se pot manifesta chiar și la vârsta adultă), afectând bunăstarea fizică, psihologică și socială atât a agresorilor cât și a victimelor agresiunii. Școala, prin rolul său important în dezvoltarea copiilor și tinerilor, împreună cu familia și societatea, trebuie să aibă în vedere monitorizarea permanentă și accesul la cele mai bune modalități de prevenire, identificare și intervenție în combaterea acestui fenomen, în scopul menținerii unui nivel optim de bunăstare pentru copii.

Toți adulții, cadre didactice și părinți, care au legătură cu școala trebuie să fie vigilenți în a identifica acest fenomen și a interveni. O dată identificat fenomenul este necesar ca adulții să respecte cele 3 principii de intervenție:

1. SĂ ACȚIONEZE IMEDIAT
2. SĂ-I OFERE CREDIT COPILULUI AGRESAT
3. SĂ IA MĂSURI PENTRU A DIMINUA PUTEREA CELUI CARE AGRESEAZĂ

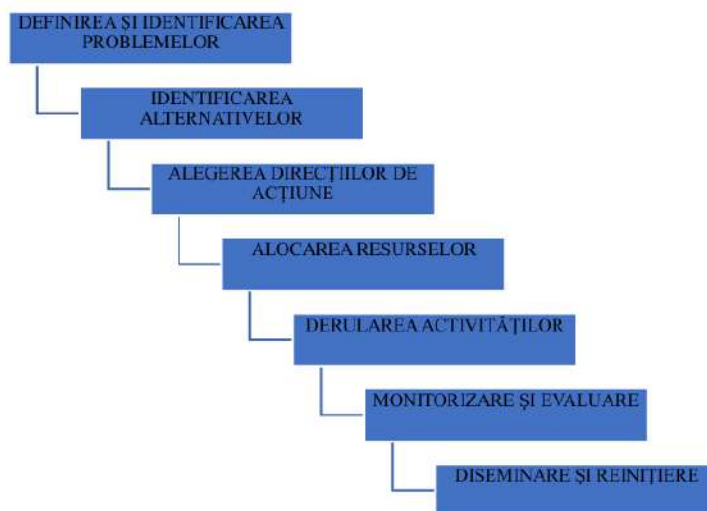


Identificând formele de manifestare a bullying-ului și definind problemele importante cu care ne confruntăm, avem nevoie de un cadru de acțiune prin intermediul căruia să dezvoltăm măsurile cele mai potrivite de control/gestionare. Acest cadru, ce poate fi un plan de intervenție sau o strategie anti-bullying la nivelul instituției școlare se subscrie Strategiilor naționale, dar în același timp este adaptată specificului școlii și a vârstei beneficiarilor direcți. Aceste strategii oferă o serie de avantaje precum:

- instituționalizarea activităților de prevenire și combatere a bullying-ului;
- formarea unei perspective coerente, unitare și predictibile a intervențiilor la nivelul școlii;
- coordonarea activităților de prevenire cu cele de gestiune a bullying-ului în școli;
- cunoașterea categoriilor și necesarului de resurse pentru desfășurarea activităților anti-bullying;
- atragerea/implicarea tuturor actorilor importanți de la nivelul școlii și comunității în activitățile anti-bullying;
- identificarea intervențiilor de succes pentru grupurile țintă.

Un document strategic va ordona etapele esențiale ale unei intervenții ameliorative la nivelul școlii în domeniul bullying-ului și, de asemenea, va asigura transparența întregului proces de decizie.

Proiectarea principalelor etape ale unei intervenții ameliorative la nivelul școlii



O strategie de intervenție trebuie să ofere o prezentare în detaliu a obiectivelor urmărite, rezultatelor așteptate, activităților ce urmează a fi derulate, actorilor implicați și a responsabilităților acestora, orizontului de timp, resurselor necesare, modalităților de monitorizare și de evaluare.

STRATEGIE DE PREVENIRE ȘI INTERVENȚIE PRIVIND BULLYING-UL ÎN ȘCOALĂ

Obiective la nivelul școlii:

- Identificarea și evaluarea dimensiunii fenomenului de bullying în școală și în mediul proximal acesteia;
- Sensibilizarea tuturor actorilor școlii cu privire la sursele, cauzele și efectele fenomenelor de bullying în școală;
- Atragerea și implicarea reprezentanților comunității în acțiuni de prevenție și combatere a bullying-ului în școală;
- Elaborarea unei strategii la nivel instituțional privind ameliorarea fenomenelor de bullying la nivelul școlii (Strategia de prevenire și combatere a bullyingului în școală);
- Elaborarea și testarea unor instrumente de identificare, monitorizare și evaluare a fenomenelor de bullying în școală (care să ducă la elaborarea unui Barometru al bullying-ului în școală, ca instrument operativ pentru intervenție), ca parte a Planului de Dezvoltare al Școlii;
- Implicarea actorilor de la nivelul școlii și de la nivelul comunității în derularea activităților dezvoltate în cadrul strategiei;
- Diseminarea proiectului la nivelul altor unități de învățământ.

ACTORI	TEHNICI DE CONȘTIENȚIZARE	TEHNICI DE INTERVENȚIE	INDICATORI DE EVALUARE	DISEMINARE
ELEVI	<p>- dezbatere privind: legislația specifică; regulamentul școlar și noțiunile de disciplină și reguli;</p> <p>- participare activă la orele de consiliere și orientare pe tema bullyingului;</p> <p>- realizare de referate, eseuri, proiecte studii de caz sau schițe (individual sau în grup), pe tema bullying, având ca suport documentația pusă la dispoziție de grupul de intervenție;</p> <p>-participarea la concursul privind alegerea unui slogan și a unei sigle.</p>	<p>Organizarea unui ciclu de workshop-uri cu elevii, pentru realizarea de produse cu tematică specifică:</p> <p>- proiecte</p> <p>-materiale multimedia: fotografii, filme, observări, desene, compuneri, eseuri, postere)</p> <p>- broșuri/plante pe tema violenței și distribuirea lor altor elevi</p> <p>-activități extracurriculare: sportive, turistice, artistice, campanii sociale, concursuri</p> <p>- asumarea rolului de mediatori în conflicte și constituirea unor echipe de intervenție în situații de criză.</p> <p>Va fi implicat în acțiuni și Consiliul Elevilor.</p> <p>Vor fi implicați în toate activitățile elevii cu potențial violent.</p>	<p>- gradul de familiarizare a elevilor cu tema</p> <p>- gradul de implicare a elevilor în proiectele cu tematică antiviolență.</p> <p>- schimbări de atitudine în raport cu situațiile de bullying în școală</p>	<p>Implicarea elevilor în activități ca “Săptămâna anti-bullying”</p> <p>Publicarea unor produse ale proiectului pe site-ul școlii, în reviste, broșuri; postere, bannere</p> <p>Prezentarea directă a rezultatelor în alte contexte: tabere, seminarii, întâlniri</p> <p>Informarea părinților și implicarea acestora</p>
CADRE DIDACTICE	<p>- Participare la o sesiune de informare privind bullying, organizată prin implicarea unor specialiști: cursuri privind legislația, exemple practice, studii de caz, modalități de identificare și intervenție adecvate, modalități de implicare a părinților și a comunității în</p>	<p>Desfășurarea de discuții în grup cu elevii din școală și părinții acestora în scopul identificării următoarelor aspecte:</p> <p>- percepții și reprezentări ale profesorilor privind bullying în școală și societate;</p>	<p>- stilul de comunicare/strategii de interacțiune profesor-elevi;</p> <p>- abilități de mediere a unor situații conflictuale, de lucru în echipe mixte profesori elevi;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Săptămâna anti bullying • Cercuri pedagogice; • Articole în reviste de specialitate; • Intervenții media; • Lecții deschise

	<p>activitățile de prevenire și combatere a bullying în școală.</p> <p>- Organizarea de dezbateri privind regulamentul școlar și regulamentul elevilor</p> <p>-Dezbateri privind legislația specifică</p>	<p>- probleme, cazuri, situații de bullying în școală și societate. Probleme, cazuri, situații de bullying concrete.</p> <p>Propuneri privind soluții, activități, intervenții la nivelul școlii pe tema prevenirii bullying. În această activitate va fi implicat în primul rând grupul de lucru care va fi instituit la nivelul școlii pentru coordonarea activităților anti-bullying, alcătuit din cadre didactice, consilier școlar/ psiholog, reprezentanți ai părinților și elevilor.</p> <p>Desfășurarea în cadrul orelor de dirigiență și consiliere a unor activități privind antibullying în școală:</p> <p>- prezentarea Strategiei școlii; - facilitarea procesului de identificare și planificarea unor activități concrete la nivelul clasei/ școlii de prevenire și combatere a bullyingului, pe baza propunerilor elevilor;</p> <p>- dezbateri unor teme/cazuri privind bullying-ul.</p>	<p>- modalități de reacție la intervențiile elevilor;</p> <p>- transparența și obiectivitatea evaluării.</p> <p>Vor mai fi evaluate:</p> <p>- gradul de implicare a profesorilor în activități : numărul de activități, relevanța rezultatelor, stimularea participării elevilor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Portofolii cu acțiuni din cadrul proiectului, unde vor fi depuse la CCD.
--	---	--	---	--

		<p>Organizarea unei lecții demonstrative privind violența.</p> <p>Organizarea de activități extrașcolare în scopul ameliorării și diminuării fenomenului.</p>		
DIRECTOR	<p>Identificarea problemelor școlii cu impact asupra bullyingului.</p> <p>Identificarea aspectelor importante care urmează a fi introduse în strategia școlii privind prevenirea bullyingului.</p> <p>Includerea în planul de dezvoltare a școlii a unei strategii de prevenire a bullyingului pe termen scurt și mediu (1-4 ani).</p> <p>Asigurarea unui mediu școlar adecvat, cât și a unui mediu sigur proxim școlii, în scopul evitării situațiilor de conflict.</p> <p>Identificarea principalelor bariere de comunicare la nivelul școlii.</p> <p>În toate aceste acțiuni directorul va implica grupul de lucru, cu rol de prevenție.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Constituirea unui grup de lucru la nivelul școlii, cu rol de coordonare, monitorizare și evaluare a activităților conținute în strategia anti-bullying a școlii. •Coordonarea tuturor activităților la nivelul școlii. •Includerea pe agenda întâlnirilor formale ale școlii a unor informații privind activitățile și rezultatul lor. •Elaborarea “Barometrului bullyingului în școală”. •Motivarea cadrelor didactice și a elevilor pentru a se implica în proiect. 	<p>- Gradul de implicare în activitățile derulate.</p> <p>-Relevanța/ adecvarea strategiei pentru nevoile școlii;</p> <p>- Eficiența sistemului de monitorizare și a motivării cadrelor didactice și a elevilor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentarea în diferite ocazii a strategiei; • Disemnierea în mass-media
PĂRINȚI	<p>Participare la întâlniri de informare, documentare privind legislația și regulamentul de ordine interioară;</p> <p>Dezbateri -Participare la activități organizate de elevi și cadre didactice.</p>	<p>Constituirea unui grup de părinți care să se implice la activități.</p> <p>Participarea grupului de părinți la implementare SPCVS.</p> <p>Participarea la activități de prevenție și combatere.</p>	<p>- gradul de implicare a părinților în activitățile derulate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Implicarea în activitățile cuprinse în “Săptămâna antibullying”.
CONSILIER ȘCOLAR	<p>Participare la o sesiune de informare privind violența, organizată prin implicarea unor</p>	<p>Coordonarea unui centru de resurse în domeniul violenței școlare, cu rol de</p>	<p>- Gradul de implicare în activitățile derulate;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentarea programului specific de asistență psiho pedagogică

	<p>specialiști: cursuri privind legislația, exemple practice, studii de caz, modalități de identificare și intervenție adecvate, modalități de implicare a părinților și a comunității în activitățile de prevenire și combatere a bullyingului în școală.</p>	<p>informare, formare, mediere și asistență în probleme privind violența școlară. Implicarea grupului de lucru constituit din cadre didactice, elevi, părinți.</p> <p>Desfășurarea de discuții de grup cu elevii din școală și părinții acestora (împreună cu grupul de lucru) în scopul identificării unor aspecte privind:</p> <ul style="list-style-type: none"> -percepții/reprezentări ale cadrelor didactice privind bullyingul în școală și societate; -probleme, cazuri de bullying în școala noastră; -propuneri privind soluții, situații de bullying în școala noastră. <p>Elaborarea unui program de asistență individuală pentru elevi, cadre didactice și părinți implicați (autori sau victime) prin care se urmărește:</p> <ul style="list-style-type: none"> -conștientizarea consecințelor actelor de bullying; -îmbunătățirea imaginii de sine a actorilor implicați; -prevenirea apariției dispozițiilor afective negative; 	<ul style="list-style-type: none"> -Relevanța/adecvarea programului de asistență pentru nevoile școlii; -Eficiența modalităților de intervenție cuprinse în programul de asistență; - Eficiența programului de asistență individualizat. 	<p>de prevenire și combatere a violenței în școală.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prezentarea rezultatelor implementării programului anual de asistență. • Articole în reviste de specialitate. • Disemniarea în rândul consilierilor școlari. • Implicarea în activitățile cuprinse în “Săptămâna antibullying
--	--	---	---	--

		- dezvoltarea autonomiei și autocontrolului.		
REPREZENTANȚI AI COMUNITĂȚII Autoritățile locale, ISJ, poliția de proximitate, Biserica	Participare la activități de informare cu privire la activitățile ce vor fi desfășurate în cadrul școlii. Stabilirea de acorduri de colaborare.	Implicarea reprezentanților locali în dezbateri privind oportunitatea dezvoltării unor programe de asistență privind combaterea bullyingului în parteneriat școală-comunitate. Implicarea în activități cuprinse în Strategia școlii.	- Gradul de implicare a autorităților în activitățile derulate. -Relevanța / adecvarea acordurilor de colaborare de școală comunitate.	<ul style="list-style-type: none"> • Participare la “Săptămâna anti bullying”. • Intervenții ale reprezentanților comunității locale în media.



Cu toții ne dorim școli în care relațiile de colaborare, colegialitate și prietenie primează. În fond, vorbim despre locul în care copiii obțin deprinderi esențiale și dezvoltă relațiile definitorii pentru viitorul lor.

BIBLIOGRAFIE

1. Beldean-Galea, I.E. - *Agresivitatea la elevi - teză de doctorat*, coord. prof. univ. dr. Jurcău N., Univ. Babeș-Bolyai Cluj-Napoca, 2012.
2. Radu, I. (coord.), Druțu, I., Mare, V., Miclea, M., Podar, T., Preda, V. , *Introducere în psihologia contemporană*, Editura Sincron, Cluj Napoca, 1991.
3. Sillamy, N. , *Dicționar de psihologie* (trad.), Editura Univers Enciclopedic, București, 1996.
4. Stănciulescu, E. , *Sociologia educației familiale*, Vol.I, Editura Polirom, Iași, 1997.
5. Șchiopu, U., Verza, E., *Adolescență, personalitate și limbaj*, Editura Albatros, București, 1989.
6. Șchiopu, U., Verza, E. , *Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1997.
7. [https://scoalapecialaiasi.ro/documente/Proiecte/Internationale/Hopes/GHID%20AN TIBULLYING.pdf](https://scoalapecialaiasi.ro/documente/Proiecte/Internationale/Hopes/GHID%20AN%20TIBULLYING.pdf)

Bullying – cauze și efecte

Stoian Mirela, profesor pentru învăț. primar

Școala Gimnazială Țânțăreni, jud. Gorj

Bullying-ul este o formă de comportament agresiv în care cineva agresează, hărțuiește, persecută sau intimidează în mod intenționat și repetat o altă persoană. Bullying-ul poate fi fizic, verbal sau sub forma unor acțiuni mai subtile. Acesta implică un dezechilibru al puterii între două persoane, cel mai adesea copii. Persoana agresată este percepută ca vulnerabilă și are de obicei probleme în a se apăra singură, deși nu face ceva anume pentru a „provoca” agresiunea. Bullying-ul poate avea urmări periculoase asupra dezvoltării normale, atât a persoanei agresate, cât și a agresorului.

Termenul de „bullying” vine de la cuvântul englezesc „bully”, care înseamnă bătaș, huligan și este folosit ca atare și în limba română. Se poate traduce prin agresiune, hărțuire sau intimidare.

Pentru a fi considerat bullying, comportamentul trebuie să fie agresiv și să includă:

- Intenția: agresorul are ca intenție să rănească pe altcineva.
- Un dezechilibru al puterii: copiii care-i agresează pe alții își folosesc puterea, cum ar fi forța fizică, accesul la informații stânjenitoare sau popularitatea – pentru a controla sau a face rău altora. Agresorul își alege victim, care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură. Dezechilibrele de putere se pot schimba în timp și pot să apară în situații diferite, chiar dacă implică aceleași persoane.
- Repetiția: aceeași persoană este rănită mereu. Comportamentul de tip bullying are loc în mod repetat, mai mult de o dată și are potențialul de a se repeta.

Bullying-ul include acțiuni precum amenințarea, răspândirea zvonurilor, atacarea fizică sau verbală și excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup. De multe ori începe ca un joc, însă se transformă într-un abuz care poate avea efecte foarte grave. Fenomenul bullying poate avea loc oriunde – la școală, la locul de joacă, în cercul de prieteni, în familie, la locul de muncă, pe internet.

Există 4 tipuri de bullying:

- a) Bullying verbal

Este caracterizat de acțiuni verbale rău intenționate, cum ar fi: tachinarea, porecle, comentariile sexuale neadecvate, sarcasm, insulte, jigniri, amenințarea de a provoca ceva rău.

b) Bullying fizic

Presupune rănirea fizică sau distrugerea posesiunilor cuiva pentru a-l intimida prin: amenințare prin ridicarea pumnului, lovire, împingere, împrâncire, bătaie, distrugerea lucrurilor celuilalt, gesturi obscene.

c) Bullying social

Uneori denumit bullying relațional, se referă la lezarea reputației sau a relațiilor unei persoane și include: excluderea și izolarea intenționată a acesteia, influențarea altor persoane de a nu fi prieteni cu acea persoană, bârfitul, lansarea și răspândirea zvonurilor despre acea persoană, punerea persoanei într-o situație stânjenitoare în public.

d) Bullying electronic (cyberbullying)

Este acea formă de bullying prin folosirea tehnologiilor digitale. Se poate întâmpla pe rețelele de socializare, pe platformele de schimb de mesaje, platformele de jocuri și pe telefoanele mobile. Agresiunea de tip bullying față-în-față și cea în mediul online se pot petrece concomitent. Totuși, cyberbullying lasă amprente digitale - rămân înregistrări care se pot dovedi utile și care pot oferi dovezile necesare pentru a putea pune capăt agresiunii.

Exemple de cyberbullying sunt: răspândirea minciunilor sau postarea de fotografii jenante ale cuiva pe rețelele de socializare, transmiterea de mesaje supărătoare, intimidante sau de amenințări prin platformele de schimb de mesaje, „furarea” identității unei persoane și transmiterea în numele acesteia de mesaje rău-voitoare cuiva.

Există diverse roluri pe care copiii le pot juca în bullying. Copiii pot agresa pe alții (bullies), pot fi agresați sau victime (bullied) sau pot asista la agresiune, fiind spectatori sau martori (bystanders). Când copiii sunt implicați în hărțuire, adesea joacă mai mult de un rol. Uneori, copiii pot fi atât agresați, cât și agresori sau pot fi spectatori când alți copii sunt hărțuiți.

Hărțuirea se poate întâmpla oriunde - în orașe, suburbii sau sate. În funcție de mediu, unele grupuri - cum ar fi tinerii lesbieni, homosexuali, bisexuali, transgenderi, cu dizabilități sau izolați social - pot prezenta un risc crescut de a fi agresați.

În general, copiii care sunt agresați au unul sau mai mulți factori de risc:

- Sunt percepuți ca fiind „diferiți” față de colegii lor - sunt fie supraponderali, fie subponderali, poartă ochelari, se îmbracă diferit, sunt transferați recent la școala respectivă sau nu își pot permite ceea ce alți copii consideră că este „cool”.
- Sunt percepuți ca fiind slabi sau incapabili de a se apăra singuri.
- Sunt depresivi, anxioși sau au o stimă de sine scăzută.
- Sunt mai puțin populari decât ceilalți și au puțini prieteni.
- Nu se înțeleg bine cu ceilalți, sunt percepuți ca enervanți sau provocatori și concurează cu ceilalți pentru atenție.

Cei care hărțuiesc nu trebuie să fie neapărat mai puternici sau mai mari decât cei pe care îi agrează. Dezechilibrul de putere poate proveni dintr-o varietate de surse - popularitate, forța fizică, capacitate intelectuală - și copiii care agrează pot avea mai mult de una dintre aceste caracteristici.

Există două tipuri de copii care sunt mai predispuși să-i agrezeze pe ceilalți:

- Unii care au conexiuni bune cu colegii lor, au putere socială mare, sunt excesiv de preocupați de popularitatea lor și le place să îi domine și să-i controleze pe ceilalți.
- Alții care sunt mai singuratici, mai deprimați sau anxioși, au o stimă de sine scăzută, pot fi mai puțin implicați la școală, pot fi ușor dominați de colegi și nu le pasă de emoțiile sau sentimentele altora.

În plus, următorii copii au un risc crescut să devină hărțuitori:

- Sunt agresivi și se frustrază ușor.
- Nu au o relație foarte apropiată cu părinții sau au probleme în familie.
- Au o părere proastă despre ceilalți.
- Au dificultăți în a respecta regulile.
- Văd violența ca pe ceva pozitiv.
- Au prieteni care îi agrează la rândul lor pe alții.

Unii copii agrează:

- Să obțină sau să-și mențină puterea socială sau să-și ridice statutul în grup.
- Să-și arate fidelitatea față de grup și să se încadreze în grup.
- Să-i excludă pe ceilalți din grupul lor, să arate cine poate și cine nu poate face parte din acel grup.
- Să controleze comportamentul celor din grup.

Unii copii agresează deoarece:

- Provin din familii unde există agresiune și violență.
- Au părinți care nu oferă sprijin emoțional și nu comunică cu ei.
- Au părinți care raspund cu autoritate sau reactive.
- Provin din familii în care adulții sunt prea îngăduitori sau unde există o implicare scăzută a părinților în viața lor.

Nu toți copiii care sunt hărțuiți sau hărțuiesc cer ajutor. Recunoașterea semnelor de alarmă este un prim pas important în luarea măsurilor împotriva bullying-ului. Există diverse semnale care indică faptul că cineva este afectat de bullying - fie că este agresat, fie că agresează pe alții:

- Răni/traumatisme inexplicabile.
- Haine, cărți, dispozitive electronice sau bijuterii pierdute sau distruse.
- Dureri de cap sau de stomac frecvente, stare de rău sau nerecunoașterea că există o problemă de sănătate.
- Modificări ale obiceiurilor alimentare, cum ar fi consumul excesiv sau subalimentarea.
- Tulburări de somn sau coșmaruri frecvente.
- Scăderea notelor, pierderea interesului pentru activitățile școlare sau lipsa dorinței de a merge la școală.
- Pierderea bruscă a prietenilor sau izolarea socială.
- Sentimentul de neputință sau de scădere a stimei de sine.
- Comportamente auto-distructive, cum ar fi fugitul de acasă, auto-vătămarea sau gânduri despre sinucidere.

Semne că un copil agresează:

- Intră în conflicte fizice sau verbale.
- Are prieteni care îi hărțuiesc pe alții.
- Este din ce în ce mai agresiv.
- Dirigintele sau directorul școlii solicită frecvent prezența părinților
- Are bani sau bunuri a căror proveniență nu poate fi explicată.
- Dă vina pe ceilalți pentru problemele lui.
- Nu își asumaă responsabilitatea pentru acțiunile lui.
- Este competitiv și își face griji cu privire la reputația sau popularitatea lui.

Bullying-ul îi poate afecta pe toți - pe cei care sunt agresați, pe cei care agresează și cei care asistă la agresiune. Bullying-ul are multe efecte negative, inclusiv cu impact asupra sănătății mintale, consumului de droguri sau sinucidere.

Copiii care sunt agresați pot avea probleme de sănătate fizică și mentală, probleme emoționale și sociale.

Mass-media leagă adesea bullying-ul de sinucidere. Cu toate acestea, cei mai mulți tineri care sunt agresați nu au gânduri de sinucidere și nu se angajează în comportamente suicidare. Deși copiii care sunt hărțuiți sunt expuși riscului de sinucidere, doar bullying-ul nu este singura cauză. Diverși factori contribuie la riscul de sinucidere, inclusiv depresia, problemele familiale și experiențele anterioare de abuz. Totuși, anumite grupuri specifice au un risc crescut de sinucidere, ca de exemplu tinerii lesbieni, gay, bisexuali sau transgenderi. Acest risc este cu atât mai crescut cu cât acești tineri nu sunt acceptați și susținuți de părinți, colegi și școală. Bullyingul poate agrava o situație preexistentă nefavorabilă.

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

- Copilul care este agresat se simte neajutorat. Copiii vor să se descurce singuri pentru a simți că dețin controlul. S-ar putea să le fie teamă să fie văzuți ca fiind slabi.
- Copiii se pot teme de reacția/răzbunarea copiilor care i-au agresat.
- Bullying-ul poate fi o experiență umiltoare. De aceea, copiii vor ca adulții să nu știe ce se spune despre ei, indiferent dacă este adevărat sau fals. De asemenea, se pot teme că adulții îi vor judeca sau îi vor pedepsi pentru că sunt slabi.
- Copiii agresați se pot simți deja izolați social.
- Copiii se pot teme să nu fie respinși de colegii lor. Prietenii i-ar putea proteja împotriva agresiunii, iar copiii se tem să nu piardă acest sprijin.

Bibliografie:

- www.stopbullying.gov
- www.medlineplus.gov
- www.unicef.org

- <https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/bullying-ul-si-efectele-unui-fenomen-distruator>

Inadecvarea școlară în dezvoltarea vulnerabilității la copil

Profesor STOICA DIANA CRISTINA,
Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă "Al. Roșca", Lugoj

Școala reprezintă al treilea element al **triunghiului relațional familie-copil-școală**.

Pentru a determina influența școlii în declanșarea vulnerabilității la copil, trebuie în primul rând evaluată **interacțiunea reciprocă dintre cei trei parteneri copil- familie- școală**.

La copil- este necesară distingerea dintre posibilitățile de învățare și dorința (motivația) de a învăța a acestuia.

Adaptarea copilului la școală este legată de gradul de stăpânire a limbajului. Astfel, pot apărea diferite tulburări specifice de dezvoltare a abilităților școlare cum ar fi:

- dislexia
- disgrafia
- tulburarea mixtă de învățarea
- discalculia
- tulburări de lateralitate, de orientare spațio- temporală, etc

La familie- trebuie determinat: nivelul socio- cultural- ce reprezintă un factor esențial în adecvarea relației copil școală, gradul de motivație al familiei/ atitudinea acesteia față de școală.

Cu cât nivelul socio- cultural este mai jos, cu atât riscul de eșec școlar este mai mare.

Când vorbim despre inadecvarea **școală-copil**, identificăm două demersuri opuse, dar nu neapărat contradictorii:

- Pe de o parte, copilul în dificultate este un copil deviant, bolnav – educat într-o manieră aparte
- La polul opus, structura școlară e neadaptată la copil și e singura responsabilă de eșecul școlar

În Tratat de psihopatologia copilului, D. Marcelli identifică dificultățile centrate pe școală, cu rol în declansarea vulnerabilității la copil, făcând referire la: **eșec școlar, refuzul școlar și fobia școlară.**

Eșecul școlar reprezintă discrepanța dintre exigentele școlare, posibilitățile și rezultatele elevului. El determină efecte negative în plan psihologic, elevul în cauza pierzându-și încrederea în propriile posibilități. Eșecul școlar este diferit de scăderea randamentului școlar (în acest caz se constată o perioadă de școlarizare satisfăcătoare înainte să apară conduita de eșec). Scăderea bruscă a randamentului școlar poate fi primul indiciu al unei dezorganizări psihice.

Cauzele eșecului școlar. Pe lângă cauzele eșecului școlar ce țin de elev sau de familia acestuia, vom detalia **factorii școlari** implicați în apariția acestuia:

- **Rigiditatea ritmurilor de învățare** și nerespectarea ritmurilor proprii ale copilului- presupune obligativitatea asimilării conținuturilor în același timp pentru toți elevii, ignorându-se dificultățile celor cu ritm lent de învățare
- **Diferențe semnificative între profesori** în ceea ce privește exigențele față de elevi
- **Abordări educative de tip exclusiv frontal**- se acordă prioritate clasei și obiectivelor generale, dar nu și particularităților psihologice ale elevilor. Nu se recurge la adaptare curriculară sau predare diferențiată
- **Mărimea clasei de elevi**- număr prea mare de copii în clasă face dificilă implicarea tuturor elevilor în procesul predării
- **Eterogenitatea clasei de elevi**- școlarizarea se face după criteriul vârstei, de exemplu elevii cu aptitudini sau ritmuri intelectuale superioare fiind frânați în dezvoltarea intelectuală
- **Stiluri didactice deficitare** – suprasolicitarea elevilor prin exces de conținuturi și sarcini didactice (de ex teme de pe o zi pe alta). Teoretizarea excesivă în detrimentul ex. practic- aplicative. Subiectivitate în evaluarea elevilor (preferințe sau aversiuni)
- La acești factori identificați în volumul Psihologie școlară, coordonat de A. Cosmovici și L. Iacob, vom adăuga un fenomen care capătă tot mai multă amploare și anume

⇒ **Bullying- ul**

Fenomenul de BULLYNG

Bullying-ul reprezintă un fenomen de hărțuire sau de tachinare cu scopul de a-l umili pe celălalt. Este o acțiune repetitivă care poate aduce victimei răni emoționale și scăderea încrederii în propria persoană, dar și în oamenii de lângă el. Studiile arată că victimele fenomenului de bullying resimt efecte precum depresie, însingurare, anxietate, scăderea respectului de sine, au

rezultate slabe la școală și chiar dezvoltă gânduri suicidale. De altfel, resimt și consecințe fizice, printre care dureri de stomac, de cap, tulburări de apetit și insomnii. Din păcate vârsta copiilor care își hărțuiesc copiii este tot mai mică. De multe ori sunt ignorate primele semne ale bullyingului de către cadrele didactice, iar în aceste condiții bullyingul se poate transforma în violență asupra copiilor.

Nu doar elevii care sunt hărțuiți au nevoie de consiliere psihologică, ci și cei care fac aceste acte. Trebuie să înțelegem ce îi determină să se comporte așa, pentru că de multe ori mediul familial în care a crescut este de vină pentru aceste manifestări violente.

Efectele bullyingului pot fi grave, chiar fatale. Se indică faptul că persoanele, indiferent dacă sunt copii sau adulți, care sunt supuse permanent comportamentului abuziv, prezintă risc de stres, îmbolnăviri și chiar sinucidere.

Victima- elevul pasiv, submisiv pare a fi ținta predilectă a agresorilor. Aceștia tind în general să fie sensibili, liniștiți, precauți, anxioși și nesiguri, cu stima de sine scăzută și nu privesc situația lor într-o lumină pozitivă (Olweus, 1994). Acești elevi tind să fie respinși de către colegii lor (Salmivalli și Isaacs, 2005). Băieții tind să fie transformați în ținte mai mult decât fetele: unul din cinci băieți, comparativ cu una din zece fete (Rigby, 1991)

Agresorul vrea să fie cel mai cool rănindu-i, intimidându-i sau jignindu-i pe cei din jurul său. Este temperamental, inflexibil, încrezător și nu îi place să accepte regulile. De cele mai multe ori nu are empatie și chiar se bucură că produce durere celorlalți. Dorește să domine și să-i controleze pe ceilalți, exagerează în situații obișnuite. Ei pot avea tulburări de conduită severe. În definițiile tulburării de conduită DSM 5, au fost incluse trăsăturile **callus unemotional-** putând fi identificate în copilărie prin **lipsa remușcărilor și lipsa empatiei**.

Trăsăturile **callous-unemotional** se referă la stilul afectiv (de ex., absența culpei, expresie superficială a emoțiilor) și la cel interpersonal (de ex., eșecul în manifestarea empatiei, utilizarea celorlalți în folosul propriu), acestea fiind specifice copiilor cu tulburare de conduită severă.

Este asociată cu un tip de atenție rigid orientat spre sarcină care este foarte puțin modulată de informații secundare sau accidentale.

Inatenția cu privire la informația secundară precum și lipsa afectului la prezentarea unor stimuli aversivi explică modul în care un individ de inteligență medie ia decizia de a viola, tâlhări sau ucide dacă recompensa este destul de puternică (gratificare sexuală, răzbunare, câștig material) Informația distantă și periferică precum **normele și regulile sociale** nu vor afecta un astfel de individ care este motivat de recompensă

Din perspectiva teoriei atașamentului persoana cu trăsături CU nu reușește să stabilească relații autentice cu alții și nu poate ajunge să considere alte persoane ca demne de încredere și iubire. Aceste persoane demonstrează incapacitatea de a reflecta și a răspunde la emoțiile altor persoane.

Lipsa reciprocității emoționale și a cooperării dintre părinte și copil au fost relaționate cu nivel scăzut al empatiei și dezvoltării morale la copiii cu nivel crescut al trăsăturilor CU, ceea ce accentuează importanța atașamentului în abordarea terapeutică a trăsăturilor CU.

Refuzul școlar apare atunci când un elev nu mai merge la școală sau experimentează frecvent o suferință severă legată de prezența la școală. Deci, este frica copilului sau adolescentului de a merge la școală.

Copilul poate prezenta această frică de școală pentru ca:

- îi este teama să fie departe de părinții lui (anxietate de separare);
- îi este teama să nu ia microbi de la școală (tulburare obsesiv-compulsivă)
- îi poate fi teama să fie în preajma altor copii (anxietate socială).

În toate aceste cazuri, copilului sau adolescentului nu-i este teama de școală în sine, ci de ceea ce i s-ar putea întâmpla acolo.

Mulți dintre copiii cu refuz școlar au un istoric anterior de anxietate de separare, anxietate socială sau depresie. Dizabilități de învățare nedizabilitate sau tulburări ale cititului și scrisului pot juca un rol semnificativ în dezvoltarea refuzului școlar.

Alte probleme ce apar la școală și care pot contribui la refuzul școlar cuprind: copilul se simte pierdut (mai ales într-o școală nouă); lipsa prietenilor; hartuire de către un alt copil; neînțelegeri cu profesorii sau colegii.

Fobia școlară. A Johnson folosește termenul de fobie școlară pentru a descrie copiii care, din motive iraționale, refuză să se ducă la școală și se opun cu reacții de anxietate foarte puternice când încerci să-i forțezi. Mai târziu, cercetările situează nodul patologic nu în frica de școală, ci în angoasa de a o părăsi pe mamă și se introduce conceptul de angoasă de separare, refuzul școlar fiind doar o modalitate de exprimare.

Anxietatea de separare se manifestă printr-un sentiment de frică excesivă care apare la separarea reală sau imaginară a copilului de o persoană semnificativă de care este atașată emoțional, de obicei de unul dintre părinții săi. Se manifestă de asemenea și ca o teamă intensă, care apare la copiii ce se confruntă cu situații noi în momentul în care nu sunt alături de ei persoanele cu care se simt în siguranță (de regulă, mama).

Frica de separare poate fi prezentă și în perioada școlarității. Diagnosticul anxietății de separare se va aplica doar dacă frica de separare față de persoanele de atașament este excesivă,

neadecvată și durează cel puțin 6 săptămâni. Copilul se teme că pierderea se va produce ca o consecință a unui eveniment catastrofal: moarte, accidente, etc.

În dezvoltarea copilului, funcționarea cognitivă și psihopatologia sunt întreconectate. Preșcolăritatea și școlăritatea reprezintă o perioadă crucială din punct de vedere al dezvoltării neurocognitive, caracterizată printr-o evoluție a funcționării cognitive, în timp ce, la unii copii, apar primele simptome clinice (ex. anxietate, opoziționism). Având în vedere atât incidența ridicată a problemelor emoționale și de comportament ale copiilor preșcolari și școlari mici, cât și impactul pe care aceste probleme îl au asupra dezvoltării, adaptării și performanțelor școlare ale copilului, este esențială investigarea cauzelor și a factorilor care determină apariția acestora.

Educație pentru empatie: Strategii educaționale pentru prevenirea bullyingului și construirea unui mediu școlar sigur

Ecaterina Cristina Suciu
Colegiul Național Andrei Mureșanu Dej

Bullyingul reprezintă o problemă de actualitate în mediul educațional din întreaga lume, iar efectele sale asupra dezvoltării emoționale, sociale și academice ale elevilor sunt profund negative. În România, fenomenul bullyingului este o realitate care afectează toate ciclurile de învățământ, de la primar până la liceu. Conform unui raport realizat de Salvați Copiii în 2023, 70% dintre elevi au fost martori la acte de bullying, iar unul din trei copii a fost victimă directă. Aceste cifre sunt alarmante, subliniind necesitatea unor intervenții educaționale urgente și eficiente.

Mediul școlar, în esența sa, ar trebui să fie un loc sigur, unde copiii își pot dezvolta abilitățile fără teama de a fi marginalizați sau agresați. Din păcate, lipsa unor strategii sistematice și insuficiența educației socio-emoționale din curriculumul școlar contribuie la perpetuarea bullyingului. Problema nu este doar una comportamentală, ci și una sistemică, afectând nu doar elevii, ci și profesorii, părinții și întreaga comunitate.

Educația pentru empatie se conturează ca o soluție de bază pentru combaterea acestui fenomen. Empatia, definită ca abilitatea de a recunoaște, înțelege și răspunde emoțiilor celorlalți, reprezintă un instrument esențial în dezvoltarea armonioasă a relațiilor interpersonale. Introducerea empatiei ca obiectiv educațional nu doar că ajută la prevenirea bullyingului, dar contribuie și la formarea unor cetățeni responsabili, capabili să creeze o societate mai incluzivă și mai echitabilă.

În acest context, articolul de față propune o serie de strategii educaționale care să promoveze empatia în rândul elevilor și să contribuie la crearea unui mediu școlar sigur și incluziv. Vom analiza contextul problemei, vom explora soluțiile bazate pe educația pentru empatie și vom prezenta exemple concrete de bune practici care au demonstrat eficiență în reducerea fenomenului de bullying.

Fenomenul bullyingului în școlile din România este tot mai vizibil și afectează profund climatul educațional, cu impact semnificativ asupra dezvoltării psiho-emoționale a elevilor. Deși acest fenomen a existat dintotdeauna, formele sale s-au diversificat, incluzând acum nu doar agresiunea fizică și verbală, dar și cea socială și cibernetică, facilitată de progresul tehnologic și accesul extins la internet.

Statistici și contexte relevante:

- potrivit unui raport realizat de Organizația Mondială a Sănătății (OMS), 33% dintre elevii români din ciclul gimnazial au raportat că au fost victime ale bullyingului în ultimul an.
- studiile arată că, în școlile din mediul urban, bullyingul cibernetic a crescut cu 25% în ultimii trei ani, acest tip de agresiune fiind mai frecvent între adolescenți.
- majoritatea incidentelor de bullying nu sunt raportate, fie din cauza fricii de represalii, fie din cauza lipsei de sprijin din partea cadrelor didactice.

Factori care contribuie la fenomenul bullyingului

- deficitul educației emoționale: curriculum-ul școlar din România pune accent mai mult pe competențele cognitive și mai puțin pe cele socio-emoționale, ceea ce lasă elevii nepregătiți pentru gestionarea conflictelor sau pentru înțelegerea emoțiilor proprii și ale celorlalți. Lipsa orelor dedicate educației civice și emoționale agravează această problemă.
- rolul cadrelor didactice: profesorii sunt adesea slab pregătiți pentru a gestiona situațiile de bullying. Absența unor programe de formare continuă pentru aceștia în domeniul managementului conflictelor reduce capacitatea lor de a interveni eficient. De asemenea, mulți profesori percep bullyingul ca pe o problemă "normală" în dezvoltarea copiilor, minimizând impactul acestuia.
- influențele externe: mediul familial și cel social joacă un rol major în modelarea comportamentului copiilor. Copiii care cresc în familii cu modele negative de comunicare sau expuși la violență sunt mai predispuși să devină agresori. Pe de altă parte, cei care provin din familii lipsite de sprijin emoțional sunt mai vulnerabili la a deveni victime.
- lipsa unor politici clare la nivel de școală: multe școli din România nu dispun de politici bine definite pentru prevenirea bullyingului. Planurile de intervenție sunt adesea vagi sau lipsesc cu desăvârșire, ceea ce face dificilă monitorizarea și combaterea eficientă a fenomenului.

Consecințele bullyingului

- efecte asupra victimei: victimele bullyingului dezvoltă frecvent anxietate, depresie și alte tulburări emoționale. Performanțele academice scad, iar absenteismul crește din cauza fricii de a veni la școală. Pe termen lung, victimele pot avea dificultăți în dezvoltarea relațiilor sociale și în carieră.
- efecte asupra agresorului: elevii care manifestă comportamente agresive și nu primesc sprijin pentru corectarea acestora sunt mai predispuși la delincvență juvenilă, abandon școlar și alte comportamente antisociale în viața adultă.
- impact asupra colectivului: atmosfera generală din clasă este afectată, iar martorii bullyingului pot dezvolta sentimente de nesiguranță și anxietate. În multe cazuri, martorii devin complici pasivi, contribuind astfel indirect la perpetuarea fenomenului.

Această situație impune adoptarea unor măsuri educaționale integrate, care să abordeze nu doar consecințele bullyingului, ci și cauzele acestuia. Prin promovarea empatiei, școlile pot deveni spații sigure, unde fiecare elev este respectat și valorizat.

Educația pentru empatie: o soluție durabilă

Empatia reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și respecta emoțiile și perspectivele celorlalți. Este o abilitate esențială în relațiile interpersonale, care ajută la prevenirea comportamentelor agresive și facilitează dezvoltarea unor comunități incluzive și armonioase. În contextul educațional, empatia se traduce prin capacitatea elevilor de a înțelege și accepta diversitatea colegilor lor, contribuind astfel la reducerea conflictelor și la prevenirea bullyingului.

De ce este educația pentru empatie o soluție durabilă?

Educația pentru empatie nu este doar o abordare de moment, ci o strategie pe termen lung, capabilă să transforme nu doar comportamentele elevilor, ci și întregul climat educațional. Prin integrarea empatiei în procesul educațional, elevii dobândesc abilități care le vor fi utile pe tot parcursul vieții: gestionarea emoțiilor, construirea de relații sănătoase și înțelegerea diversității culturale și sociale.

Educația pentru empatie are rolul de a dezvolta abilitățile socio-emoționale. Exercițiile și activitățile practice sunt esențiale pentru a ajuta elevii să identifice emoțiile proprii și să empatizeze cu ceilalți. Exemple de astfel de activități includ:

- jurnalul emoțiilor: elevii sunt încurajați să scrie zilnic despre stările lor emoționale și despre situațiile care le-au provocat aceste emoții. Această activitate ajută la conștientizarea și exprimarea sentimentelor.

- exerciții de mindfulness: tehnici precum respirația conștientă și vizualizarea îi ajută pe elevi să devină mai conștienți de emoțiile proprii și de impactul pe care acestea le au asupra comportamentului lor.

- ateliere de teatru: prin jocuri de rol, elevii pot înțelege mai bine perspectiva victimei, a agresorului și a martorului, ceea ce contribuie la reducerea comportamentelor agresive.

Educația pentru empatie promovează acceptarea diversității, reducerea stereotipurilor și a prejudecăților și încurajează elevii să respecte diferențele de opinie, cultură și stil de viață.

- proiecte colaborative: grupuri mixte de elevi pot lucra împreună la proiecte ce implică explorarea diversității culturale (de exemplu, prezentări despre tradițiile altor popoare).

- lecturi tematice: cărți precum „Minunea” de R.J. Palacio, care abordează teme precum acceptarea și respectul, pot fi folosite în orele de literatură pentru a stimula discuții despre empatie.

- creșterea implicării comunitare: prin organizarea unor evenimente în care părinții, elevii și membri ai comunității participă împreună la activități de voluntariat sau competiții sportive, promovând spiritul de echipă, pot avea un impact major asupra reducerii bullyingului,

- sesiuni de consiliere comună: atelierele de comunicare deschise între elevi, părinți și profesori pot contribui la identificarea și rezolvarea conflictelor.

Pentru a combate bullyingul și a crea un mediu școlar sigur, strategiile educaționale trebuie să fie bine planificate, integrate în curriculum și să implice întreaga comunitate școlară. Acestea pot fi adaptate la nevoile specifice ale elevilor și la contextul fiecărei unități de învățământ.

1. Activități bazate pe empatie

Activitățile practice bazate pe empatie au un impact direct asupra comportamentului elevilor, ajutându-i să dezvolte relații pozitive și să reducă tendințele agresive.

- jocuri de rol: elevii sunt implicați în scenarii în care interpretează rolurile de victimă, agresor și martor. De exemplu, în cadrul unei simulări, un grup de elevi poate lucra împreună pentru a identifica modalități de a sprijini victima și de a preveni repetarea incidentului.

- cercurile de discuții: profesorii organizează întâlniri săptămânale în care elevii pot vorbi despre emoțiile lor și despre problemele pe care le întâmpină. Fiecare elev are oportunitatea de a contribui, iar colegii învață să asculte și să ofere sprijin.

- cutia complimentelor: elevii scriu mesaje pozitive sau complimente pentru colegi, care sunt citite săptămânal în clasă. Această activitate ajută la crearea unui mediu pozitiv și la întărirea relațiilor dintre elevi.

2. Integrarea empatiei în curriculum

Empatia poate fi încorporată în procesul educațional prin intermediul lecțiilor obișnuite, astfel încât să nu necesite timp suplimentar.

- literatură: analiza personajelor din opere literare precum „Minunea” de R.J. Palacio ajută elevii să înțeleagă perspectiva altor persoane și să discute despre efectele bullyingului.
- istorie: studierea evenimentelor istorice care au fost marcate de lipsa empatiei, cum ar fi Holocaustul, le permite elevilor să înțeleagă consecințele intoleranței și să învețe lecții valoroase.
- științe sociale: elevii pot explora subiecte precum inegalitatea socială sau impactul schimbărilor climatice asupra comunităților vulnerabile, dezvoltând astfel empatie pentru cei afectați.

3. Crearea unui cod al valorilor școlare

Un cod al valorilor școlare este un instrument esențial pentru promovarea respectului reciproc și a empatiei în cadrul comunității școlare. Codul poate include principii precum:

“Respectăm opiniile tuturor.”

“Ne sprijinim colegii în momente dificile.”

“Nu tolerăm comportamentele agresive.”

Codul valorilor poate fi afișat în clase, pe holurile școlii și în alte spații vizibile, fiind revizuit anual pentru a rămâne relevant.

4. Parteneriate cu organizații externe

Colaborarea cu ONG-uri și alte organizații specializate în prevenirea bullyingului poate aduce resurse și expertiză valoroase.

- ateliere pentru profesori și elevi: organizațiile externe pot oferi sesiuni de formare privind gestionarea conflictelor și dezvoltarea empatiei.
- campanii de conștientizare: prin parteneriate, școlile pot desfășura campanii tematice care să promoveze respectul reciproc și să informeze elevii despre consecințele bullyingului.

Exemplele de bune practici demonstrează eficiența strategiilor bazate pe empatie și conștientizare în reducerea bullyingului. Iată câteva exemple generalizate:

a. Ateliere interactive pentru dezvoltarea empatiei

- exerciții de reflecție emoțională: elevii sunt invitați să descrie cum s-ar simți dacă ar fi în locul unei victime a bullyingului. Apoi, sunt încurajați să discute despre posibilele soluții și despre cum pot preveni astfel de situații.
- jocuri de echipă: activități precum construirea unui pod din hârtie sau rezolvarea unor sarcini complexe în grupuri mici îi învață pe elevi să colaboreze și să își aprecieze contribuțiile reciproce.
- creația literară: elevii pot scrie povești sau eseuri despre empatie, explorând situații în care aceasta a făcut diferența.

b. Campanii tematice în școli

- zilele empatiei: elevii organizează activități precum „Ziua prieteniei,” unde participă la jocuri de grup și creează postere tematice despre respect și solidaritate.
- videoclipuri educative: echipe de elevi creează videoclipuri despre prevenirea bullyingului, care sunt distribuite în cadrul școlii și pe rețelele sociale.
- postere motivaționale: clasele organizează concursuri de postere pe tema respectului și a diversității, iar lucrările câștigătoare sunt expuse în spațiile comune.

c. Programe adaptate local

"Roots of Empathy" este un program educațional internațional lansat inițial în Canada, care s-a extins ulterior în peste 10 țări, inclusiv Statele Unite, Marea Britanie și Australia. Programul are la bază ideea că dezvoltarea empatiei poate reduce comportamentele agresive, inclusiv bullyingul, și poate contribui la crearea unui climat școlar sigur și incluziv. Programul este unic prin metoda sa inovatoare de a aduce un bebeluș și părintele acestuia în sala de clasă pentru a stimula învățarea social-emoțională.

Programul se desfășoară pe parcursul unui semestru școlar și implică mai multe componente cheie: Vizitele unui bebeluș și ale părintelui său:

Un bebeluș (de obicei cu vârsta între 2 și 4 luni) este adus în clasă împreună cu părintele său o dată pe lună. Elevii observă dezvoltarea bebelușului și interacțiunea acestuia cu părintele.

Profesorul sau un facilitator instruit conduce discuții despre comportamentul bebelușului, emoțiile exprimate și nevoile acestuia.

Elevii sunt încurajați să identifice emoțiile bebelușului, să înțeleagă modul în care acestea sunt gestionate de părinte și să reflecteze asupra propriilor emoții.

Sesiuni de reflecție:

Între vizitele bebelușului, elevii participă la sesiuni de reflecție facilitate de profesor, în cadrul cărora discută despre relațiile lor cu colegii și despre modalitățile de a aplica empatia în viața de zi cu zi.

Elevii sunt provocați să analizeze situații reale de bullying sau alte conflicte din școală și să propună soluții empaticе pentru a le rezolva.

Jocuri și activități practice:

Programul include exerciții interactive, cum ar fi desenarea unei hărți a emoțiilor sau scrierea unor scrisori imaginare către bebeluș. Aceste activități îi ajută pe elevi să își dezvolte abilități de exprimare emoțională și să își îmbunătățească relațiile cu colegii.

Studiile realizate în țările în care programul a fost implementat au demonstrat că acesta are un impact semnificativ asupra comportamentelor elevilor. Printre principalele beneficii se numără:

Reducerea bullyingului:

În școlile care au implementat programul, cazurile de bullying au scăzut cu până la 30%. Elevii au raportat o creștere a nivelului de sprijin reciproc și o scădere a comportamentelor agresive.

Îmbunătățirea relațiilor dintre elevi:

Programul a contribuit la crearea unui climat de încredere și respect în clasă. Elevii au învățat să fie mai atenți la nevoile colegilor lor și să răspundă într-un mod constructiv la conflicte.

Dezvoltarea abilităților socio-emoționale:

Elevii care au participat la program au demonstrat o mai bună capacitate de a recunoaște și gestiona emoțiile proprii și de a înțelege emoțiile celorlalți. Acest lucru i-a ajutat să construiască relații mai sănătoase și mai pozitive cu colegii lor.

Promovarea incluziunii:

Programul a fost adaptat pentru a răspunde nevoilor diferitelor comunități, inclusiv ale celor multiculturalе și defavorizate, contribuind la reducerea discriminării și la creșterea gradului de incluziune în școli.

Adaptarea programului "Roots of Empathy" în România

În România, implementarea unui program similar ar putea fi realizată prin colaborarea cu organizații non-guvernamentale și cu sprijinul autorităților locale. Adaptarea ar trebui să țină cont de specificul cultural și de contextul educațional, iar activitățile ar putea include:

Vizite regulate ale unor familii voluntare cu bebeluși, însoțite de facilitatori instruiți.

Introducerea modulelor de educație emoțională în curriculumul școlar, inspirate din structura programului.

Organizarea de sesiuni de formare pentru profesori, pentru a-i ajuta să conducă astfel de activități în mod eficient.

Monitorizarea impactului programului prin evaluări periodice, care să măsoare reducerea bullyingului și creșterea empatiei în rândul elevilor.

Concluzie: "Roots of Empathy" este un exemplu remarcabil de program educațional care demonstrează că empatia poate fi învățată și aplicată în contexte reale. Prin promovarea unor inițiative similare, școlile din România pot contribui la reducerea bullyingului și la construirea unor comunități școlare mai incluzive și mai armonioase.

Bullyingul rămâne o provocare majoră pentru școli, dar printr-o abordare educațională integrată, centrată pe dezvoltarea empatiei, este posibilă reducerea semnificativă a acestui fenomen. Educația pentru empatie nu doar că ajută la prevenirea bullyingului, dar contribuie și la formarea unor generații mai responsabile și mai tolerante.

Recomandări concrete:

- introducerea modulelor de educație emoțională: empatia trebuie să devină parte integrantă a curriculumului școlar.
- formarea continuă a profesorilor: cadrele didactice au nevoie de instruire specializată pentru a identifica și gestiona cazurile de bullying.
- implicarea comunității: părinții, organizațiile locale și alte instituții trebuie să colaboreze pentru a sprijini inițiativele școlare.
- monitorizarea progresului: școlile ar trebui să implementeze sisteme de raportare și evaluare periodică pentru a monitoriza reducerea bullyingului.

Un mediu școlar sigur, bazat pe respect și empatie, este esențial pentru dezvoltarea armonioasă a viitoarelor generații. Prin adoptarea unor strategii educaționale bine planificate și prin implicarea tuturor părților interesate, putem transforma școlile în spații de învățare în care fiecare copil se simte valorizat și în siguranță.

Bibliografie:

Salvați Copiii. (2023). Studiu național despre bullying în școlile din România. Disponibil la: <https://www.salvaticopiii.ro>

Organizația Mondială a Sănătății (OMS). (2022). Raport privind sănătatea mentală a copiilor. Disponibil la: <https://www.who.int>

Goleman, D. (1995). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche.

Roots of Empathy Organization. (2021). Program Overview and Outcomes. Disponibil la: <https://rootsofempathy.org>

UNESCO. (2022). Bullying in Schools: Global Status Report. Disponibil la: <https://www.unesco.org>

Ministerul Educației Naționale. (2023). Ghid practic pentru prevenirea bullyingului în școli. București.

OECD. (2021). The Impact of Social-Emotional Learning on Bullying in Schools. Paris: OECD Publishing. Disponibil la: <https://www.oecd.org>

UNICEF România. (2023). Raport despre sănătatea emoțională a copiilor din România. Disponibil la: <https://www.unicef.org/romania>

Rigby, K. (2008). Bullying in Schools and What to Do About It. Camberwell: ACER Press.

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2022). Effective SEL Strategies for Schools. Disponibil la: <https://casel.org>

Strategii educaționale pentru un mediu școlar sigur și fără bullying

Șut Adriana Otilia
Școala Gimnazială "Simion Bărnuțiu" Zalău

Bullying-ul reprezintă una dintre cele mai grave provocări cu care se confruntă sistemele educaționale la nivel global. Acest fenomen, caracterizat prin comportamente repetate de agresiune fizică, verbală sau emoțională, are un impact profund asupra sănătății mentale, emoționale și performanței academice a elevilor implicați. Efectele sale se extind dincolo de victimele directe, influențând atmosfera generală din școli și contribuind la crearea unui mediu tensionat și nesigur. În multe situații, bullying-ul rămâne neraportat, din cauza fricii de repercursiuni sau a lipsei unor mecanisme eficiente de intervenție, ceea ce agravează problema. Studiile indică faptul că elevii care sunt victime ale bullying-ului au un risc crescut de a dezvolta probleme precum anxietatea, depresia și o stimă de sine scăzută, în timp ce agresorii sunt predispuși la comportamente antisociale și delincvente pe termen lung. Crearea unui mediu școlar sigur și incluziv nu este doar un obiectiv educațional, ci și o necesitate pentru asigurarea dezvoltării armonioase a tuturor elevilor.

Un prim pas esențial în prevenirea bullying-ului este crearea unei atmosfere de respect și empatie între elevi. Promovarea valorilor pozitive în comunitatea școlară poate fi realizată prin activități de dezvoltare personală, în care elevii învață să-și recunoască emoțiile, să gestioneze conflictele și să construiască relații sănătoase. Cadrele didactice ar trebui să fie modele de comportament respectuos și incluziv, iar implementarea unor sisteme de recompensare pentru elevii care manifestă empatie și respect poate încuraja comportamente similare în rândul colegilor lor.

Pentru a stimula empatia, școlile pot organiza activități precum jocuri de rol sau dezbateri pe teme relevante, care să le ofere elevilor ocazia de a înțelege perspectivele altora. Astfel, elevii își dezvoltă abilități sociale importante, contribuind la prevenirea comportamentelor agresive.

Un mediu școlar sigur necesită o supraveghere atentă și intervenții eficiente. Printre acțiunile recomandate se numără:

- crearea și comunicarea unei strategii clare care să definească tipurile de bullying, consecințele acestora și procedurile de raportare.
- zone precum curtea școlii, coridoarele, sala de sport sau cantina trebuie să fie monitorizate constant pentru a preveni incidentele de bullying.
- elevii ar trebui să aibă ocazia de a discuta cu un consilier școlar sau cu un alt adult de încredere atunci când sunt martori sau victime ale bullying-ului, fără a se teme de repercursiuni.

Pentru a întări acest cadru, este important ca elevii să participe activ la stabilirea normelor de comportament din comunitatea școlară. În acest fel, normele devin mai semnificative și mai ușor de respectat de către toți membrii comunității.

Un alt aspect important este formarea continuă a cadrelor didactice. Profesorii trebuie să fie pregătiți să identifice semnele de bullying și să intervină prompt, conform protocolului stabilit.

Combaterea bullying-ului necesită o abordare holistică în care sunt implicate toate părțile interesate: elevii, cadrele didactice, familiile și comunitatea locală. Este util să se organizeze ateliere care să ajute părinții să identifice semnele de bullying și să intervină eficient. Colaborarea cu ONG-uri sau experți în educație pentru a desfășura campanii anti-bullying reprezintă o altă strategie care poate aduce rezultate pozitive. De asemenea, organizarea de evenimente comunitare, cum ar fi marșuri anti-bullying sau zile dedicate educației pentru respect, poate contribui la creșterea conștientizării. Astfel, se formează un mediu de susținere extins, în care toți actorii sociali sunt implicați activ.

Pe măsură ce tehnologia devine tot mai integrată în viețile elevilor, fenomenul cyberbullying-ului devine o problemă tot mai serioasă. Pentru a aborda acest tip de bullying, școlile pot:

- implementa module de educație digitală, prin care elevii să fie instruiți în utilizarea responsabilă a rețelelor sociale și în identificarea comportamentelor abuzive online.
- monitoriza utilizarea tehnologiei în școală prin stabilirea unor reguli clare referitoare la utilizarea dispozitivelor electronice în timpul orelor.
- organiza campanii de conștientizare, implicând elevii în inițiative care promovează responsabilitatea digitală și combaterea cyberbullying-ului.

Un exemplu de succes în acest sens este utilizarea aplicațiilor educaționale care permit elevilor să raporteze cazurile de bullying în timp real. Aceste instrumente tehnologice facilitează intervenția rapidă și eficientă. De asemenea, profesorii pot folosi resurse digitale, cum ar fi videoclipuri educaționale și platforme interactive, pentru a aborda subiectul într-un mod captivant și relevant.

Atunci când bullying-ul se produce, intervenția rapidă este esențială pentru a reduce impactul asupra victimelor. Cadrele didactice trebuie să fie pregătite să reacționeze imediat în astfel de situații, oferind suport emoțional victimei și discutând cu agresorul. Atât victimele, cât și agresorii pot beneficia de sesiuni de terapie pentru a înțelege cauzele și efectele comportamentelor lor, precum și de programe de mediere care să ajute la repararea relațiilor deteriorate dintre elevi.

Este esențial ca victimele bullying-ului să primească sprijin pentru a-și recâștiga încrederea în sine, prin activități de dezvoltare personală și reintegrare în viața școlară. Cu intervenții adecvate, se pot preveni efectele negative asupra sănătății mentale a elevilor afectați.

Pentru a asigura eficiența acestor intervenții, școlile trebuie să monitorizeze constant rezultatele programelor implementate. Acest lucru se poate realiza prin:

- aplicarea periodică a chestionarelor pentru elevi și părinți, pentru a evalua climatul școlar;
- colectarea și analiza datelor despre incidentele de bullying raportate;
- implicarea elevilor și profesorilor în revizuirea strategiilor.

Această abordare garantează o adaptare continuă a strategiilor la nevoile reale ale comunității școlare. De asemenea, implicarea periodică a experților în educație și psihologie poate ajuta la îmbunătățirea strategiilor existente.

Crearea unui mediu școlar sigur și lipsit de bullying necesită eforturi susținute din partea tuturor celor implicați în educație. Prin implementarea unor strategii care să promoveze respectul, siguranța și colaborarea, școlile pot deveni locuri în care toți elevii se simt acceptați și protejați. Educația este, în esență, cheia pentru prevenirea și combaterea acestui fenomen, oferind generațiilor viitoare un model de conviețuire bazat pe valori pozitive și solidaritate.

Un mediu școlar fără bullying nu este doar o aspirație, ci o responsabilitate comună. Prin implicare constantă, colaborare și adaptare, putem transforma școlile în spații de creștere și învățare pentru fiecare elev.

Bibliografie:

Bălan, M. (2020). Managementul conflictelor în mediul școlar. Editura Didactică și Pedagogică.

Stănescu, V. (2021). Educația pentru empatie și respect: Strategii didactice. Editura Humanitas Educațional.

MANAGEMENTUL CAZURILOR DE VIOLENȚĂ ÎN ȘCOALĂ

prof. înv. primar Szakacs Simona Nicoleta

Școala Gimnazială nr. 1 Abram

„Violența psihologică, denumită și *bullying*, este acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social dificil de evitat, săvârșite cu intenție, care implică un dezechilibru de putere, au drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau unui grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexul sau orientarea sexuală, caracteristicile personale, și care se desfășoară în instituțiile de învățământ preuniversitar și în toate spațiile destinate educației și formării profesionale” (Legea învățământului preuniversitar nr. 198, 2023, Anexă – Lista definițiilor termenilor și expresiilor utilizate în cuprinsul legii).

Violența asupra antepreșcolărilor, preșcolărilor și elevilor „include violența între egali, respectiv între antepreșcolari/preșcolari/elevi” și cuprinde de asemenea „forme de rele tratamente comise de către adulți aflați în poziție de răspundere, putere ori în relație de încredere cu copilul, care produc vătămare asupra sănătății acestuia și îi pun în pericol dezvoltarea, demnitatea și moralitatea” (Ordinul nr. 6235 - Anexă, 2023, p. 28).

În vederea creșterii nivelului de siguranță în școlile din învățământul preuniversitar, Guvernul României a aprobat prin Hotărârea nr. 1065/2024 „Planul național de combatere a violenței școlare”.

„Planul național de combatere a violenței școlare” are drept scop „asigurarea unui mediu sigur, primitor și de susținere pentru toți membrii comunității școlare” (H.G. nr. 1065 – Anexă, 2024, Art. 6) și vizează „prevenirea și reducerea activităților și comportamentelor care încalcă sau favorizează încălcarea normelor de moralitate/conduită, în orice formă de manifestare, atât ca violență verbală, fizică, psihologică – bullying, emoțională, sexuală, socială, culturală, cibernetică, cât și ca orice alte activități sau comportamente care pot pune în pericol sănătatea sau integritatea beneficiarilor primari și a personalului din învățământ” (Legea învățământului preuniversitar nr. 198, 2023, Art. 65).

În baza hotărârii consiliului de administrație al fiecărei unități de învățământ preuniversitar se aprobă anual constituirea și componența „Comisiei pentru prevenirea și

combaterea violenței, a faptelor de corupție și discriminării în mediul școlar și promovarea interculturalității”, ce are rolul „de a analiza abaterile disciplinare ale beneficiarilor primari care săvârșesc abateri și propune sancțiunile disciplinare aplicate acestora”, în conformitate cu prevederile „Statutului elevului” și ale „Regulamentului de organizare și funcționare a unității de învățământ” (Regulamentul-cadru de organizare și funcționare a unităților de învățământ preuniversitar, 2024, Art. 72).

„Comisia pentru prevenirea și eliminarea violenței, a faptelor de corupție și a discriminării în mediul școlar și promovarea interculturalității” coordonează elaborarea, revizuirea și aplicarea „Planului de prevenire și reducere a violenței în mediul școlar” al unității de învățământ. Acest plan este elaborat în conformitate cu prevederile „Planului național de combatere a violenței școlare” și ale „Regulamentului de organizare și funcționare a învățământului preuniversitar”, „pe baza unei evaluări a climatului școlar, în colaborare cu reprezentanții elevilor, reprezentanții părinților și cu instituțiile locale abilitate, precum serviciul siguranță școlară, serviciul public de asistență socială, direcția generală de asistență socială și protecția copilului” (Legea învățământului preuniversitar nr. 198, 2023, Art. 65).

Punctul de plecare în conceperea strategiilor de asigurare a unui mediu școlar sigur îl constituie identificarea cazurilor de violență din școală, prin aplicarea de chestionare, realizarea de interviuri individuale sau de grup și analiza documentelor școlare.

Ordinul nr. 6235 din 6 septembrie 2023 redă în anexa nr.3 „Fișa de identificare a cazurilor de bullying în școală”. Această fișă permite personalului didactic să identifice următoarele tipuri de bullying: bullying relațional, bullying fizic, cyberbullying-ul, bullying bazat pe diferențe de rasă, cultură, religie, sexualitate și bullying bazat pe violența de gen.

Situațiile de violență din școală pot fi favorizate de o serie de factori, precum: abilitățile scăzute de management al clasei ale cadrelor didactice, relații de încredere scăzute dintre elevi și personalul didactic, tolerarea de către personalul didactic a etichetării și discriminării între elevi, promovarea exagerată a competitivității între elevi și presiunea copleșitoare pentru succesul școlar, condiții materiale improprie (săli de clasă mici, număr mare de elevi în clase, inexistența serviciului de pază, accesul persoanelor străine în incinta școlii), lipsa activităților de prevenire și reducere a violenței în unitatea de învățământ.

Implementarea „Planului de prevenire și reducere a violenței în mediul școlar” presupune respectarea următoarelor principii: *cunoașterea* documentelor reglatoare ale mediului educațional de către personalul didactic, elevi și părinții elevilor; *centrarea pe elev*; *planificarea* și desfășurarea constantă a activităților de prevenire, identificare și intervenție privind violența școlară; *colaborarea* și *comunicarea* dintre școală și instituțiile de sprijin;

participarea activă a elevilor la activitățile de prevenire și combatere a violenței școlare; *implicarea* tuturor membrilor comunității școlare în asigurarea stării de bine în unitatea de învățământ; *asumarea* responsabilității tuturor instituțiilor și persoanelor implicate în procesul de prevenire și combatere a violenței; *intervenția* promptă în rezolvarea situațiilor de violență; *adaptarea* periodică a planurilor de prevenire și combatere a violenței; *evaluarea* și monitorizarea impactului acțiunilor de prevenire și combatere a violenței școlare în vederea constatării eficienței acestora; *accesibilizare*, prin asigurarea unor mecanisme ce permit tuturor membrilor comunității școlare să raporteze cazurile de violență școlară (H.G. nr. 1065, 2024, Art. 3).

Măsurile ce pot fi implementate la nivelul școlii, în vederea combaterii violenței școlare constau în:

- publicarea pe site-ul unității școlare a „Regulamentului de ordine interioară al unității de învățământ” și comunicarea acestuia către autoritățile responsabile pentru siguranța în școală;
- realizarea diagnozei anuale a fenomenului de violență în școală și identificarea elevilor vulnerabili la acte de violență, precum și a celor cu risc de dezvoltare a comportamentelor agresive, în vederea includerii acestora în programe de consiliere și dezvoltare personală;
- identificarea elevilor cu părinți plecați în străinătate și implementarea unor proceduri de consiliere a acestora;
- implementarea temei „Prevenirea și reducerea faptelor de violență, respectiv a consumului de droguri și tutun” în cadrul Programului „Școala Altfel”;
- cuprinderea în oferta de curriculum la decizia școlii a disciplinelor opționale „Managementul emoțiilor”, „Educație pentru sănătate”, „Abilități de viață”, „Educație incluzivă și dezvoltarea gândirii critice”;
- organizarea de activități extracurriculare axate pe dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor, a abilităților de gestionare a conflictelor, pe creșterea empatiei, pe încurajarea respectului reciproc și a relațiilor pozitive dintre aceștia;
- organizarea de campanii, programe, acțiuni pentru combaterea discriminării, a discursului instigator la ură, a stigmatizării, a xenofobiei, a rasismului, traficului de persoane, antisemitismului;
- implementarea de programe pentru susținerea părinților în vederea prevenirii și combaterii violenței școlare;

- organizarea la nivelul școlii a unor activități periodice comune profesori-elevi-părinți centrate pe rolurile comune și specifice în asigurarea siguranței școlare a elevilor;
- constituirea unei biblioteci, punct de informare, centru de resurse privind abordări, metode, tehnici și bune practici de prevenire și combatere a violenței în școală;
- dotarea școlii cu sistem de supraveghere audio-video;
- implementarea unor metode de sesizare a actelor de violență;
- asigurarea de servicii de consiliere psihologică și psihoterapie elevilor victime/autori ai cazurilor de violență;
- organizarea campaniei de conștientizare a rolurilor tuturor persoanelor din școală în identificarea timpurie și în combaterea violenței școlare;
- organizarea sesiunilor de diseminare a prevederilor „Procedurii privind managementul cazurilor de violență asupra antepreșcolarilor/preșcolarilor/elevilor și a personalului unității de învățământ, precum și al altor situații corelate în mediul școlar și al suspiciunii de violență asupra copiilor în afara mediului școlar” (Ordinul nr. 6235/2023), adresate personalului didactic, elevilor și părinților;
- organizarea unor întâlniri între reprezentanții școlii, ai serviciilor de asistență socială, ai autorităților administrației publice locale și polițistul care face parte din componența grupului de acțiune pentru îmbunătățirea colaborării în vederea managementului cazurilor de violență din mediul școlar;
- participarea cadrelor didactice la programe de formare continuă având ca teme promovarea stării de bine în mediul școlar și favorizarea coeziunii comunității școlare (H.G. nr. 1065, 2024, pp. 9-30).

Munca de prevenire a violenței în școală presupune totodată cunoașterea și eliminarea cauzelor care generează comportamentele negative ale elevilor, la nivel microsocial (familie, școală, grup de prieteni), cât și la nivel macrosocial. Participarea cadrelor didactice la cursuri de perfecționare privind psihologia copilului, sociologia moralei, sociologia familiei și tehnici de intervenție psihologică conduce la dobândirea unor competențe profesionale ce vor eficientiza activitățile de prevenire și combatere a violenței în mediul școlar.

Bibliografie:

Legea învățământului preuniversitar nr. 198 din 5 iulie 2023.

Ordinul nr. 6235 din 6 septembrie 2023 pentru aprobarea Procedurii privind managementul cazurilor de violență asupra antepreșcolărilor/preșcolărilor/elevilor și personalului unității de învățământ, precum și al altor situații corelate în mediul școlar și al suspiciunii de violență asupra copiilor în afara mediului școlar.

Ordinul ministrului educației nr. 5 726/2024 privind aprobarea Regulamentului-cadru de organizare și funcționare a unităților de învățământ preuniversitar.

Hotărârea Guvernului nr. 1065/2024 privind aprobarea Planului național de combatere a violenței școlare.

**Implementarea proiectului *Educație juridică*
la Școala Gimnazială Specială pentru Deficiențe de Auz „Kozmutza Flóra”
din Cluj-Napoca**

**Profesor psihopedagog Sztranyiczki Tünde
Școala Gimnazială Specială pentru Deficiențe de Auz „Kozmutza Flóra”
din Cluj-Napoca**

Proiectul intitulat „*Fii avocat în școala ta!*” la nivelul școlii noastre s-a desfășurat pe baza unui protocol de colaborare încheiat de Inspectoratul Școlar Județean Cluj în parteneriat cu Uniunea Națională a Barourilor din România – Baroul Cluj. La aceste sesiuni au luat parte avocați din partea Baroului Cluj, precum și cadrele didactice ale unității noastre școlare.

Legislația românească prevede că începând cu vârsta de 14 ani orice cetățean răspunde penal și contravențional. Or, copiii noștri ar trebui să știe ceea ce este permis și ceea ce este interzis de lege chiar înainte de a împlini această vârstă, tocmai pentru a evita consecințele negative asupra lor din cauza unor fapte comise sau a unor anturaje nepotrivite. La modulele de educație juridică au fost prezentate informații concrete referitoare la modul de a acționa și a reacționa în anumite situații care implică reguli juridice și consecințe serioase. În acest context, au fost efectuate activități educative extrașcolare, iar elevii din școala noastră au parcurs cinci module tematice de educație juridică, cu privire la cunoștințele elementare despre drepturile fundamentale și responsabilitățile pe care aceștia le au, precum și informații referitoare la specificul răspunderii civile și penale, în contextul actualei legislații.

Conținutul modulelor de educație juridică au fost special concepute pentru formarea unor reflexe juridice sănătoase, astfel încât copii să deprindă conduite responsabile, în diferite contexte de viață cotidiană și profesională.

Cele cinci module din cadrul proiectului au fost structurate tematic, astfel încât să răspundă nevoii elevilor de a se poziționa și de a se integra într-o societate aflată în continuă schimbare, conținând rigori noționale și procedurale adesea contraintuitive și mai puțin cunoscute, după cum urmează:

- 1) „*Fii avocat în școala ta!*” - Mic ghid de orientare profesională (informații despre profesiile juridice, rolul fiecărui profesionist al dreptului, organizarea judiciară);
- 2) „*Ce înseamnă să fii liber? Libertatea mea se termină unde începe libertatea ta!*” – despre bullying și alte agresiuni;
- 3) „*Fii COOL, fără să fii Penal!*” – Infrațiunile de violență, infrațiunile care vizează patrimoniul;
- 4) „*Fii COOL, fără să fii Penal!*” – Infrațiunile privitoare la adoptarea unor comportamente nesănătoase;
- 5) „*Fii COOL, fără să fii Penal!*” – Infrațiunile informatice.

În cadrul parteneriatului interinstituțional au fost prioritizate nevoile speciale ale elevilor noștri, cu precădere conștientizarea de către aceștia a regulilor sociale și de conviețuire, asumarea etică a proceselor decizionale, dar mai ales înțelegerea precoce a consecințelor juridice derivate din actele și faptele cu semnificație juridică. Prezentările specialistului au fost transpuse elevilor prin limbajul mimico-gestual, noțiunile juridice au fost explicate și însușite de elevi, dezvoltând în același timp comunicarea și limbajul specific al acestora.

Temele prezentate, prevenirea bullyingului și consecințele acestuia au fost prezentate și analizate cu un avocat.

DESPRE BULLYING

1. BULLYING – fenomen social

Noțiune, terminologie

Bullying-ul este o formă de comportament agresiv, în care o persoană provoacă, în mod intenționat și repetat, un disconfort unei alte persoane. Acesta poate fi sub formă de contact fizic, cuvinte adresate sau acțiuni mai subtile.

Bullying-ul include acțiuni precum amenințarea, răspândirea zvonurilor, atacarea, agresiunea fizică sau verbală și excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup.

De cele mai multe ori, acest fenomen începe ca un joc, însă jocul repetat se transformă într-un abuz care poate avea efecte foarte grave.

. Tipuri de bullying:

- Bullying verbal
- Bullying fizic
- Bullying social
- Cyberbullying

Nomele metodologice reglementează o serie de măsuri privind combaterea bullyingului și a cyberbullyingului în unitățile de învățământ prin intervenție integrată, prin identificare și semnalare

Efectele bullying-ului asupra copilului

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

- Izolare socială;
- Răni produse la nivel fizic și efectele acestora la nivel psihic: lovituri, contuzii, care contribuie la un nivel de stres ridicat; anxietate; depresie;
- Afecțiuni ale pielii, problemele cu stomacul și inima, care pot fi agravate din cauza stresului resimțit atunci când un copil este agresat;
- Un sistem imunitar scăzut și alte afecțiuni cauzate de anxietate și stres;
- Apariția unui sentiment de rușine;
- Tulburări ale somnului;
- Modificări ale obiceiurilor alimentare;
- Scăderea stimei de sine;
- Performanțe școlare reduse din cauza scăderii capacității de concentrare;

Copiii care sunt hărțuiți suferă atât pe plan emoțional, cât și social, pentru că le este greu să își facă prieteni, astfel că vor avea o stimă de sine scăzută: vor începe să creadă că ceea ce se spune despre ei este adevărat. Victimele bullying-ului pot experimenta mai multe emoții: tristețe, mâhnire, frustrare, singurătate și izolare.

Mai mult, și părinții victimelor pot experimenta un sentiment de eșec cu privire la creșterea și îngrijirea copilului lor și pot fi copleșiți de întreaga situație.

Efectele bullying-ului asupra agresorului pot fi:

a) Pe termen scurt:

Performanțe școlare slabe și scăderea frecvenței la orele de curs;
Dificultate în menținerea relațiilor sociale;
Creșterea riscului de consum abuziv de droguri și alcool.
Suportarea unor sancțiuni juridice (patrimoniale, penale etc.)

b) Pe termen lung:

Riscul de a-și abuza familia și copiii;

Manifestarea unui comportament antisocial;

Dificultatea de a se integra profesional pe piața muncii.

Suportarea unor sancțiuni juridice (patrimoniale, penale etc.)

Mai mult, copiii care ajung să fie agresori văd acest tip de comportament în familiile lor, la școală, pe Internet sau în mass-media. Și agresorii au nevoie de ajutor – trebuie să înțeleagă consecințele acțiunilor lor și că le fac rău celorlalți.

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

2. DATE STATISTICE LA NIVEL NAȚIONAL

Cercetarea internațională HBSC se desfășoară în cooperare cu Organizația Mondială a Sănătății de mai bine de 30 de ani, cu participarea a 44 de țări în prezent. În cadrul studiului efectuat în România, cea mai recentă colectare de date reprezentative la nivel național a avut loc în 2014 în rândul elevilor din clasele a V-a, a VII-a, a IX-a și a XI-a. Dimensiunea eșantionului procesat statistic a fost de 6.153 de persoane și a fost întocmit folosind o procedură de eșantionare stratificată pentru a asigura reprezentativitatea națională.

Astfel, țara noastră se situează pe locul trei în clasamentul european al celor 42 de țări în care a fost investigat fenomenul de bullying. 17% dintre copiii de 11 ani și 23% dintre copiii de 13 și 15 ani au recunoscut că au agresat alți elevi cel puțin de trei ori în luna anterioară. Dintr-un total de aproximativ 1.300.000 de elevi de gimnaziu și liceeni: 400.000 sunt excluși din grup, 325.000 sunt umiliți în cadru public, 390.000 sunt amenințați cu lovirea sau cu bătaia, 220.000 sunt bătuți în mod repetat de către colegii lor.

Approape 50% dintre elevi au fost victime ale bullyingului, având consecințe devastatoare asupra procesului educațional, ratei de abandon școlar, sănătății lor fizice și psihice.

Conform unui studiu realizat de Organizația „Salvați Copiii România”, 16% din adolescenți se simt încordați când sunt prezenți la școală, 12% speriați, 5% triști, peste 4% afirmă că își petrec singuri pauzele, fără a comunica cu ceilalți colegi.

Cyberbullyingul a avut loc pe platformele online cele mai utilizate de către elevi: Facebook (23%), WhatsApp (21%), Instagram (19%).

Din perspectiva agresorilor, 50% au considerat că victimele au meritat acest tratament, 36% au afirmat că și ei au fost agresați de persoana respectivă și au simțit nevoia să se răzbune, 29% au simțit nevoia să se impună, 15% au afirmat că mai mulți colegi se comportă astfel cu acea persoană și au făcut și ei la fel, 11% au făcut-o ca să se distreze, 6% au afirmat că astfel de comportamente sunt ceva obișnuit în școala în care învață și nu consideră că au făcut nimic ieșit din comun.

Referitor la distribuția de gen în bullying, 14% dintre băieți și 8% dintre fete au fost agresori față de alți colegi, 12% dintre băieți și 11% dintre fete au fost victime; în ceea ce privește cyberbullyingul, 8% dintre băieți și 4% dintre fete au fost agresori față de alți colegi, 6% dintre băieți și 3,8% dintre fete au fost victime.

3. BULLYING-UL – consecințe juridice

Odată prezentat fenomenul *bullying*, extrem de frecvent întâlnit în școlile din România, avem datoria să explicăm consecințele juridice ale acestuia: legătura acestuia cu răspunderea civilă delictuală, dar și latura penală a acestui fenomen. În componența sa, în manifestările diverse și acțiunile cuprinse în acest „fenomen” se poate contura o gamă largă de infracțiuni, care pot

atrage răspunderea penală și răspunderea patrimonială a celui care le săvârșește sau a reprezentanților săi legali.

Bullying-ul și răspunderea civilă delictuală

Actele de bullying în mediul școlar sunt apte să atragă să răspunderea civilă delictuală a persoanelor care se fac vinovate sau a reprezentanților legali, atunci când prin acestea sunt cauzate prejudicii materiale sau morale.

Răspunderea civilă delictuală își găsește reglementarea în art. 1349 - art. 1395 Cod civil și presupune, în principal, repararea unui prejudiciu ce s-a produs urmare a săvârșirii unei fapte ilicite, dar are, în același timp, și scopul de a determina în conștiința individului o conduită corectă și responsabilă în acord cu normele legale și sociale.

Conform prevederilor art. 1366 Cod civil, minorul care nu a împlinit vârsta de 14 ani sau persoana pusă sub interdicție judecătorească nu răspunde de prejudiciul cauzat, dacă nu se dovedește discernământul său la data săvârșirii faptei.

Minorul care a împlinit vârsta de 14 ani răspunde de prejudiciul cauzat, în afară de cazul în care dovedește că a fost lipsit de discernământ la data săvârșirii faptei.

- **până la 14 ani – prezumție relativă de lipsă a discernământului;**
- **14-18 ani - prezumție relativă de existență a discernământului;**

În ipoteza în care fapta ilicită este săvârșită de către minorul lipsit de discernământ, răspunderea civilă delictuală cade în sarcina celui care avea *obligația să supravegheze minorul* în temeiul legii, al unui contract ori al unei hotărâri judecătorești, potrivit dispozițiilor art. 1372 Cod civil. Părinții nu răspund dacă fac dovada că sunt îndeplinite cerințele răspunderii persoanei care avea *obligația de supraveghere a minorului* (art.1374 alin.1 Cod civil).

Acoperirea prejudiciului:

- reparația în natură, prin restabilirea situației anterioare;
- repararea în echivalent, prin plata unei despăgubiri;

Bullying-ul și răspunderea penală

Acțiunile și manifestările diverse care iau forma acestui fenomen ajung până la a îmbrăca forma unor infracțiuni, în funcție de gravitatea faptelor comise.

Răspunderea penală a minorului

Prin intermediul dispozițiilor art. 113 Cod penal, legiuitorul a stabilit că minorii au capacitate penală începând cu vârsta de 16 ani, iar în ceea ce-i privește pe minorii cu vârsta între 14 și 16 ani a fost instituită o prezumție relativă de lipsă a discernământului.

Prezumția poate fi răsturnată dacă se probează că minorul care a săvârșit fapta avea discernământ la data comiterii acesteia. Începând cu vârsta de 16 ani, existența discernământului este prezumată.

Așadar, minorii care nu au împlinit 14 ani și minorii care au împlinit această vârstă, dar nu au avut discernământ în momentul comiterii faptei prevăzute de legea penală, nu răspund penal.

- **14-16 ani- prezumție relativă de lipsă a discernământului**
- **16-18 ani- prezumție relativă de existență a discernământului**

Bullying-ul poate lua forma infracțiunilor precum:

- *Amenințarea* - prevăzută de art. 206 Cod Penal; pedeapsă 3 luni - 1 an sau amendă;
- *Lovire sau alte violențe* - prevăzută de art. 193 Cod Penal; pedeapsă: 3 luni - 2 ani sau amendă;
- *Distrugere* - prevăzută de art. 253 Cod Penal; pedeapsă: 3 luni - 2 ani sau amendă;

- *Vătămare corporală* - prevăzută de art. 194 Cod Penal; pedeapsă: 2 ani – 7 ani;
- *Vătămare corporală din culpă* - prevăzută de art. 196 Cod Penal; pedeapsă: 3 luni – 1 an sau amendă;
- *Lipsire de libertate în mod ilegal* - prevăzută de art. 205 Cod Penal; pedeapsă: 1 an – 7 ani;
- *Furt* - prevăzută de art. 228 Cod Penal; pedeapsă: 6 luni – 3 ani sau amendă;
- *Tâlhărie* - prevăzută de art. 233 Cod Penal; pedeapsă: 2 ani – 7 ani;
- *Omor* - prevăzută de art. 188 Cod Penal; pedeapsă: 10 ani – 20 ani.
- *Determinarea sinuciderii* - prevăzută de art. 191 Cod Penal; pedeapsă: 3 – 7 ani; față de un minor cu vârsta între 13 și 18 ani – pedeapsă 5-10 ani;
- *Șantajul* - prevăzută de art. 207 Cod Penal; pedeapsă: 1 – 5 ani;
- *Hărțuirea* - prevăzută de art. 208 Cod Penal; pedeapsă: 3-6 luni sau amendă.

Considerăm că predarea educației juridice în școli, indiferent de forma în care se produce, este un proces care contribuie la formarea societății de mâine, în care copiii vor ști care sunt drepturile lor și cum să le apere, care sunt instituțiile la care trebuie să apeleze când au probleme, preconizând scăderea infracționalității juvenile, scăderea numărului de copii victime, creșterea respectului față de oameni și încrederea în instituțiile statului. În acest context, prefugărăm ca elevii noștri să devină mai responsabili și mai atenți la ce se întâmplă în jurul lor și se vor implica mult mai conștiincios în viața școlară și extrașcolară.

Bibliografie:

<https://www.scoalacadavila.ro/prevenirea-bullyingului-in-institutiile-de-invataman>

Grădinaru,C., Stănculeanu,D., Manole,M., *Bullyingul în rândul copiilor. Studiu sociologic la nivel național realizat de Organizația Salvați Copiii*, 2016

Grigore,A.N., *Violența în context educațional: forme actuale*, Iași, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2016

Sztranyiczki Szilárd: Implementarea proiectului *Educație juridică*

Proiect de responsabilitate socială: Fii avocat în școala ta!-implementat de Uniunea Națională a Barourilor din România și Barourile din România

Prevenirea bullyingului prin jocul de rol

– exemplu de bună practică

prof. Sztrelenczuk Iolanda
Liceul Tehnologic de Transporturi Auto
Baia Sprie, Maramureș

În literatura de specialitate sunt variații în definirea termenului de la o țară la alta, dar toate tind să se concentreze pe acțiuni care constituie comportamentul de bullying. Există de asemenea un acord cu privire la următorii parametri, care au fost propuși de Olweus (2013), un pionier în metodologia de prevenire a fenomenului de bullying: (1) *comportamentul negativ intenționat* (2) *apare de obicei cu o anumită repetitivitate* și este (3) *îndreptate împotriva unei persoane (sau persoanelor) care are dificultăți în a se apăra*. Bullyingul este împărțit în subtipurile directe și indirecte conform aceluiași autori. Bullyingul direct poate include acte agresive precum umilirea verbală, lovirea, extorcarea de bani, deteriorarea proprietății, comentarii sau gesturi nepotrivite adrese unei persoanei, în timp ce bullyingul indirect se referă la vătămarea altora prin manipularea relațiilor între semenii prin acte cum ar fi răspândirea unor zvonuri negative pentru a dăuna reputației unei persoane, excluderea unei persoane dintr-un grup social sau utilizarea tehnologiei cibernetice pentru a hărțui o persoană. Sercombe și Donnelly (2012) au sugerat o reevaluare a definiției lui Olweus cu privire la persoana care are dificultăți în apărarea. Sercombe și Donnelly susțin că aceasta este o definiție prea largă care necesită clarificări. Ei recomandă bullyingul ca o relație mai degrabă decât ca un comportament: „*Bullying-ul este o relație de violență care implică practici de dominare cu scopul de limita capacitatea de acțiune a persoanei țintă, folosind intervenții care implică amenințare susținută de vătămare*” (Sercombe și Donnelly 2012, p. 10).

O presupunere cheie a acestei rafinări a definiției este că există o relație în care persoana țintă este subordonată agresorului în mediul social care include grupul de egali, sala de clasă, școala, familia și comunitatea mai mare. Această pierdere a libertății poate genera neputință pe termen lung cu incapacitatea de a acționa. În mod esențial, agresiunea reală poate să nu se repete, dar amenințarea cu aceasta poate fi susținută în timp. De exemplu, un act izolat de agresiune poate determina un copil să trăiască în frică de zi cu zi. (O'Moore 2010).

Prin urmare, pot exista diferențe izbitoare între ceea ce profesorii și elevii raportează ca bullying. De exemplu, Cheng et al. (2011) au efectuat un studiu cu 1558 de respondenți care a demonstrat o diferență semnificativă între părerile profesorilor și elevilor despre bullying. Uneori, elevii ar putea vedea un singur act agresiv ca pe o demonstrație de agresiune, în timp ce profesorii au subliniat caracterul repetitiv al actului.

În mediul școlar definim bullying-ul ca fiind un comportament agresiv, ostil, de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire; el implică un dezechilibru de putere, este repetat și intenționat, „agresorul” intimidându-și, persecutându-și și rănindu-și „victima” prin diferite forme: verbal (porecle, insulte, jigniri, ridicarea tonului vocii, ironii, etc.), fizic (palme, îmbrânciri, lovituri), relațional

(intimidare, manipulare, denigrare, marginalizare), social (discriminare, nerespectarea drepturilor, excludere, etc.).

Efectele bullying-ului sunt alarmante. El provoacă atât lovituri care se văd, răni care pot fi pansate și vindecate, dar mai ales lovituri insinuante, ale căror răni nu pot fi ușor cicatrizate; „victimele” se pot confrunta, pe termen lung, cu scăderea stimei de sine, anxietate, depresie, singurătate, insucces școlar, etc.

Teatrul, jocul de rol, mai bine zis, oferă modele și tipare pentru situații de viață complexe, oferă, prin textele puse în scenă, perspective inedite asupra existenței, transmițând trăiri, sentimente, dar și concepte valoroase.

Potențialul jocului de rol pentru prevenirea bullyingului rezidă din explorarea punctelor de vedere diferite ale jocul de rol însoțit de discuții ajutând participanții să dobândească abilități de învățare socială și emoțională (SEL) (*Bolton 1979*). Văzând și percepând lumea din diferite perspective de rol și, în același timp, fiind capabil să relaționeze rolul cu propria perspectivă, se dezvoltă potențialul de empatie și înțelegerea situațiilor complexe. Această potențială generare de empatie este semnificativă, deoarece s-a dovedit că răspunsul empatic este diminuat sau lipsit la cei care se angajează în mod regulat în comportament de agresiune. *Bolton (1979)* susține că emoțiile trebuie să fie implicate pentru ca predarea jocului de rol să fie eficientă, deoarece răspunsurile emoționale sunt completate de răspunsuri intelectuale. Participanții trebuie să fie „suficient de atinși din punct de vedere emoțional pentru a aduce o schimbare de atitudine, o schimbare a valorii” (*Bolton 1979, p.32*). Creșterea nivelului de empatie este cheia pentru a-i încuraja pe cei din jur să conceapă răspunsuri la problemele de bullying.

Învățarea unor scenarii posibile, proiectarea poveștii și rolul elevului sunt cruciale. Cercetările arată că contextele cu povești captivante ajută la o învățare mai profundă și la dezvoltarea empatiei. Jocurile de rol sunt eficiente în creșterea motivației elevilor, a gândirii critice și a abilităților de rezolvare a problemelor.

Studiile evidențiază impactul perspectivei elevului asupra înțelegerii agresiunii. Jocul de rol ca victimă poate crește gradul de conștientizare, dar poate declanșa și emoții negative. În schimb, perspectiva spectatorului crește empatia, dar ar putea împiedica implicarea în prevenirea agresiunii. Unele jocuri educaționale precum „Conectado” arată că experiențele la persoana întâi pot îmbunătăți în mod semnificativ înțelegerea bullying-ului, deși cu provocări emoționale.

Literatura de specialitate sugerează combinarea perspectivelor victimei cu ale celor din jur în jocul de rol pentru a crește empatia și conștientizarea consecințelor agresiunii. Această abordare cu mai multe roluri în scenariile virtuale permite elevilor să experimenteze ambele perspective, stimulând o înțelegere mai profundă și o motivație pentru intervenția proactivă în situații de agresiune.

Prin proiectul “*JOCUL ACTORICESC PENTRU O ȘCOALĂ FĂRĂ BULLYING*” ne-am propus combaterea fenomenului de bullying prin informarea elevilor cu privire la cauzele, formele de manifestare și consecințele lui, precum și prin implicarea lor într-o serie de activități educative formale și nonformale care să le dezvolte încrederea în sine, spiritul de achipă, empatia, toleranța, inteligența interpersonală și capacitatea de a-i accepta pe toți cei din jur, indiferent de origine, etnie, limbă sau orice statut. Proiectul se adresează elevilor de gimnaziu și de liceu de la Liceul Tehnologic de Transporturi Auto și vizează următoarele obiectivele specifice:

- diseminarea informațiilor despre fenomenul de bullying: definiție, forme de manifestare, cauze, efecte, statistici privind gradul de escaladare a fenomenului în școala românească;
- crearea chestionarului și aplicarea lui pentru a se stabili gradul de răspândire a fenomenului de bullying în instituția școlară;
- dezvoltarea creativității elevilor prin realizarea de scenete care să surprindă problematica bullying-ului;
- însușirea unor tehnici de gestionare corectă a situațiilor în care elevii sunt victime ale unor persoane care practică „bullying-ul”;
- dezvoltarea capacității de a manifesta empatie prin jocul de rol;
- dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de asumare a responsabilităților, de comunicare eficientă;
- posibilitatea de a se angaja în echipe de lucru mixte, compuse din elevi de gimnaziu și liceu, de a cunoaște și a face schimb de experiență între colegi de vârste diferite;
- creșterea gradului de conștientizare a efectelor negative ale fenomenului bullying și a necesității implicării tuturor în prevenirea și combaterea acestui fenomen.

Coordonatorii proiectului *prof. Smiedt Mihaela-Elena, prof. Sztrelenczuk Iolanda și prof. psiholog Pop Anamaria Gabriela* urmăresc rezultate precum:

- modificarea percepției elevilor asupra fenomenului de bullying;
- formarea și dezvoltarea unor atitudini, comportamente pozitive în rândul elevilor;
- dezvoltarea competențelor de comunicare și a abilităților de lucru în echipă;
- o puternică motivare a tinerilor pentru participarea la activități creative;
- participarea la activități menite să promoveze toleranța în ceea ce privește diferențele de vârstă și de mentalitate;
- elevii să-și dezvolte abilitățile de evaluare și autoevaluare;
- elevii să-și dezvolte abilitățile de muncă în echipă.

Bibliografie

- Bolton, G. (1979). Towards a theory of drama in education. Longman Group Limited: Burnt Mill.*
- Cheng, Y., Chen, L., Ho, H., & Cheng, C. (2011). Definitions of school bullying in Taiwan: a comparison of multiple perspectives. School Psychology International, 32(3), 227–243.*
- Mishna, F., Scarcello, I., Pepler, D., & Wiener, J. (2005). Teachers' understanding of bullying. Canadian Journal of Education/Revue canadienne de l'éducation, 1, 718–738.*
- O'Moore, A. M. (2010). Understanding school bullying: a guide for parents and teachers. Dublin: Veritas.*
- Olweus, D. (2013). School bullying: development and some important challenges. Annual Review of Clinical Psychology, 9(1), 751–780.*
- Sercombe, S., & Donnelly, B. (2012). Bullying and agency: definition, intervention and ethics. Journal of Youth Studies, 2012, 1–12.*

PREVENIREA BULLYINGULUI

Metode si tehnici

Bullyingul în mediul școlar reprezintă o problemă gravă și complexă, care afectează sănătatea emoțională și psihologică a elevilor, dar și climatul educațional. Acesta include acte de agresiune fizică, verbală sau socială, desfășurate repetat de către un elev sau un grup de elevi împotriva unei victime care nu se poate apăra ușor. Consecințele bullyingului sunt devastatoare și pot include anxietate, depresie, scăderea performanțelor academice și, în cazuri extreme, chiar suicid. Este esențial ca școlile să implementeze programe de prevenire, să promoveze empatia și respectul între elevi, precum și să dezvolte politici clare împotriva hărțuirii. Implicarea părinților, profesorilor și comunității este crucială pentru crearea unui mediu sigur și suportiv, în care fiecare elev să se simtă valorizat și protejat.

Prevenirea bullyingului poate fi realizată prin metode și tehnici variate, cum ar fi implementarea unor programe educaționale care promovează empatia și respectul reciproc, crearea unui mediu școlar sigur unde elevii se simt încurajați să raporteze abuzurile, organizarea de ateliere de formare pentru profesori și personalul școlii privind recunoașterea și intervenția în cazurile de bullying, și implicarea părinților în inițiativele de prevenire. De asemenea, tehnici precum medierea între victime și agresori și dezvoltarea abilităților sociale prin activități de grup pot contribui semnificativ la reducerea comportamentului de bullying.

Educația pentru empatie este un proces esențial, menit să dezvolte abilitățile de înțelegere și conectare cu emoțiile și perspectivele altora. Acest tip de educație poate fi implementat în școli prin activități interactive, discuții deschise și jocuri de rol care încurajează elevii să își imagineze situațiile prin ochii altora. Literatura, arta și filmele pot fi utilizate ca instrumente didactice pentru a stimula empatia, deoarece acestea expun elevii la diverse experiențe umane. De asemenea, promovarea unei culturi a comunicării deschise și a respectului în mediul școlar contribuie la crearea unor relații interumane sănătoase. Educația pentru empatie poate avea un impact profund asupra societății, ajutând la reducerea prejudecăților, promovând diversitatea și sprijinind coeziunea socială.

Promovarea educației pentru empatie poate fi realizată printr-o varietate de metode inovative și eficiente. Una dintre cele mai eficiente abordări este integrarea activităților de dezvoltare personală în curricula școlară, cum ar fi jocurile de rol și simulările, care permit elevilor să experimenteze diferite perspective. De asemenea, programele de voluntariat și comunitare ajută la cultivarea empatiei prin interacțiunea directă cu oameni din diverse medii sociale. Încurajarea colaborării în grupuri diverse și organizarea de discuții structurate pe teme de etică și morală pot sensibiliza elevii la nevoile altora. Activitățile artistice, precum teatrul și arta vizuală, reprezintă alte metode eficiente, deoarece permit exprimarea și explorarea emoțiilor. Nu în ultimul rând, dezvoltarea competențelor sociale și emoționale prin programe educaționale special concepute contribuie semnificativ la formarea unei generații mai empatică și mai conștiente de provocările cu care se confruntă ceilalți.

Promovarea respectului între elevi este esențială pentru dezvoltarea unei culturi educaționale bazate pe empatie și cooperare. Aceasta poate fi realizată prin activități interactive care încurajează elevii să își exprime opiniile și să asculte punctele de vedere ale celorlalți, cum ar fi dezbateri, proiecte de grup și jocuri de rol. Integrând în curriculum lecții despre diversitate, incluziune și comunicare nonviolentă, cadrele didactice pot facilita discuții care pun accent pe înțelegerea provocărilor cu care se confruntă elevii. Implementarea programelor de mentorat, în care elevii mai mari ghidează pe cei mai mici, poate crea relații de respect reciproc. De asemenea, organizarea de campanii anti-bullying și activități de voluntariat contribuie la întărirea sentimentului de comunitate și responsabilitate. Astfel, cultivarea respectului nu doar că îmbunătățește climatul școlii, dar și dezvoltă abilități sociale esențiale pentru viitor.

Arta, în diversele sale forme - pictură, muzică, teatru, dans - se dovedește a fi un instrument deosebit de eficient în dezvoltarea empatiei în educație. Prin implicarea în activități artistice, elevii învață să își exprime emoțiile, să își înțeleagă propriile trăiri și să le recunoască pe ale altora. Proiectele artistice care promovează colaborarea și exprimarea personală facilitează crearea unui mediu de învățare deschis, unde tinerii își dezvoltă abilitățile sociale și emoționale. În plus, arta poate să servească și ca un catalizator pentru discuții despre diversitate și incluziune, educând elevii să fie mai înțelegători și mai toleranți. Astfel, integrarea artei în educație nu doar că îmbogățește cunoștințele academice, ci și cultivă valori fundamentale, precum respectul și compasiunea.

Tehnicile de intervenție inedite împotriva bullying-ului includ abordări creative precum "teatrul de improvizație" pentru a ajuta elevii să dezvolte empatie prin interpretarea diferitelor roluri și scenarii sociale. Alte metode includ "forum theater", unde participanții pot explora și modifica situații de bullying într-un cadru colaborativ, precum și utilizarea artei, cum ar fi pictura sau scrierea de povestiri, pentru a exprima experiențele și emoțiile legate de bullying. De asemenea, programele de mentorat între colegi, unde elevii mai mari sprijină și ghidează pe cei mai mici, pot construi relații pozitive și pot reduce incidența bullying-ului. În fine, tehnici de mindfulness și training-uri de gestionare a stresului pot contribui la crearea unui mediu mai sănătos și mai inclusiv în școli.

Teatrul, ca formă artistică și metodă educațională, joacă un rol esențial în promovarea empatiei prin explorarea unor situații și emoții complexe, facilitând înțelegerea diversității umane. Această metodă interactivă implică spectatorii în povestiri care reflectă realități diferite, stimulându-le imaginația și capacitatea de a se pune în locul altora. Prin intermediul personajelor și al conflictelor dramatice, participanții pot experimenta perspective variate, ceea ce le permite să dezvolte abilități de ascultare activă și sensibilitate față de emoțiile celorlalți. Activitățile de teatru de improvizație și jocurile de rol sunt, de asemenea, eficiente în crearea unor medii sigure în care indivizii pot explora și exprima empatia. Astfel, teatrul devine o platformă de educație alternativă care cultivă nu doar abilități sociale, ci și valori fundamentale precum toleranța și înțelegerea, esențiale pentru o societate armonioasă.

Teatrul în școală se dovedește a fi o metodă inovatoare și eficientă de promovare a educației pentru empatie, având capacitatea de a transforma actul învățării într-o experiență profundă și interactivă. Prin intermediul jocului de rol, elevii sunt încurajați să își asume identități diverse, să

exploreze emoțiile și motivațiile altora, și să înțeleagă perspective diferite de-a lungul unor situații dramatizate. Această abordare dezvoltă abilitatea de a asculta activ și de a se conecta emoțional cu colegii, contribuind la formarea unor relații interumane mai puternice și mai empatică. Activitățile teatrale facilitează, de asemenea, discuții despre probleme sociale actuale, cum ar fi discriminarea, nedreptatea și incluziunea, ajutând elevii să dezvolte o conștiință socială asumată. Prin promovarea creativității și a gândirii critice, teatrul în școală nu numai că îmbunătățește abilitățile de comunicare, dar cultivă și valori umanității, sesiunile teatrale propunând un spațiu sigur pentru explorarea și exprimarea sentimentelor. Astfel, teatrul devine nu doar o formă de artă, ci o platformă educațională esențială pentru dezvoltarea empatiei în rândul tinerelor generații.

Jocul de rol este o metodă eficientă în strategii antibullying, deoarece le permite participanților să își asume diverse roluri, precum cel al agresorului, victimei și martorului, facilitând astfel empatia și înțelegerea impactului comportamentului lor. Prin simularea unor scenarii de bullying, tinerii pot explora opțiuni de reacție, pot învăța să comunice mai bine și să dezvolte abilități de rezolvare a conflictelor, contribuind la crearea unui mediu mai sigur și mai suportiv în comunitățile lor.

Această tehnică permite elevilor să se confrunte cu situații reale sau simulate, în care trebuie să înțeleagă și să resimtă emoțiile și dilemele altor persoane, dezvoltându-le astfel abilități sociale și emoționale critice. Prin intermediul jocului de rol, elevii pot explora teme precum diversitatea, justiția socială și colaborarea, într-un mediu sigur și controlat. În plus, această activitate stimulează gândirea critică, deoarece necesită o analiză profundă a contextului și a motivațiilor fiecărui personaj.

Această abordare promovează conștientizarea și responsabilitatea socială, esențiale în prevenirea bullyingului.

Atelierele pentru combaterea bullying-ului sunt programe educaționale care își propun să crească conștientizarea despre efectele negative ale intimidării și să dezvolte abilități de empatie, comunicare și rezolvare a conflictelor. Acestea includ activități interactive, discuții de grup, jocuri de rol și studii de caz, menite să încurajeze participanții să recunoască comportamentele de bullying și să învețe cum să reacționeze în moduri constructive. Prin implicarea elevilor, părinților și cadrelor didactice, atelierele pot promova un mediu mai sigur și mai solidar în școli.

Atelierele de educație emoțională pentru combaterea bullyingului sunt programe structurate care vizează dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale elevilor, promovând empatia, comunicarea eficientă și gestionarea conflictelor.

Atelierele pot include activități precum jocuri de rol, în care participanții simulează diverse scenarii de bullying pentru a învăța empatia și soluționarea conflictelor, exerciții de comunicare asertivă, discutarea unor studii de caz și împărtășirea experiențelor personale într-un mediu sigur, precum și tehnici de gestionare a emoțiilor, cum ar fi mindfulness-ul. De asemenea, pot fi organizate sesiuni de grup pentru a crea un climat de susținere, în care fiecare participant să se simtă confortabil să își exprime gândurile și sentimentele legate de bullying.

Tehnicile de gestionare a emoțiilor în atelierile de educație emoțională dedicate combaterii bullyingului, pot include exerciții de conștientizare emoțională, cum ar fi jurnalizarea sentimentelor/emoțiilor, role-play pentru a simula situații de bullying și a găsi reacții constructive, tehnici de respirație sau meditație pentru a reduce anxietatea, și activități de grup pentru a promova empatia și solidaritatea. De asemenea, este important să se dezvolte abilități de comunicare asertivă, să se discute despre reguli de respect reciproc în interacțiuni și să se creeze un spațiu sigur pentru împărtășirea experiențelor personale, toate acestea contribuind la o mai bună gestionare a emoțiilor și la prevenirea bullyingului.

Comunicarea asertivă în atelierile de educație emoțională destinate combaterii bullyingului este esențială pentru dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale participanților. Aceasta implică învățarea tehnicilor de exprimare a sentimentelor și nevoilor într-un mod clar și respectuos, oferind participanților instrumentele necesare pentru a se apăra în fața agresiunilor, dar și pentru a crea un mediu de susținere și empatie. Prin exerciții practice, jocuri de rol și simulare, participanții pot învăța să recunoască și să gestioneze situațiile de bullying, consolidându-și astfel încrederea în sine și capacitatea de a comunica eficient.

Jocurile de simulare în atelierile de educație emoțională pentru combaterea bullyingului sunt o metodă eficientă pentru a ajuta copiii să înțeleagă și să gestioneze emoțiile lor, precum și să dezvolte empatia față de ceilalți. Aceste activități pot include roluri jucate, unde participanții își asumă diferite perspective, sau jocuri de grup care încurajează comunicarea sinceră și rezolvarea conflictelor. Prin aceste simulări, copiii pot învăța strategii de reacție în fața situațiilor de bullying, pot exersa abilități sociale esențiale și pot construi relații pozitive, reducând astfel incidența bullyingului în comunitățile lor.

Prevenirea bullyingului este esențială pentru a asigura un mediu sigur și sănătos pentru copii și adolescenți. Printre metodele eficiente se numără implementarea programelor educaționale care promovează empatia și respectul reciproc, cum ar fi "programul de prieteni" sau sesiunile de formare pentru profesori și părinți. Tehnicile de intervenție includ instituirea unor politici clare împotriva bullyingului în școli, crearea unor linii directe pentru raportarea incidentelor și asigurarea consilierii pentru victime. De asemenea, grupurile de suport pentru agresori pot ajuta la schimbarea comportamentului acestora prin dezvoltarea abilităților sociale. Implicarea comunității și colaborarea între instituții sunt vitale pentru a combate bullyingul într-un mod cuprinzător și sustenabil.

Prevenirea bullyingului poate fi realizată prin diverse metode și tehnici de intervenție, inclusiv programe educaționale care promovează empatia și comunicarea pozitivă între elevi. Activitățile de training pentru profesori privind identificarea și gestionarea situațiilor de bullying sunt esențiale. Crearea unui mediu sigur și suportiv, care încurajează raportarea incidentelor, poate ajuta la reducerea fenomenului. De asemenea, implicarea părinților în campanii de conștientizare și organizarea de grupuri de sprijin pentru victime sunt măsuri eficiente. Proiectele de colaborare între instituțiile educaționale și comunitate sunt, de asemenea, importante pentru a construi o cultură a respectului și incluziunii.

Abordările vizează nu doar oprirea comportamentului de bullying, ci și prevenirea acestuia prin promovarea empatiei, respectului și comunicării între elevi, iar activitățile interactive pot ajuta la dezvoltarea abilităților sociale și la consolidarea relațiilor pozitive în comunitate.

INTEGRAREA COPIILOR CU CES IN GRADINITA

Prof. Înv. Preprimar Tacoï Maria Diana

Grădinita Însir'te Mărgărite

Sector 4, Bucuresti

Integrarea este procesul complex și de durată ce presupune asigurarea participării copiilor cu CES la viața profesională și socială, împreună cu ceilalți copii, favorizându-se autocunoașterea, intercunoașterea și familiarizarea reciprocă. Din categoria copiilor cu C.E.S (cerințe educative speciale) fac parte atât copiii cu deficiențe propriu zise, cât și copiii fără deficiențe, dar care prezintă manifestări stabile de inadaptare la exigențele școlii. Din această categorie fac parte:- copiii cu deficiențe senzoriale și fizice (tulburări vizuale, tulburări de auz, dizabilități mintale, paralizia cerebrală);- copiii cu deficiențe mintale, comportamentale (tulburări de conduită, hiperactivitate cu deficit de atenție-ADHD, tulburări de opoziție și rezistență);- copiii cu tulburări afective, emoționale (anxietatea, depresia, mutism selectiv, atacul de panică, tulburări de stres posttraumatic, tulburări de alimentație: anorexia nervoasă, bulimia nervoasă, supra-alimentarea);- copiii cu handicap asociat;- copiii cu dificultăți de cunoaștere și învățare (dificultăți de învățare, sindromul Down, dislexia, discalculia, dispraxia);- copiii cu deficiențe de comunicare și interacțiune (tulburări din spectrul autistic, sindromul Asperger, întârzieri în dezvoltarea limbajului). Există cinci niveluri de integrare care sunt interdependente între ele, asigurând reușita procesului de integrare a copiilor cu CES: integrarea fizică ce se referă la posibilitatea copiilor cu CES de a avea acces la mijloacele fizice necesare satisfacerii propriilor nevoi fundamentale, integrarea funcțională ce constă în asigurarea accesului la servicii publice ale societății și stăpânirea cunoștințelor și deprinderilor necesare pentru a putea beneficia de aceste servicii, integrarea personală este legată de dezvoltarea relațiilor interumane cât mai apropiate cu persoanele semnificative, în diferite perioade ale vieții, integrarea socială se realizează dacă copiii cu CES au posibilitatea inițierii și menținerii unor contacte sociale, dacă se poate integra, pe această bază, în diverse grupuri și integrarea societală ce se referă la participarea copiilor, adolescenților, adulților cu CES la procesul productiv al comunității de care aparține, asumându-și responsabilități precise și bucurându-se de încrederea oamenilor. La copiii cu CES se întâlnesc frecvent următoarele caracteristici: evaluări negative a schemei corporale și a imaginii de sine, sentimente de inferioritate, neîncredere în forțele proprii, atitudini pasive, de evitare și izolare, interiorizarea emoțiilor, nervozitate exagerată, impulsivitate și agresivitate, anxietate și depresie, sentimente negative. Toate acestea afectează procesul de adaptare și integrare în mediul educațional și în comunitate. Încurajarea autocunoașterii și dezvoltării

personale duce la modificarea modului de structurare a atitudinii copilului cu CES față de sine și la stimularea dreptului lui de a se afirma și a lucra pentru ameliorarea imaginii sale. Consider că o bună cunoaștere a propriilor forțe de către copiii cu CES determină formarea unei imagini de sine obiective și clare, oferă posibilitatea realizării unui echilibru emoțional, facilitează dezvoltarea unor atitudini favorabile despre sine, favorizează exersarea unor abilități de autoprezentare și înlesnește reușita adaptării la mediu. După cunoașterea propriilor calități, defecte, următorul pas îl văd ca fiind acela în care copiii cu CES își acceptă aceste trăsături, dar nu printr-o acceptare prin indulgență, ci prin integrare. Integrarea constă în considerarea defectelor ca făcând parte din identitatea proprie la fel de mult ca și calitățile, întrucât aceste deficiențe intră în componența emoțiilor, deciziilor, acțiunilor și relațiilor interumane a copilului cu CES. De aceea, părerea mea, ca și cadru didactic, este că anturajul apropiat și cadrele didactice să ajute copilul cu CES să învețe că a se accepta și a se iubi înseamnă a se considera o ființă independentă, egală cu ceilalți, demnă de dragoste, înzestrată cu un anumit număr de calități care îi sunt proprii și dintre care unele constituie un adevărat talent și liberă să-și dezvolte capacitățile și să-și realizeze țelul în viață. De cele mai multe ori, modul în care ceilalți tratează copilul cu CES și imaginea formată despre acesta, îl determină, în timp, pe cel din urmă să se comporte în conformitate cu acea imagine, fie că este reală sau nu. Pentru ca un copil cu CES să-și modifice imaginea de sine defavorabilă are nevoie de oportunități pentru a-și cunoaște potențialul său real și ocazii prin care să încerce să realizeze diferite lucruri. Membrii familiei în care există un copil cu cerințe educative speciale se pot afla într-un mare impas, iar modul în care reacționează este foarte diferit de la o persoană la alta. Aceștia pot trece prin stări precum șocul, neîncrederea în diagnostic, negarea, frica, autoînvinuirea, învinuirea destinului și a celorlalți, depresia, ca într-un final să ajungă la stări precum acceptarea, resemnarea și lupta. Familia care se află în această situație – de a avea un copil cu CES – are nevoie de informare și consiliere pentru a putea depăși aceste momente și pentru a fi de un real suport în procesul de integrare socială și profesională a copilului cu deficiențe. Optimizarea comunicării prin realizarea acesteia într-un mod asertiv prezintă, pe termen lung, următoarele consecințe: dezvoltarea încrederii în sine, îmbunătățirea abilităților de luare a deciziilor personale, îmbunătățirea relațiilor sociale, ce duce la o bună integrare socială.

Ca și concluzie, pentru a putea crea o lume mai bună, în care toți oamenii să fie și să se simtă egali, este necesar ca fiecare să fie dornic de a primi cu brațele deschise orice persoană, indiferent de cât de diferită este, iar pentru ca acest lucru să fie posibil este necesar să existe comunicare și o dorință de a acumula cât mai multe metode pentru a integra persoanele cu CES.

Bibliografie:

Cocorada E., Năstasă L., “Fundamentele psihopedagogiei speciale. Introducere în logopedie”, Editura Psihomedica, Sibiu, 2007

Purcia S., “Ocrotirea și integrarea copiilor handicapați”, Editura Psihomedica, Sibiu, 2003

FENOMENUL BULLYING ÎN ȘCOALĂ

prof.înv.primar Tănase Victorița-Maria, Școala Gimnazială "Constantin Brâncoveanu"- Călărași

Termenul de violență vine de la latinescul "vis" care înseamnă "forță" și care trimite la ideea de putere, de dominație, de utilizare a superiorității fizice, adică a forței asupra altuia. Violența este o situație de interacțiune prin care se aduc prejudicii altora (corporale sau morale), manifestându-se prin diferite modalități (directe sau indirecte). Termenul de „bullying” vine de la englezescul „bully”, care înseamnă bătaș, huligan.

Bullying-ul este un fenomen cunoscut de decenii întregi și reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic asupra copiilor de către alți copii, manifestându-se foarte des în mediul școlar. Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil, de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de către colegi, care îl strigă într-un anume fel. Uneori aceste tachinări se transformă în îmbrânceli sau chiar, în unele cazuri, în atacuri fizice.

Bullying-ul reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are trei caracteristici:

- Intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva;
- Repetat – aceeași persoană este rănită mereu;
- Dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

Fenomenul „bullying” este mult mai des întâlnit decât ne-am dori să credem. Se întâmplă pe coridoarele școlii, în curte, pe străzi și, din păcate, uneori și în sălile de clasă. Nedepistat la timp, bullying-ul poate lăsa traume și repercusiuni ireversibile asupra adaptabilității copilului în societate.

De cealaltă parte, hărțuitorii sunt cei care doresc să devină populari cu orice preț, au temperament inflexibil, nu sunt empatici, ba chiar se bucură când fac rău celorlalți. Aceștia nu au o relație bună cu părinții și, de regulă, sunt cei care au părinți cu un statut social superior.

Primul factor care conduce la un astfel de comportament este legat de mediul familiar și de ceea ce copiii văd acasă, la părinți (violență fizică sau emoțională).

Al doilea factor major ține de școală unde comportamentele de bullying apar cu foarte mare ușurință. Cauzele cele mai des întâlnite care determină astfel de comportamente ale agresorului pot fi lipsa de empatie, egocentrismul, orgoliul, superficialitatea relațiilor umane, și, mai ales, expunerea și preluarea unor modele de comportament similare.

Putem discuta despre trei forme de comportament tip bullying:

- fizic: lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celui alt elev prin contact fizic;
- verbal: amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni;

- emoțional sau psihologic: excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau activitate, manipulare, ridiculizare.

Efectele bullying-ului pot fi grave, chiar fatale. Victimele hărțuirii pot suferi pe termen lung probleme emoționale, probleme de comportament, probleme sociale, singurătate, depresie, anxietate, stimă de sine scăzută, o creștere a frecvenței îmbolnăvirilor coșmaruri frecvente; scăderea interesului pentru școală, fobie școlară; pierderea prietenilor sau evitarea situațiilor sociale; sentimente de neajutorare și scăderea stimei de sine; fuga de acasă, auto-mutilare sau suicid.

Bullying-ul are fețe ascunse și se manifestă sub forma a numeroase comportamente, a căror intenție este să provoace suferință. Există lovituri care se văd, răni care pot fi pansate, dar există și lovituri insinuante, răni care nu știu să strige după ajutor.

Bullying-ul în școli nu este doar un conflict întâmplător între copii, ci o realitate dureroasă ce afectează zilnic mii de elevi.

Victimele se confruntă cu agresiunea constantă, fie că este vorba despre insulte care le macină încrederea în sine sau de lovituri care lasă cicatrici fizice și emoționale.

Agresorii, de cele mai multe ori, exploatează orice dezechilibru de putere, creând un mediu toxic care se răspândește în rândul copiilor, întreținând un ciclu vicios de violență și excludere.

Cadrele didactice și părinții se luptă să înțeleagă amploarea și complexitatea cazurilor de bullying, străduindu-se să ofere suport și soluții.

Bibliografie:

1. "Agresivitatea în școală"- Laurențiu Șoitu, Cornel Hăvârneanu, Institutul European, Iași, 2001
2. Revista "Învățământul preșcolar" nr.3-4/2004, pag.34-37
3. <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala>

Cunoașterea și autocunoașterea: Puteri împotriva răului invizibil al bullyingului

prof. Teutsch Tünde

Colegiul Național "Mihai Eminescu" Oradea

Introducere

Bullyingul este o problemă complexă și răspândită, care afectează nu doar elevii, ci și întreaga comunitate școlară. Acesta poate avea efecte devastatoare asupra sănătății emoționale și psihice a celor implicați, atât a agresorilor, cât și a victimelor. Prevenirea bullyingului este esențială pentru crearea unui mediu școlar sigur, în care elevii să se poată dezvolta armonios. Acest articol explorează cauzele bullyingului și propune metode și strategii educaționale de intervenție pentru a preveni și combate acest fenomen, punând accent pe importanța autocunoașterii și a educației în acest sens.

Cauzele bullyingului

Bullyingul poate apărea din multiple cauze, care adesea sunt interconectate. Printre cele mai frecvente motive se numără:

- Imitarea comportamentelor altora: Multe comportamente agresive sunt învățate din mediul în care trăim. Copiii pot învăța să imite comportamentele văzute în familie, la televizor sau în alte contexte sociale.
- Frustrarea și neînțelegerea: Copiii care se confruntă cu sentimente de frustrare, anxietate sau neînțelegere pot recurge la bullying pentru a-și exprima emoțiile sau pentru a-și exercita controlul asupra celor din jur.
- Sentimentul de abandon: Copiii care se simt neglijați, abandonați sau respinși pot deveni agresivi, încercând să atragă atenția asupra lor sau să își protejeze propria imagine.
- Necunoaștința și imaturitatea: La vârste mici, copiii nu înțeleg întotdeauna impactul pe care îl pot avea cuvintele și acțiunile lor asupra altora, iar bullyingul poate apărea dintr-o lipsă de empatie sau conștientizare.
- Bullyingul online: De multe ori, copiii nu conștientizează că jignirile și atacurile online au același impact, sau chiar mai puternic decât cele față în față. Interacțiunile digitale sunt adesea mai anonime, ceea ce poate încuraja comportamentele agresive.

Metode și tehnici de intervenție

Pentru a combate bullyingul, este necesar să implementăm strategii educaționale eficiente care să promoveze înțelegerea și empatia. Unele metode de intervenție includ:

- Explicarea de ce este greșit bullyingul: Educarea elevilor despre efectele negative ale bullyingului este esențială. Profesorii și consilierii școlari pot organiza sesiuni educative, discuții și activități interactive care să ajute copiii să înțeleagă cum se simt victimele bullyingului și cum pot contribui la crearea unui mediu școlar pozitiv.
- Lucrul în echipe pentru a crea scenete: O metodă eficientă este ca elevii să lucreze în echipe pentru a crea și prezenta scenete care ilustrează exemple de bullying. Aceste activități le permit să vadă atât perspectiva agresorului, cât și a victimei, și să conștientizeze de ce este dăunător bullyingul. Ulterior, discuțiile și dezbaterile pe tema scenetelor pot ajuta la o înțelegere profundă a fenomenului.
- Identificarea și prezentarea soluțiilor: În cadrul altor activități de grup, elevii pot discuta și veni cu soluții pentru situațiile de bullying. De exemplu, cum ar putea o victimă să iasă dintr-un grup care face bullying, ce ar trebui să spună unui părinte sau unui cadru didactic pentru a obține ajutor, și ce pași pot fi făcuți pentru a preveni astfel de comportamente.
- Promovarea activităților extracurriculare: Sportul, artele sau orice altă activitate care contribuie la dezvoltarea personală poate ajuta elevii să se simtă mai încrezători în propriile abilități și să-și găsească un loc unde să trăiască succesul. Aceste activități le oferă o oportunitate de a socializa într-un mod sănătos, fără a recurge la bullying.
- Dezvoltarea autocunoașterii: Activitățile care îi ajută pe elevi să se cunoască mai bine sunt cruciale. Înțelegerea propriilor emoții și nevoi îi poate ajuta să evite comportamentele agresive și să reacționeze mai pozitiv față de ceilalți. Jocurile de grup, activitățile de mindfulness sau consilierea pot fi un ajutor considerabil.

Strategii educaționale pentru un mediu școlar sigur

Un mediu școlar sigur este esențial pentru prevenirea bullyingului și pentru dezvoltarea sănătoasă a elevilor. Strategiile educaționale care pot contribui la crearea acestui mediu includ:

- Promovarea unui climat de respect și empatie: Profesorii pot crea un climat în care respectul față de ceilalți este o valoare fundamentală. Astfel, elevii vor învăța să aprecieze diferențele dintre ei și să înțeleagă că fiecare are dreptul la demnitate.
- Încurajarea prietenilor adevărați și a colaborării: Formarea unor relații de prietenie autentice și încurajarea colaborării între elevi ajută la prevenirea izolării și a sentimentului de neapartenență, care adesea duc la bullying.

- **Aprecierea onestității și sincerității:** Încurajarea unui comportament sincer și deschis, atât în cadrul activităților școlare, cât și în relațiile interpersonale, poate contribui la prevenirea bullyingului. Elevii trebuie să învețe să se exprime într-un mod respectuos și să rezolve conflictele în mod constructiv.
- **Colaborarea cu părinții și comunitatea:** Crearea unui parteneriat între școală și părinți este esențială pentru combaterea bullyingului. Implicarea părinților în activitățile școlii și promovarea educației pentru prevenirea bullyingului acasă contribuie la întărirea mesajelor de respect și empatie.

Concluzie

Prevenirea bullyingului necesită o abordare integrată care să implice atât educația școlară, cât și sprijinul din partea părinților și comunității. Prin activități educaționale care promovează autocunoașterea, respectul și empatia, putem crea un mediu școlar în care bullyingul este combătut activ. În final, cunoașterea și autocunoașterea sunt adevăratele puteri care pot ajuta copiii să își construiască relații sănătoase și să se protejeze de răul invizibil al bullyingului.

Un mediu școlar sigur pentru elevii cu cerințe educative speciale

Prof. Angelica Toader

Școala gimnazială „Ghiță Mocanu”- Onești

Motto:

”Este imposibil ca elevii să învețe ceva cât timp gândurile lor sunt robite și tulburate de vreo patimă. Întretineți-i deci într-o stare de spirit plăcută, dacă vreți să vă primească învățăturile. Este tot atât de imposibil să imprimi un caracter frumos și armonios într-un suflet care tremură, pe cât este de greu să tragi linii frumoase și drepte pe o hârtie care se mișcă.”

(John Locke - “Some Thoughts Concerning Education”)

Adaptarea este un „fenomen” și un „concept” studiat și abordat din mai multe perspective. Pentru a înțelege mai bine esența noțiunii „adaptare psihosocială” acest fenomen trebuie analizat în plan biologic, fiziologic, social, pedagogic, psihologic și psihosocial. Adaptarea reprezintă condiția indispensabilă a vieții. Ori de câte ori organismul este supus acțiunii unor factori stresanți el își mobilizează mecanismele de apărare pentru a face față acestora.

Termenul „adaptare” provine de la latinescul „adaptatio” – confortabil. Încercând a stabili semnificația noțiunii de adaptare, s-a constatat că îi sunt conferite o pluralitate de sensuri, iar semnificația acestora este determinată de domeniul în care este abordată și de contextul specific în care este utilizată. Situație care se datorează faptului că adaptarea are un sens general, fiind folosit pentru un domeniu extins de fapte și relații, fiecare dintre acestea având conținuturi și niveluri diferite. Dacă adaptarea a fost abordată unilateral, preponderent și doar dintr-un anumit punct de vedere (psihologic, pedagogic, medical sau sociologic), înseamnă că a avut loc o elucidare parțială a fenomenologiei sale, astfel încât nu s-a constituit deocamdată o viziune multidimensională asupra ei. Diversitatea de interpretări acordate adaptării ilustrează, pe de o parte, că, într-adevăr, complexitatea acestui proces poate fi greu de surprins, iar, pe de altă parte, că fiecare dintre ele a contribuit substanțial la clarificarea sensului acesteia. Astfel, în sens larg, adaptarea este apreciată ca fiind acordul individului cu mediul său, în special cu cel social.

Procese de asimilare și acomodare au loc pe tot parcursul vieții, pe măsură ce comportamentul și gândurile noastre se adaptează circumstanțelor în schimbare. Asimilarea este procesul prin intermediul căruia individul face față noilor situații și probleme prin utilizarea

schemelor existente. Adaptarea socială constă în potrivirea unei persoane cu mediul, în acordul dintre conduita personală și modelele de conduită caracteristice ambianței, în echilibrul dintre asimilare și acomodare socială. Deci, adaptarea socială este procesul prin care o persoană sau un grup social devine capabilă (capabil) să trăiască într-un nou mediu social, ajustându-și comportamentul la cerințele mediului vieții sociale. Ea se produce în raport cu un mediu nou, schimbat, indicatorul reușitei fiind faptul că subiectul se simte ca „acasă”, iar pentru ceilalți nu mai este străin. Potrivit dicționarului psihologic al lui F. Parrot, „adaptarea” reprezintă „un proces dinamic de schimbare, dezvoltat în mod voluntar sau involuntar, în scopul replasării organismului într-o poziție mai avantajoasă față de mediul înconjurător și presupunând capacitatea de a învăța. În concepția piagetiană, adaptarea desemnează procesul de echilibrare între „asimilare” și „acomodare”, intervenit în cadrul interacțiunii dintre om și realitatea înconjurătoare. Ființa vie dispune de această plasticitate, grație căreia poate să rămână în acord cu mediul său. Dacă acest mecanism se transpune la particularitățile activității instructiv-educative, se poate afirma că adaptarea exprimă calitatea și eficiența realizării concordanței dintre personalitatea copilului și cerințele programei.

Majoritatea autorilor înțeleg adaptarea ca o acțiune de modificare a comportamentelor individului pentru a fi capabil să facă față exigențelor sociale și pentru a fi compatibil, sub aspectul particularităților bio-psiho-sociale, cu normele și regulile existente. Adaptarea este efortul permanent de a răspunde, pe de o parte, la dubla exigență a constantei interne și, pe de altă parte, la rezistența lumii exterioare. Adaptarea este o dublă mișcare: de asimilare (care este un anumit fel de a aborda realitatea) și de acomodare (care este un anumit fel de a utiliza schemele de comportament anterior elaborate, în raport cu situația actuală).

În context educațional, adaptarea presupune dezvoltarea de relații interpersonale deschise, pozitive între elevi, flexibilitatea curriculei școlare, diversificarea strategiilor educaționale și asigurarea serviciilor de intervenție și suport pentru elevii cu cerințe speciale, promovarea egalității în drepturi și responsabilități pentru toți elevii, asigurarea accesului în mod egal la oportunități de învățare, parteneriatul funcțional între școală și familia/părinții copiilor. Din perspectivă conceptuală, adaptarea școlară este fundamentată pe argumente sociale, pedagogice și psihologice.

- Fundamentele sociale vizează implicarea socială a elevului, adaptarea și integrarea lui în grupul școlar, echilibrul dinamic dintre personalitate și valorile sociale.

- Fundamentele pedagogice fac trimitere la conceptul de educabilitate, la finalitățile și legitățile generale ale educației, la teoriile curriculumului școlar și la teoriile învățării.

- Fundamentele psihologice se raportează la teoriile dezvoltării ontogenetice și a personalității, la teoria intervenției timpurii în dezvoltarea copilului, la teoriile evaluării structurilor psihice ale personalității.

Analiza diferitelor curente științifice și abordări conceptuale cu referire la fenomenul de „adaptare” și „adaptare psihosocială” a copiilor cu CES în instituțiile de învățământ permite să formulăm următoarele concluzii:

1. Fenomenul „adaptare” este unul poliaspectual și multidimensional și reprezintă obiectul de cercetare în cadrul mai multor științe: filosofie, biologie, fiziologie, sociologie, psihologie, pedagogie. Important este că cercetările acestui fenomen, chiar dacă se realizează pe dinamica unei științe cu un caracter inter- și multidisciplinar, stabilirea interconexiunilor în abordarea fenomenului „adaptare” în cadrul diferitelor științe asigură fundamentarea unei viziuni mai complexe asupra acestuia, în cazul dat – asupra adaptării psihosociale a copiilor cu CES în instituțiile de învățământ.

2. Ne vom axa pe următoarea definiție a adaptării psihosociale: „adaptarea psihosocială este un proces de armonizare optimă a interacțiunii individului și a mediului școlar, care permite acestuia să-și satisfacă nevoile personale actuale în raport cu normele și experiențele sociale, caracteristice acestui mediu”.

3. Adaptarea școlară o privim ca parte integrantă a adaptării psihosociale, accentuând latura pedagogică/educațională a acestui proces: capacitatea de a se adapta la procese de învățare, nivelul de dezvoltare intelectuală a copiilor cu CES, strategii educaționale de facilitare a procesului de adaptare școlară etc. Adaptarea școlară ca parte a adaptării psihosociale este un proces de asimilare de către copil a experiențelor mediului școlar; de acomodare a modelelor comportamentale proprii la situații noi/actuale.

4. Conceptul de adaptare școlară face parte din cadrul educației incluzive, care presupune că toți copiii trebuie să învețe împreună, indiferent de orice dificultăți sau diferențe ale acestora: copiii cu CES trebuie să aibă acces în școlile generale, care trebuie să se adapteze unei pedagogii centrate pe cel ce învață, armonizând, pe de o parte, stilurile și ritmurile diferite de învățare a elevilor, inclusiv a celor cu CES, iar pe de altă parte, asigurând o educație de calitate prin programe de învățământ adecvate, strategii de predare-învățare, dar și de adaptare psihosocială a copiilor cu CES.

În procesul de adaptare psihosocială, individul tinde să obțină o armonie, între condițiile de viață și activitatea internă/externă. Pe măsura realizării acestei armonii crește gradul de adaptabilitate al individului. În cazul unei adaptabilități totale se obține caracterul adecvat al activității psihice a individului la condițiile date ale mediului și ale activității sale în anumite

situații sau altele. Adaptarea psihosocială apare și ca un mijloc de protecție a individului, cu ajutorul căruia se relaxează și se elimină tensiunea psihică internă, neliniștea, stările destabilizatoare, care apar la individ în cazul interacțiunii cu alte persoane, cu societatea în ansamblu. Mecanismele de protecție ale psihicului acționează în acest caz ca mijloace de adaptare psihologică a individului. În ansamblu, când individul asimilează mecanismele de protecție psihologică, aceasta mărește potențialul său adaptativ, favorizează reușita adaptării psihosociale .

În conformitate cu ideile lui A. Adler, copilul, de-a lungul perioadei de dezvoltare, consideră că este inferior în raport cu părinții, adulții și întreaga lume, în general. Drept consecință, îl caracterizează un nivel scăzut de maturitate, incertitudinea, lipsa de independență, necesitatea de a se baza pe cineva mai puternic. Această senzație, de multe ori dureroasă, care rezultă din subordonare, dezvoltă la copil un sentiment de eșec și influențează capacitatea acestuia de a se adapta la situații noi. Astfel, sentimentul de inadecvare poate fi forța motrice a dezvoltării, care determină tipurile de adaptare la mediu. A. Adler consideră că fiecare dintre noi dorește a fi mai presus față de celălalt, de a fi câștigător, altfel ne simțim inferiori. Deci, acest fenomen joacă un rol important în procesul de adaptare sociopsihologică a persoanei.

Un copil cu cerințe educative speciale are aceleași impedimente precum colegii săi suprapuse peste alt gen de probleme. Copilul cu CES nu a avut de ales pentru situația sa, dar profesorul a ales să devină profesor. Rămâne ca noi să punem accentul pe adaptarea psihosocială. Cu restul se descurcă ei, uneori chiar mai bine decât noi.

Bibliografie:

1. Crețu T. Psihologia vârstelor. Iași, Ed. „Polirom”, 2004.
2. Enăchescu C. Tratat de igienă mintală. Ed. a 2-a. Iași, Ed. „Polirom”, 2004.
3. Alois, Gherguț, Psihopedagogia persoanelor cu cerințe speciale – strategii diferențiate și inclusive în educație, Editura Polirom, București, 2006
4. Alfred Adler, Cunoasterea omului , Editura Litera, 2019

Empatia și educația antibullying

Autor: prof. Gabriela Toader
Colegiul Național „Nichita Stănescu”, Ploiești

Fenomenul bullyingului reprezintă o provocare majoră în sistemele educaționale moderne. Agresivitatea, excluderea socială și hărțuirile verbale sau fizice au efecte profunde asupra dezvoltării emoționale și cognitive a copiilor. Pentru a combate acest fenomen, este esențială promovarea empatiei în rândul elevilor, profesorilor și părinților.

Ce este bullyingul?

Bullyingul este definit ca un comportament intenționat, repetitiv, care implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă. Acesta poate lua diverse forme: fizică, verbală, emoțională sau chiar digitală (cyberbullying). Efectele bullyingului includ scăderea stimei de sine, anxietate, depresie și, în cazuri extreme, tendințe suicidare.

Rolul empatiei în prevenirea bullyingului

Empatia, capacitatea de a înțelege și de a simți emoțiile altor persoane, joacă un rol crucial în prevenirea comportamentelor agresive. Educația pentru empatie contribuie la dezvoltarea unor relații sociale sănătoase, reducerea conflictelor și crearea unui mediu sigur în școli.

Strategii pentru promovarea empatiei

1. **Ateliere de dezvoltare emoțională:** Organizarea unor sesiuni interactive în care elevii să învețe despre emoțiile proprii și ale altora, utilizând jocuri de rol, povestiri sau activități creative.
2. **Storytelling:** Povestirile cu personaje care depășesc situații dificile pot îmbunătăți capacitatea elevilor de a se pune în locul altora. Profesorii pot folosi povestiri din literatura clasică sau contemporană pentru a discuta teme legate de bullying.
3. **Programe de mentorat:** Implicarea elevilor mai mari în roluri de mentori pentru cei mai mici contribuie la construirea unei comunități unite.
4. **Educație digitală:** Având în vedere creșterea cyberbullyingului, este important ca elevii să fie instruiți să folosească responsabil tehnologia și să recunoască semnele unui comportament online toxic.
5. **Colaborare în cadrul comunității:** Părinții, profesorii și consilierii școlari trebuie să colaboreze pentru a crea un mediu educațional bazat pe respect reciproc și sprijin reciproc.
6. **Proiecte de voluntariat:** Implicarea elevilor în activități de voluntariat îi ajută să experimenteze empatia în acțiune, lucrând în folosul comunității și sprijinind persoane aflate în dificultate.
7. **Tehnici de mindfulness:** Introducerea exercițiilor de mindfulness în programul zilnic al elevilor poate îmbunătăți conștientizarea de sine și capacitatea de a recunoaște emoțiile celorlalți, promovând astfel empatia.
8. **Simulări și activități de grup:** Jocurile de simulare și activitățile de grup în care elevii rezolvă probleme în echipă pot dezvolta abilități de colaborare și empatie.
9. **Lecturi ghidate:** Alegerea unor texte literare care abordează teme de incluziune, prietenie și diversitate oferă oportunități de discuții despre emoțiile personajelor și despre modul în care acțiunile lor pot fi influențate de empatie.

10. **Activități artistice:** Folosirea artei ca mijloc de exprimare a emoțiilor și a gândurilor poate ajuta elevii să înțeleagă mai bine perspectiva celorlalți. De exemplu, pictura, teatrul sau scrierea creativă pot fi folosite pentru a explora sentimente complexe.

Rolul profesorului ca model

Profesorii au un impact semnificativ asupra comportamentului elevilor. Prin practicarea empatiei în relația cu elevii și colegii, aceștia pot inspira atitudini pozitive. Crearea unui mediu de învățare incluziv, în care fiecare elev să se simtă valorizat, este esențială pentru prevenirea bullyingului.

Concluzie

Educația pentru empatie nu este doar o soluție pentru prevenirea bullyingului, ci o investiție în viitorul unei societăți bazate pe respect și solidaritate. Prin implementarea unor strategii bine gândite și prin implicarea activă a tuturor părților implicate, școlile pot deveni spații sigure, unde fiecare copil să aibă oportunitatea de a se dezvolta armonios.

PREVENIREA SI COMBATEREA BULLYINGULUI IN MEDIUL SCOLAR

PROF.INV.PREȘC.TOBĂ LUCREȚIA
GRĂDINIȚA CU P.N.SCĂRLĂTEȘTI

Fenomenul de bullying este foarte răspândit atât în școlile din România, cât și la nivel mondial. Acesta se referă la agresiunea sau hărțuirea fizică sau verbală, care se repetă pe o anumită perioadă și care implică un dezechilibru al puterii între două persoane, cel mai adesea copii. Din păcate, bullying-ul poate avea urmări periculoase asupra dezvoltării normale a unei persoane.

Ce înseamnă bullying...

Acest termen este folosit ca atare și în limba română, însă acesta s-ar traduce ca fiind un tip de hărțuire, intimidare sau agresiune, care poate avea loc fie între copii, la școală sau în cercul de prieteni, fie între adulți, în cadrul unei relații sau la locul de muncă.

Conform Asociației Americane de Psihologie, bullying-ul este o formă de comportament agresiv, în care o persoană provoacă, în mod intenționat și repetat, un disconfort unei alte persoane. Acesta poate fi fie sub formă de contact fizic, cuvinte adresate sau acțiuni mai subtile.

Deși fenomenul este mai răspândit în rândul copiilor, bullying-ul poate avea loc și în cazul adulților. Agresorul poate fi:

- un alt coleg de la școală;
- șeful sau un coleg de serviciu care intimidează;
- partenerul care îl controlează pe celălalt;
- un vecin;
- un partener de afaceri;
- un membru al familiei;
- o altă persoană implicată într-o relație abuzivă.

Atât copiii care sunt agresați (*bullied*), cât și agresorii (*bullies*) pot dezvolta probleme serioase și de durată, din punct de vedere emoțional.

Pentru a fi considerat *bullying*, comportamentul trebuie să fie agresiv și să îndeplinească anumite condiții:

Un dezechilibru al puterii: copiii care-i agresează pe alții folosindu-și puterea, cum ar fi cea fizică, accesul la informații stânjenitoare sau popularitatea – pentru a controla sau a face rău altora. Dezechilibrele de putere se pot schimba în timp și pot avea loc în situații diferite, chiar dacă implică aceleași persoane;

Are loc în mod repetat: agresiunile au loc de mai multe ori;

Bullying-ul include acțiuni precum amenințarea, răspândirea zvonurilor, atacarea unei persoane din punct de vedere fizic sau verbal și excluderea dintr-un grup.

Bullying-ul poate lua mai multe forme:

a) Bullying verbal

-este caracterizat de acțiuni verbale sau scrise, rău intenționate, cum ar fi:

- sicanarea;
- injurii;
- comentariile sexuale neadecvate;
- folosirea sarcasmului;
- amenințările;
- criticile;
- un limbaj neadecvat;

b) Bullying fizic:

presupune folosirea contactului fizic pentru a-i intimida pe ceilalți, prin:

- intimidare fizică, amenințare, hărțuire, vătămare;
- simularea violenței, ridicarea pumnului;
- lovire;
- impingere;
- distrugerea lucrurilor celuilalt;
- gesturi obscene;
- violență domestică;
- violul conjugal;
- hărțuirea sexuală la locul de muncă;
- incălcarea spațiului personal;
- incolțirea unei persoane în mijlocul unui grup.

c). Bullying social:

se referă la lezarea reputației sau a relațiilor cuiva și include:

- bârfitul, lansarea și răspândirea zvonurilor despre cineva, de exemplu la locul de muncă;
- punerea unei persoane într-o situație stânjenitoare în public;
- folosirea puterii formale, a titlului/funcției sau a puterii financiare ca forme de intimidare, amenințare, hărțuire și/sau vătămare;

- folosirea sarcasmului la adresa cuiva;
- provocarea în mod intenționat a unui sentiment de jenă și nesiguranță;
- excluderea și izolarea unei persoane din punct de vedere social sau profesional;
- sabotarea în mod intenționat a bunăstării, fericirii sau succesului unei persoane.

Bullying-ul poate avea loc indiferent de context, însă copiii care sunt agresați prezintă unul sau mai mulți factori de risc:

- sunt percepuți ca fiind diferiți față de colegii lor – sunt fie supraponderali sau subponderali, poartă ochelari sau se îmbracă diferit, sunt transferați recent la școala respectivă sau nu își pot permite ceea ce au ceilalți copii;
- sunt percepuți ca fiind slabi sau incapabili de a se apăra;
- sunt depresivi, anxioși sau au o stimă de sine scăzută;
- sunt mai puțini populari decât ceilalți și au puțini prieteni.

Pe de cealaltă parte, copiii susceptibili de a-i intimida pe ceilalți (*bullies*) pot fi:

- cei care au putere socială mai mare, sunt preocupați de popularitatea lor și le place să domine sau să fie responsabili în fața celorlalți;
- mai izolați, deprimați sau anxioși, au o stimă de sine scăzută, sunt mai puțin implicați la școală și nu le pasă de sentimentele celorlalți;
- mai agresivi, din cauza frustrărilor dezvoltate de-a lungul timpului;
- nu au o relație foarte apropiată cu părinții sau au probleme în familie;
- nu pot respecta regulile, văd violența ca pe un răspuns pozitiv și au prieteni care îi agrează pe alții, la rândul lor.

Vedem, așadar, că cei care îi agrează pe ceilalți nu trebuie să fie neapărat mai puternici sau mai mari decât cei pe care îi agrează. Dezechilibrul puterii poate proveni din mai multe surse, iar copiii care îi intimidează pe ceilalți pot prezenta mai mult de una din aceste caracteristici.

Semne că un copil este victima bullying-ului

Este recomandat ca părinții să fie atenți la anumite semne de avertizare care pot indica faptul că cel mic este victima bullying-ului sau, dimpotrivă, că îi agrează pe alți copii.

Recunoașterea acestor semne este un prim pas important în luarea măsurilor împotriva bullying-ului, pentru că nu toți copiii care sunt agresați vor solicita ajutor – ei vor suferi în tăcere și se vor lupta singuri cu agresorul.

Semne care pot apărea în cazul copiilor agresați

- leziuni sau lovituri inexplicabile;
- haine, cărți, dispozitive tehnologice sau bijuterii pierdute sau distruse;

- dureri frecvente de cap sau de stomac, stări de rău sau mințitul cu privire la starea de sănătate;
- modificări ale obiceiurilor alimentare, cum ar fi supraalimentarea sau subalimentarea;
- tulburări de somn și coșmaruri frecvente;
- scădere a performanței școlare, pierderea interesului pentru învățare;
- pierderea bruscă a prietenilor sau izolarea socială;
- aparitia unui sentiment de neputință și scăderea stimei de sine;
- manifestarea unor comportamente autodistructive, cum ar fi fugitul de acasă, autovătămarea sau gândurile suicidare.

Efectele bullying-ului asupra copilului

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

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

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

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

Pentru că experiențele avute în copilărie ne modelează ca adulți, este lesne de înțeles de ce efectele bullying-ului persistă până la vârsta adultă, influențând percepția unei persoane despre ea însăși și despre ceilalți.

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

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

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

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

Este foarte important ca toți factorii de decizie, precum părinții, profesorii, dar și autoritățile să coopereze pentru a înțelege fenomenul de bullying, consecințele acestuia și pentru a găsi modalități de a-l stopa. Este nevoie ca bullying-ul să fie luat în serios de către părinți și profesori, pentru că efectele produse sunt foarte periculoase.

În primul rând, părinții trebuie să fie foarte atenți la comportamentul copilului. Aceștia trebuie să observe dacă este ceva în neregulă cu copilul lor și să vorbească cu el, arătându-i empatie, sprijin și înțelegere.

Mai mult, copiii care ajung să fie agresori văd acest tip de comportament în familiile lor, la școală, pe Internet sau în mass-media. Și agresorii au nevoie de ajutor – trebuie să înțeleagă consecințele acțiunilor lor și că le fac rău celorlalți. Tocmai de aceea, este important ca părinții să își educe copiii și să le insuflă modele pozitive de comportament.

Consecințele cyberbullyingului pot fi până la cele mai dramatice.

Hărțuirea pe internet este un fenomen complex, având mai multe forme de manifestare. Conform site-ului inițiat de Kaspersky pentru siguranța copiilor pe internet, „Kids safety by Kaspersky”, există zece tipuri de cyberbullying, și anume: **bârfa** (emiterea în mediul online a unor declarații publice speculative, ce pot denigra o anumită persoană), **excluderea** (excluderea din grupuri sau activități online a anumitor persoane), **hărțuire, sâcâială** (a lua în batjocură constant și deliberat o persoană), **urmărire online** (comportament de hărțuire intimidant, cu scopul de a aduce conflictul în viața reală), **întărâtare** (provocarea unor persoane să acționeze agresiv, prin insultarea implicită), **comentarii** (postarea de răspunsuri negative, denigrante la adresa unor fotografii, clipuri video sau mesaje lansate de o anumită persoană pe internet), **insistență abuzivă** (postari sau trimiteri permanente de mesaje către anumite persoane, în pofida refuzului lor de a comunica), **profiluri false** (profiluri create de către agresorii pe internet ce împrumută identitatea altor persoane), **dezvăluire** (folosirea de trucuri pentru a obține informațiile personale ale victimei, pe care agresorul urmează să le facă publice) și **sabotarea** (actul de a schimba toate detaliile de pe pagina personală a cuiva atunci când persoana respectivă uită să restricționeze accesul)

Consecințele manifestării cyberbullying-ului pot fi încadrate în 3 categorii:

Efecte la nivel social:

- diminuarea dorinței de a comunica și socializa, atât în mediul online, cât și în viața reală, motiv pentru care unele victime pot alege să se izoleze de societate
- comportament necorespunzător în societate, victimele putând acționa agresiv sau prezenta complexe a căror manifestare inhibă socializarea
- absenteismul – copiii sau adolescenții agresați în mediul virtual refuză să meargă la școală pentru a evita întâlnirea cu unii colegi, care au vizualizat sau citit mesajele denigrante distribuite pe internet de agresor

Efecte la nivel emoțional:

- comportament agresiv sau depresie, cauzate de reacțiile celor din jur la postările agresorului cu privire la victimă
- frică și anxietate, determinată de impresia victimei că este urmărită permanent de agresor sau că urmează un nou atac la adresa sa

- îmbufnare – adolescentul este mereu nemulțumit și supărat, refuzând să participe la activități de grup sau cu caracter social

Efecte la nivel fizic:

- rănirea fizică pricinuită de agresorul cu care victima s-a întâlnit ulterior față în față

- sinuciderea – în anumite cazuri extreme, victima, izolată și refuzând să ceară ajutor din exterior, recurge la a-și lua viața, fie din convingerea că este singura modalitate de a opri agresorul, fie pentru că nu mai poate să îndure tratamentul abuziv al agresorului sau reacțiile celor din jur.

Cu toate că se aseamănă cu hărțuirea propriu-zisă, hărțuirea în mediul online poate înregistra o gravitate mai mare, din cauza faptului că agresorul se află sub protecția anonimatului, săvârșind acțiuni pe care altfel nu le-ar fi comis. Astfel, victima devine mai ușor de exploatat, informațiile online persistând suficient de mult timp încât să își atingă scopul. Abuzul este invaziv, periclitând viața personală a victimei în toate mediile în care aceasta se manifestă: acasă, la școală, online sau offline. Agresorul subestimează uneori efectele acțiunilor sale, considerând totul o simplă distracție. Totuși, pentru victimă agresiunea se poate dovedi fatală.

Un caz foarte mediatizat legat de acest ultim efect la nivel fizic al hărțuirii online este cazul Amandei Todd, adolescenta de 16 ani din Canada care, îndemnată de un necunoscut pe internet să își expună părțile intime, a ajuns să fie hărțuită de acesta constant, sub amenințarea că va posta poza cu ea dacă nu i se va supune. Adolescenta a refuzat cerințele agresorului, iar acesta a publicat fotografia cu ea, motiv pentru care a fost nevoită să se mute de la un liceu la altul, dintr-un oraș în altul, spre a ascunde rușinea. Agresorul a continuat să o amenințe și să trimită poza ei către fiecare liceu unde se muta, iar fata a început să sufere de depresie, frică, atacuri de panică, a încercat să se automutileze și să se sinucidă, rezultatele școlare fiind din ce în ce mai slabe. În pofida terapiilor și tratamentului medicamentos la care a fost supusă, Amanda a fost găsită spânzurată în apartamentul ei, în octombrie 2012, nu înainte de a posta pe You Tube un clip video ce a devenit viral: „My Story: Struggling, bullying, suicide and self harm”, în care, folosindu-se de cartonase, adolescenta povestește tragica sa experiență privind cyberbullyingul.

În ultimii ani, au fost elaborate numeroase studii privind influența cyberbullying-ului asupra societății actuale, prin care să se determine atât factorii ce stau la baza fenomenului, cât, mai ales, efectele devastatoare ale acestuia și măsurile ce trebuie luate pentru a preveni manifestările abuzive ale utilizatorilor de internet. Un astfel de studiu, realizat în anul 2009, relevă faptul că adolescenții care sunt victime ale cyberbullying-ului sau chiar agresori vor avea dificultăți în a dezvolta relații bazate pe socializare în tinerețe și maturitate. Mai mult, stima de sine a victimelor scade, afectând sociabilitatea acestora, precum și relațiile cu familia și prietenii, putând dezvolta reacții fiziologice totodată, cauzate de stres. De asemenea, o separare definitivă între agresor și victimă este câteodată imposibilă, din pricina faptului că victimele agresiunilor online pot deveni, la rândul lor, agresori. Cel mai grav efect rămâne însă ceea ce este cunoscut sub numele de „cyberbullicide”, ce face referire la sinuciderea „direct sau indirect influențată de experiențele violente din mediul online”. De-a lungul a 10 ani au fost identificate 44 de cazuri de suicid în rândul adolescenților hărțuiți în mediul online.

Bibliografie:

Robin M. Kowalski, Susan P. Limber, Patricia W. Agatston -, „Cyberbullying: Bullying in the Digital Age”, 2nd Edition

<https://kids.kaspersky.com/cyberbullying-facts/>

https://www.youtube.com/watch?v=_gycqAJcDFM

Tema 1 Bullying-ul sub aspect contextual

Ce este și cine este implicat în bullying?

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

Există mai multe tipuri de bullying:

Verbal: Apelative denigratoare, tachinare, insulte, poreclire, țipete, sarcasm, minciună, bârfă, amenințări verbale, șantaj, jigniri repetate referitoare la: trăsături fizice sau psihice, orientarea sexuală, dizabilitate, gen, religie, etnie, naționalitate; situația socioeconomică etc.

Emoțional/nonverbal: Priviri/gesturi amenințătoare repetate; intimidarea, gesturi de excludere, ignorare etc

Fizic: Lovire, bătaie, pus piedică, îmbrâncire, plesnit, blocarea căii, înghesuire, împingere, agresiuni fizice diverse repetate etc

Relațional inclusiv sexual: Comportamente repetate de: respingere, subminare, excludere, izolare, ignorare, intimidare, agresiuni sexuale (hărțuire, atingere, avansuri etc.), comportament ironic, răspândirea de zvonuri malițioase, insulte în locuri publice etc

Deposdare de lucruri: Comportamente repetate de: cerere de bani, bunuri sau echipamente, însoțite de amenințări; furt; provocarea sau forțarea de a fura, ascunderea de lucruri, vandalism, distrugere, incendiere etc.

Electronic (cyber bullying): Mesaje repetate supărătoare, amenințătoare, insultătoare, obscene, filmări/imagini/mesaje denigratoare la telefon, computer; ridiculizare a unui elev prin crearea unui profil sau a unui blog fals, conținând informații umilitoare; publicarea online a unor videoclipuri sau poze personale fără acordul persoanei în cauză etc.

Situația de bullying rareori implică doar două părți care interacționează, tradițional definite ca agresor și victimă. De obicei este o situație de grup, implicând mai mult de doi

participanți în diferite roluri, lucru care reflectă dinamica de la bază a statutului și relațiile de putere din grup. În anumite definiții de rol, tiparul bullying este prezentat ca un triunghi sau chiar un dreptunghi, implicând agresorul, asistenții agresorului (numiți și adepți), victima, martorii pasivi și posibii apărători, care sprijină activ victima, luând o poziție clară și opunându-se agresorului (BPB, 2016).

Fiind dirigită anul acesta la clasa a VIII-a, am fost pusă în situația în care a trebuit să rezolv anumite cazuri de bullying având ca protagoniști un grup de fete care râdeau și ironizau o colegă puțin mai plinuță, sau băieții care aveau tot timpul ceva de comentat la adresa altui coleg care, având niște probleme de dezvoltare mintală, devenea foarte ușor victimă. Toate cazurile s-au rezolvat prin tratarea acestui subiect la orele de dirigenție și discuții personale cu fiecare copil implicat, și la nevoie am anunțat părinții și consiliul clasei.

Starea de conflict nu poate fi depășită decât dacă se conștientizează existența fenomenului. Un lucru foarte bun este faptul că în România a început să crească numărul de specialiști în domeniul bullying-ului și programe de prevenire și stopare a acestui fenomen.



Bibliografie

Craig, Wendy M., (1998), "The relationship among bullying, victimization, depression, anxiety, and aggression in elementary school children", Pergamon

Craig, Wendy; Harel-Fisch, Yossi; Fogel-Grinvald, Haya; Dostaler, Suzanne; Hetland, Jorn; Simons-Morton, Bruce; Molcho, Michal; De Mato, Margarida Gaspar; Overpeck, Mary; Due, Pernille; Pickett, William (2009). "A cross-national profile of bullying and victimization among adolescents in 40 countries". *International Journal of Public Health*

https://online.profedu.ro/pluginfile.php/56293/mod_resource/content/1/SUPPORT%20de%20CURS%20bullyingul.pdf

<https://dexonline.ro>

DESPRE ABUZUL EMOȚIONAL ASUPRA COPILULUI

Autor: prof. Educ. Timpurie ȚOIA ALINA
Instituția: GRĂDINIȚA NR. 268

În opinia specialiștilor, *ABUZUL EMOȚIONAL* sau *ABUZUL PSIHOLAGIC*, este o formă de abuz, caracterizată prin supunerea sau expunerea unei alte persoane la un comportament care poate duce la traume psihologice, inclusiv *anxietate*, *depresie cronică* sau *tulburare de stres post-traumatic*. Este o formă de violență directă mai puțin evidentă, însă nu mai puțin traumatizantă pentru victimă și include acțiuni de intimidare, amenințare, constângere.

Psihologii și cercetătorii, deși au conceput definiții diferite ale termenilor *abuz emoțional* și *abuz psihologic*, în urma studiilor realizate, au avansat ideea că pot fi folosiți interschimbabil, cu excepția cazului în care sunt asociați cu *violența psihologică*. *Abuzul emoțional* reprezintă orice tip de abuz care este, mai degrabă, de natură emoțională decât fizică. Poate include orice: de la abuz verbal și critică constantă până la tactici mai subtile, cum ar fi: intimidarea, manipularea și refuzul de a fi vreodată mulțumit. Acest abuz are loc atunci când cineva folosește cuvine sau acțiuni pentru a controla o altă persoană, pentru a-i induce o stare de teamă permanentă, pentru a ține pe cineva izolat de restul lumii sau pentru a încerca să distrugă stima de sine a cuiva. Abuzul emoțional poate lua mai multe forme. Trei modele generale de comportament abuziv cuprind *agresarea*, *negarea* și *minimizarea*. *Sustragerea* este o altă formă de negare, ce se referă la refuzul de a asculta, refuzul de a comunica și retragerea emoțională ca pedeapsă. Pentru abuzul emoțional este greu de stabilit o definiție strictă, deoarece implicațiile acestuia pot depăși de multe ori abuzul verbal și psihologic. *Învinovățirea*, *jignirea* și *umilirea* sunt câteva comportamente abuzive verbal, care pot afecta victima din punct de vedere emoțional. Stima de sine și bunăstarea emoțională a victimei sunt alterate și chiar diminuate de abuzul verbal, rezultând o victimă abuzată emoțional.

Aceste elemente conceptuale fac referire și la abuzul emoțional asupra copilului. Atunci când există un abuz emoțional asupra copilului, acesta nu se va putea dezvolta sănătos. În schimb, se creează un mediu de frică, ostilitate sau anxietate. Atitudinea dăunătoare din punct de vedere emoțional asupra copilului poate include:

- Lipsa de respect față de copil;
- Lipsa afecțiunii față de copil și ignorarea prezenței lui și a nevoilor sale;
- Ignorarea copilului atunci când are neviore de confort;
- Adresarea unor vorbe neplăcute copilului („Mai bine nu aveam copii!”, „Ești prost! Ești incapabil!” etc.);
- Ameninșarea copilului cu pedepse aspre;
- Compararea copilului cu frații sau colegii;
- Învinovățirea copilului pentru problemele familiei;
- Exercițarea presiunii asupra copilului să performeze peste capacitatea sau maturitatea lui;
- Izolarea copilului de familie și prieteni.

Copiii sunt foarte atenți la ceea ce spun sau fac părinții-primul lor model, de aceea este foarte important să ai grijă cum te porți cu cei mici. Există foarte multe situații în care părinții nu-și dau seama că își abuzează copiii; ei cred că, astfel, îi motivează să fie mai buni, mai cuminiți, mai performanți.

BIBLIOGRAFIE

1. HOWARD, J.- *Signs of Emotional Abuse/ Learn the Facts and the Signs*. Canadian Women' Foundation.
2. THOMPSON, A. E, KAPLAN, C.A.- *Childhood emotional abuse*. British Journal of Psychiatry.

BULLYINGUL ÎN ARTĂ: DE LA AGONIE LA EXTAZ

Profesor Camelia L. Toma

Colegiul de Muzică "Sigismund Toduță", Cluj-Napoca

Dacă, complexitatea ființei noastre ar putea fi asemănată cu un bulgăre de sare care are o multitudine de fațete, atunci bullyingul, cu siguranță, este una dintre fațetele noastre... negative. Se vorbește mult despre bullying, se scrie mult despre el, psihologii și psihiatrii caută soluții pentru pacienții aflați sub incidența acestui inamic de temut și, se pare, că nu există om care să nu fi experimentat acest tip de flagel care acționează împotriva personalității umane.

Accentul major, însă, cade pe copii și adolescenți, iar studiile realizate sunt axate în principal pentru această perioadă a vieții, dar oare să fie chiar așa? Oare și adulții suferă de bullying? Există forme de bullying în toate tipurile de activități? Este arta un domeniu în care bullyingul nu există? Ce soluții oferă domeniul artei pentru evitarea sau scăparea de bullying? Sunt câteva întrebări la care încercăm să răspundem în continuare, sigur, punând accentul în special pe perioada școlară din viața unui artist în devenire, dar și în general, în domeniul artei muzicale, în special. Vom încerca astfel, să găsim și să evidențiem altfel de răspunsuri și soluții, metode și tehnici de intervenție în prevenirea bullyingului decât cele standard și clasice, privind și dintr-o altă perspectivă, mai "artistică" combaterea acestui fenomen.

Bullyingul, în linii mari, este o formă prin care o persoană sau un grup de persoane își dovedește și manifestă superioritatea imaginară față de o altă persoană, prin diferite tehnici și acțiuni de natură fizică sau emoțională. Este o modalitate prin care îți clădești ceea ce nu ești, dar vrei să pari, călcând peste ființele umane vulnerabile. Așadar, acest tip de comportament îl întâlnim la ființa umană încă din momentul existenței acesteia pe pământ. Istoria dovedește afirmația de mai sus, iar celebra sintagmă "nimic nou sub soare" stă în picioare de peste 3000 de ani, iar faptele nu au putut-o încă să o contrazică.

Arta, în ansamblul ei, muzica mai specific, are menirea divină de a înnobila sufletul omului și are din fericire efecte puternice de combatere a flagelului de bullying, căci arta muzicală este atât de subiectivă încât despică optica și părerile celor ce apelează la ea, dezbrăcând ființa umană de elementul Grup... căci față în față cu arta, indiferent de natura ei, ești doar tu cu ea... și restul nu mai contează.

Și totuși, artiștii muzicieni, căci la ei ne vom referi în continuare, indiferent de vârstă, de la clasele primare până la bătrânețe, sunt supuși continuu fenomenului de bullying, într-o măsură mai mică sau mai mare, mascat sau vădit clar, deoarece pe scenă sunt vulnerabili, expuși și, ceea ce sunt devine o țintă, pentru care unii plătesc să fie luată în vizor. Cu toate acestea, din fericire există câteva atuuri care fac scut sufletească pentru elevul/artistul muzician.

Cum să eviți bullyingul din domeniul artistic?

1. Relativitatea muzicii: scăparea artistului

Orice om este supus unui potențial fenomen de bullying în orice moment al existenței sale. Fiindcă omul este o ființă socială care intră permanent în contact cu altele, va fi mereu supus acțiunilor de bullying din partea celor aflați în proximitatea ei... indiferent de vârstă. Diferența este că, odată ajuns la maturitate există șansa să privești altfel acest fenomen... ca un artist o operă de artă, prin ochii tăi, în mod unic, fără ca alții să îți poată spune cât valorează. Și asta te salvează... pe moment. Dar, în perioada școlară fenomenul de bullying capătă dimensiuni fenomenale de mari, cu consecințe chiar catastrofale, dacă nu este comunicat de către elev, dacă nu se intervine la timp și nu este corect gestionat de către toți cei implicați în acest fenomen (elevul care inițiază bullyingul, elevul țintă, elevii din exterior care asistă, profesori, părinți, psihologi, autorități).

În muzică, aceeași notă se cântă diferit, e unică în mâna maestrului, e ca o plastilină în palma copilului. Cu cât este mai caldă, cu atât e mai maleabilă, cu cât e mai maleabilă, cu atât e mai transformabilă, cu cât este mai transformabilă, cu atât este mai relativă, cu cât este mai relativă, cu atât este mai de neînțeles, cu cât e mai de neînțeles, cu atât este "mai perfectă", și cu cât e "mai perfectă", cu atât e mai non-bullyimică, dacă putem să o numim așa.

Dacă vrei să scapi de bullying în domeniul muzical, ai o șansă specială de a privi bullyingul altora ca și o *relativitate a muzicii*. Arta îți dă acest drept pentru că relativitatea este o trăsătură de bază a acesteia. Nota muzicală îi iartă pe cei ce "fac bullying" cu ea... căci, doar, e relativă și poți spune ce vrei, când vrei... ea se face că nu aude..., iar muzicianul se contopește cu nota muzicală și apoi se contopește cu glasurile celor din jur... pe care nu le mai aude... ci aude, doar nota. Privește critica răutăcioasă a altora, posibila defăimare, dorința altora de a-și manifesta superioritatea și dominarea, aceste forme de manifestare mascată a bullyingului care apar des în viața elevului artist, ca posibilitatea altora de a-și exprima propria viziune asupra artei... căci arta e relativă...și

asta poate fi șansa ta. Vei înțelege astfel că, arta adună la un loc păreri și trăiri foarte diferite și relative.

2. Dinamica/ evoluția/ schimbarea muzicală: un turn din care poți privi diferit lucrurile

Muzica nu este un loc în care te ascunzi, ci un loc în care te regăsești. Muzica nu este un glob de sticlă care te păzește de atacurile bullyingului, ci un loc din care le poți privi clar, dar îți consumi propriul oxigen. Globul de sticlă al existenței artistului transformă vârsta acestuia în perfecțiune, nu în vulnerabilitate, căci pe măsură ce timpul din clepsidră se scurge ca nisipul, artistul pășește tot mai clar spre perfecțiunea dorită.

Atacurile bullyingului se găsesc în domeniul artei la tot pasul. Scena nu este destul de încăpătoare pentru câți artiști sunt. Tocmai de aceea, pentru a urca pe ea, unii artiști sunt dispuși să recurgă la bullying împotriva altor artiști. Aici este momentul în care cel atacat are la îndemână o armă redutabilă pentru a contracara atacul fioros al bullyingului. Această armă se numește: *Dinamica/ evoluția/ schimbarea muzicală*.

Nivelul la care a ajuns artistul este unul de tip dinamic, în continuă mișcare și schimbare. *Dinamica/ evoluția/ schimbarea muzicală* e prima armă ce poate fi folosită. Modul de adresare către cel care folosește bullyingul trebuie să fie bazat pe faptul că, obiectul direct al bullyingului (nota muzicală, pasajul, interpretarea, statura etc.) este dinamic și el se schimbă cu fiecare interpretare... iar, dacă se schimbă obiectul direct al bullyingului, atunci el nu își are rostul... și ce nu își are rostul, nu trebuie băgat în seamă. Așadar, ca artist sau ca elev artist în devenire, într-o primă fază bullyingul trebuie privit ca un mod josnic de exprimare al celor din jur, care nu își are sensul, nu are durată de viață lungă și nu privește viitorul tău. Artistul atacat nu trebuie să caute porțițe de scăpare, ci să se confrunte cu bullyingul, privindu-l de sus, din turnul personalității sale artistice.

3. Formația muzicală: pe aici nu se trece!

O soluție excelentă pentru elevul/ artistul care poate fi ținta unui fenomen de bullying este să facă parte dintr-o formație muzicală, iar aici, formația de muzică de cameră, orchestra, corul sunt unii dintre cei mai buni ”psihologi” din domeniul artei muzicale. Artistul din domeniul muzicii de cameră/ansamblu muzical nu e niciodată singur. Bullyingul nu știe acest lucru, de aceea încercă să-l doboare pe elevul viitor artist. Frumusețea artei muzicale dintr-un ansamblu constă în

perfecționarea continuă sub sceptorul exigent al ansamblului, formației, corului sau orchestrei. Se merge pe conceptul totul sau nimic..., dar nu singur. Chiar dacă se întâmplă ca un artist să cânte o notă greșită în formația camerală... să nu uite că formația a cântat foarte bine, când artistul a rămas fără glas, să nu uite că, corul a cântat ”perfect”. Eșecul lui nu e eșecul formației, eșecul lui nu e capăt de drum, eșecul lui e doar o picătură de ploaie care s-a evaporat înainte să atingă pământul, dar acesta va rodi căci îl susține formația. Așadar, artistul în fața bullyingului are și această armă redutabilă: o formație care cântă foarte bine, chiar dacă el nu a putut să o facă.

În plus, formația/ ansamblul muzical sunt ca o familie în cadrul căreia membrii acesteia se susțin, se încurajează, se promovează, fac scut de apărare comun împotriva atacurilor și răutăților, împotriva violenței emoționale și a defăimării celor din jur, pentru că ei își cunosc valoarea, își apreciază munca depusă împreună, orele nesfârșite de repetiții pentru reușita actului artistic și, nimeni și nimic nu vor putea să distrugă unitatea adevărată a acestei mici ”familii muzicale”, deoarece *împreună* devin o forță de netrecut.

În muzică ești ceea ce auzi. Bullyingul deține o frecvență proprie...pe lungimea ei de undă nu merită cântat. Formația muzicală/ ansamblul te ajută să auzi doar note transformate în artă ... și acestea sunt de obicei cele înalte care înalță, motivează și recompensează.

În concluzie, bullyingul este *agonia* artistului înaintea *extazului* muzical ”perfect”. Este o artă să le separi. Sigur, agonia face parte din viața elevului și din păcate, asemenea momente de agonie create de bullingul colegilor de clasă apar tot mai des în vremurile în care trăim. Dar scena, este asul din mâneca artistului, iar dacă reușește ca pe scenă să arate tot talentul și munca depusă, bucuria și extazul care vor urma, îl vor ajuta să prindă curaj și să depășească orice complex de inferioritate fiind încrezător că aprecierea publicului depășește orice impediment anterior prestației scenice.

În muzică ești ceea ce auzi. Artistul este deținătorul cheii ușii sufletului său. Când se aude sunetul bullyingului la porțile sufletului, el trebuie privit prin perspectiva relativității muzicale, și nu al atacului direct. Dinamica/ evoluția/ schimbarea muzicală este un partener deosebit de valoros al elevului/ muzicianului, unul care dezarmează orice putere a bullyingului, pentru că totul este în continuă mișcare și transformare în artă, iar defăimarea de moment nu își atinge rolul și scopul, pentru că mâine oricum va fi altfel, să sperăm mai bine. Și, în plus, bullyingul nu poate sparge

zidurile făcute de grup, căci grupul este un "artist perfect" format din artiști imperfecti, iar împotriva perfecțiunii bullyingul nu are nici o putere.

Chiar dacă am prezentat soluții "artistice" de combatere a bullyingului muzical, totuși soluțiile clasice de intervenție sunt și ele extrem de importante. Un program de prevenire a bullyingului și a altor forme de violență trebuie să conțină: colectarea datelor (identificarea agresorilor, a elevilor țintă, cunoașterea cazului, a elevilor martori), implicarea părinților, a profesorilor și a autorităților (informare, monitorizare, programe de combatere, întâlniri la nivelul școlii), implicarea elevilor (reguli clare, consecințe clare, recompense, strategii de prevenție), elaborarea angajamentelor pentru relații sănătoase, a unui plan de intervenție la nivel de școală și monitorizarea implementării acestuia.

Și, în final, dacă ar fi să îi dăm o conotație artistică și figurată bullyingului din domeniul muzical, am putea afirma faptul că, în muzică ești și ceea ce cânti. Artistul nu are voie să cânte ceea ce aude, adică bullyingul, ci ceea ce scrie în partitură. Portativul este locul ascuns în care nu au loc decât doi: artistul și nota..., iar al treilea nu are loc: adică, bullyingul.

Bibliografie:

1. Young S. The support group approach to bullying in schools. Educational Psychology in Practice, 1998;
2. Șoitu, L., Hăvârneanu, C., Agresivitatea în școală, Iași, Editura Institutului European, 2001;
3. Păunescu, C., Agresivitatea și condiția umană, Editura Tehnică, București, 2001.

BULLING-UL (AGRESIVITATEA) O PROBLEMĂ INTERNAȚIONALĂ

Prof. Țonea Anca Saviana
Școala Profesională Specială Nr. 2
București

La nivel mondial agresivitatea în școli a luat o amploare uriașă. 1 din 10 copii la nivel mondial este agresat. În școlile din România, într-o pauză, 1 din 4 copii este victima a agresivității (bullying-ului), în mod repetat. Conform dex, cuvântul agresiune, vine din limba franceză (aggression) și este descris ca “ atac împotriva unei persoane, lovirea cuiva, fără ca acesta să fi dat pricină de gâlceavă, atac neprovocat”

Bullying-ul este un comportament nedorit, agresiv în rândul copiilor de vârstă școlară, care implică un dezechilibru de putere real sau perceput.

Conform Centrului Gifted Education, bullying-ul este o acțiune lipsită de bunăvoință sau o remarcă lipsită de bunăvoință, chiar dacă nu a fost emisă cu intenția de a răni.

Ca tip de hărțuire poate fi: fizică, verbală, emoțională sau socială, dar poate fi și online (bullying cybernetic).

Ca victime: Cei care sunt hărțuiți pot experimenta suferință emoțională, anxietate și efecte negative asupra sănătății lor mintale.

Ca trecători: Martorii agresiunii pot fi, de asemenea, afectați, simțindu-se vinovați sau să le fie frică de a nu deveni ei înșiși victime.

Ca prevenire: Strategiile eficiente includ promovarea unui mediu școlar pozitiv, educarea elevilor despre hărțuire și încurajarea raportării incidentelor.

Câteva semne comune care pot indica că cineva se confruntă cu hărțuirea:

- Schimbări de comportament: schimbări bruște notabile ale dispoziției, comportamentului sau interacțiunilor sociale, cum ar fi devenirea retrasă sau mai anxioasă, de prieteni sau schimbări ale intereselor
- Semne fizice: răni inexplicabile, vânătăi sau plângeri frecvente de afecțiuni fizice, cum ar fi dureri de cap sau de stomac sau o scădere a igienei personale.
- Declinul academic: o scădere vizibilă a notelor, pierderea interesului pentru școală sau reticența de a merge la școală.
- Retrageri sociale: izolarea de prieteni, familie și activități sociale care obișnuiau să le placă.
- Suferință emoțională: anxietate, tristețe, iritabilitate crescută, izbucniri emoționale sau semne de depresie.
- Evitarea anumitor situații sau locuri: reticența de a merge în anumite locuri sau evenimente în care ar putea apărea bullying.
- Pierderea bunurilor: pierderea sau deteriorarea frecventă a unor articole precum haine sau rechizite școlare.

- Modificări ale obiceiurilor alimentare sau de dormit: modificări notabile ale apetitului sau ale tiparelor de somn, cum ar fi insomnia sau somnul excesiv, dificultate la somn, coșmaruri sau oboseală crescută.

Dacă observăm aceste semne la cineva, este important să oferim sprijin și să încurajăm comunicarea deschisă despre ceea ce se confruntă și să vorbească despre experiențele sale.

Bullying-ul poate avea un impact semnificativ pe termen lung asupra sănătății mintale a unei persoane, inclusiv:

- **Anxietate crescută:** Victimele pot dezvolta tulburări de anxietate cronice, ceea ce duce la îngrijorare persistentă și frică în situații sociale.
- **Depresie:** Mulți copii care suferă de bullying pot suferi de depresie pe termen lung, caracterizată prin sentimente de tristețe, deznădejde și lipsă de interes pentru activități.
- **Stima de sine scăzută:** Bullying-ul poate afecta grav stima de sine a unui copil, ceea ce duce la sentimente continue de inadecvare și îndoială de sine.
- **Tulburare de stres post-traumatic (PTSD):** Unele victime pot dezvolta PTSD, experimentând flashback-uri, coșmaruri și suferință emoțională severă legată de experiențele lor de hărțuire.
- **Izolarea socială:** frica de agresiune poate duce la evitarea interacțiunilor sociale, ceea ce duce la singurătate și dificultăți de a forma relații sănătoase.
- **Abuzul de substanțe:** În unele cazuri, persoanele pot apela la droguri sau alcool ca o modalitate de a face față durerii lor emoționale.
- **Tulburări de alimentație:** Bullying-ul legat de imaginea corpului care poate contribui la comportamente și tulburări alimentare nesănătoase, cum ar fi anorexia sau bulimia.
- **Gânduri de sinucidere:** în cazurile severe, hărțuirea poate crește riscul de idee și tentative suicidare, evidențiind nevoia critică de intervenție și sprijin.

Abordarea promptă a hărțuirii și oferirea de sprijin pot ajuta la atenuarea acestor efecte pe termen lung și la promovarea unor rezultate mai bune în domeniul sănătății mintale.

Există câteva modalități eficiente de a oferi sprijin, copiilor și persoanelor care se confruntă cu bullying-ul:

- **Ascultați activ:** oferiți-le un spațiu sigur pentru a-și împărtăși experiențele fără a judeca. Arată empatie și înțelegere.
- **Validați-le sentimentele:** recunoașteți-le sentimentele și asigurați-i că ceea ce experimentează nu este vina lor.
- **Încurajează comunicarea deschisă:** încurajează-i să vorbească despre experiențele și sentimentele lor ori de câte ori se simt confortabil.
- **Ajutați-i să dezvolte un plan:** Lucrați împreună pentru a găsi strategii pentru gestionarea situațiilor de agresiune, cum ar fi evitarea anumitor zone sau căutarea ajutorului de la adulți de încredere.
- **Încurajați raportarea:** dacă se simt în siguranță, încurajați-i să raporteze hărțuirea unui profesor, consilier sau altă persoană de autoritate.
- **Oferiți suport practic:** însoțiți-i la școală sau la activități sau ajutați-i să se conecteze cu prietenii pentru a crea o rețea de sprijin.
- **Promovați activități pozitive:** încurajați implicarea în hobby-uri sau activități care le sporesc încrederea și le oferă un sentiment de apartenență.
- **Educați-i despre intimidare:** Ajutați-i să înțeleagă că bullying-ul este o problemă larg răspândită și că nu sunt singuri care se confruntă cu ea.

- Fiți acolo pentru ei: faceți check-in regulat și spuneți-le că vă pasă, întărind că au pe cineva în colțul lor.
- Căutați ajutor profesional: dacă situația este gravă, sugerați să discutați cu un consilier sau terapeut care vă poate oferi sprijin suplimentar și strategii de adaptare.
- Fiind o prezență de susținere, poți ajuta pe cineva să-și navigheze prin experiențele de hărțuire și să stimulezi reziliența.

În prima parte am definit bullying-ul, și am scris despre: cateva semene care ne dau de înțeles că o persoană este hărțuită, impactul agresiunii asupra sănătății mintale a persoanelor hărțuite și modalități de a oferi sprijin persoanelor care se confruntă cu bullying-ul.

În a doua parte va fi vorba despre cum se poate implica școala, familia și societatea și ce putem face în cazul în care cunoaștem și suntem informați că o persoană este implicată într-o acțiune de hărțuire.

Promovarea relațiilor pozitive și a stimei de sine, este realizată în școală. Școala se asigura că membrii ei sunt informați cu privire la acțiunile de anti-bullying și că în regulamentul de ordine interioară – ROI - există paragraf sau articol cu referire la acțiunile de hărțuire în școală. Astfel, școala va ține o permanentă legătură cu părinții și cu organizațiile abilitate în acest fel de acțiuni.

Școlile pot avea câteva reguli simple care ar trebui să fie respectate și anume: nu ai voie să faci rău (să te pui în situații periculoase), nu ai voie să faci rău altora – atât adulții cât și copiii, să-l lovești, să-l ameninți, să faci grupuri de presiune pentru a obține atenție sau alte merite s.a.- să îi tratezi pe toți în mod egal. Ca profesori trebuie să fim blânzi, amabili, să avem răbdare în a-l asculta pe cei cu probleme, să fim sinceri.

Hărțuirea este o acțiune lipsită de bunăvoință sau o remarcă lipsită de bunăvoință, chiar dacă nu a fost emisă cu intenția de a răni. Bullying-ul poate fi emoțional, verbal sau fizic.

1. Agresiunea emoțională/relațională poate fi furtul, a face gesturi amenințătoare, ascunderea sau deteriorarea bunurilor altcuiva, a realiza acțiuni pentru ca alții să fie excluși din grup, atitudinea neprietenoasă, excluderea, a-i face pe ceilalți să simtă că nu sunt bineveniți și/sau a face acțiuni răutăcioase.
2. Bullying-ul verbal poate include răspândirea de zvonuri, insultarea prin poreclire, prin a rade de celălalt, rasă, alegerile tale, tachinarea, imitarea, sarcasmul și/sau comportamentul amenințător, de felul cum arăți.
3. Bullyingul fizic poate include a arunca ostentativ obiecte, a lovi, a trage, a lovi cu piciorul, cu orice obiect, a împinge, a lovi cu pumnii, ciupirea, lovirea pe spate, pe umăr sau alte părți ale corpului, hărțuirea sexuală și/sau orice folosire de violență.
4. Cyberbullying sau agresiunea pe internet este hărțuirea cu ajutorul calculatorului sau a telefonului mobil. Hărțuirea are loc pe bloguri, pagini personale, forumuri, e-mail, SMS, MMS, agresiunea având uneori loc prin cuvintele adresate umiltoare sau care hărțuiesc victima și la care încep să hărțuiască și alte persoane (fără a cunoaște persoana), încărcarea unor poze sau imagini video pe internet fără a ține cont de dreptul la viața privată a victimei, unele persoane hărțuite pot ajunge chiar la sinucideri.

Ce trebuie să știm despre bullying? Că ranește; toți trebuie să știm să respectăm pentru a fi respectați; nimeni nu trebuie să fie hărțuit; persoanele care comit hărțuirea trebuie să învețe moduri diferite de a se comporta; copiii și părinții trebuie consiliați cu privire la reglementările anti-bullying-ului.

Când avem un caz de bullying, timpul este important pentru toți cei implicați, pentru a evalua corect situația, pentru a fi tratată cu rapiditate și fermitate într-o manieră corectă, fenomenul nu trebuie niciodată ignorat de către adulți, fie că li se raportează despre ele sau sunt chiar ei

martori. Cei implicați trebuie să aibă șansa de a explica evenimentul individual. Fiecare caz este unic. Fiecare caz trebuie abordat și luat individual în considerare. Nevoile și problemele celor agresați și ale agresorilor, fie că este vorba de adulți sau de copii, trebuie luate în considerare. Este nevoie de aplicarea constantă și corectă a regulilor. Dacă cineva are îndoieli în legătură cu felul în care să abordeze un caz de bullying, poate cere îndrumări de la Responsabilul Antibullying, care într-o școală trebuie să fie o persoană numită separat și care să-și asume acest rol de ofițer antibullying (poate fi psihologul școlar, directorul școlii, etc).

Persoana care este desemnată în comisia de anti-bullying, trebuie să discute la început de an școlar cu copiii despre următoarele: ce să facă dacă au loc incidente de hărțuire; cum să încerce să oprească hărțuirea; ce se va întâmpla dacă se află că cineva îi agresează pe ceilalți.

Copiii trebuie să spună unui adult, în care ei au încredere, despre ce s-a întâmplat. Dacă persoana nu îl ascultă, trebuie să meargă la un alt profesor, pedagog, profesor de serviciu, consilier psiholog și chiar la director, pentru a aduce la cunoștință incidentul respectiv. Oricum, nu trebuie să renunțe la transmiterea informației, pentru ca lucrurile să nu se înrăutățească.

În cazul în care un copil este agresat, părinții agresorului vor fi informați și chemați la școală, situația va fi consemnată în caietul de procese verbale de incidente al școlii, iar după aceasta agresorul poate fi raportat la Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului (DGASPC) care funcționează în București în fiecare sector sau către Serviciile Publice de Asistență Socială (SPAS) din localitate.

Parinții pot observa anumite schimbări care atestă că propriul copil este agresat: îi este adesea greață sau dimineța se simte rău; comportamente inexplicabile: plânge, este prost dispus sau irascibil; refuză să meargă la școală sau merge pe rute diferite la școală; are haine rupte sau ghirzdan rupt; prezintă vânătăi și tăieturi inexplicabile; dispar bani sau bunuri din casă sau cere bani fără un motiv anume.

În aceste cazuri, părinții trebuie să vorbească cu calm cu copilul, despre problemele lui, să fie atenți cu cine este implicat, cât de des au avut loc incidentele de hărțuire, locul unde s-au întâmplat, precum ce și cum s-a întâmplat de fapt (cauza). Părinții, sub nici o formă nu vor încuraja copilul să îl lovească pe agresor, deoarece aceasta ar putea înrăutăți lucrurile și mai rău. Părinții își vor încuraja copilul să raporteze imediat orice incident de hărțuire. Părinții vor lua legătura cu școala, diriginte, consilier, psiholog sau un specialist pentru a ști cum să gestioneze situația întâlnită, ce are de făcut, cum să se facă disponibil pentru a asculta ce are să îi spună copilul.

Copilul are nevoie de un adult plin de bunăvoință, care să îi ofere sprijin și să fie acolo când îi este greu, dar în primul rând un adult în care are încredere.

Pentru ca un copil să poată veni la noi, în astfel de cazuri, noi trebuie să îi oferim încrederea reală ca venind la noi să putem pune capăt hărțurii.

Strategii educaționale pentru un mediu școlar sigur și fără bullying

Profesor învățământ preșcolar Toth Ildiko

Grădinița cu Program Prelungit Dumbrava Minunată Cluj Napoca

Bullying-ul este o formă de agresiune sistematică care se desfășoară într-un mod repetat și intenționat între elevi, fie că este vorba despre agresiune fizică, verbală, socială sau cyberbullying.

Acest fenomen este un subiect din ce în ce mai discutat în școli, având un impact dăunător asupra elevilor, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Copiii și adolescenții care sunt victime ale bullying-ului pot suferi de anxietate, depresie, scăderea stimei de sine și performanțe școlare scăzute. Mai mult decât atât, bullying-ul nu afectează doar victimele, ci și agresorii și martorii, toți având nevoie de sprijin educațional pentru a depăși acest fenomen și a crea un climat școlar sănătos.

În acest context, școlile au un rol crucial în prevenirea și combaterea bullying-ului. Prin implementarea unor strategii educaționale eficiente, acestea pot crea un mediu sigur și respectuos pentru toți elevii. Un astfel de mediu trebuie să încurajeze colaborarea, înțelegerea reciprocă și empatia între elevi, părinți și profesori. Articolul de față va explora principalele strategii educaționale pentru un mediu școlar fără bullying, incluzând educația socio-emoțională, crearea unui climat pozitiv în școli, implicarea părinților și formarea cadrelor didactice.

Bullying-ul este definit ca orice formă de agresiune repetată, intenționată și sistematică, care poate lua mai multe forme, inclusiv fizică, verbală, socială sau online. Este important să facem distincția între conflictele izolate și bullying-ul propriu-zis. În cazul bullying-ului, agresorul are intenția de a răni victima, iar acest comportament se repetă de-a lungul timpului. De asemenea, bullying-ul se caracterizează printr-o relație dezechilibrată de putere, în care victima este mai vulnerabilă față de agresor.

Formele de bullying includ:

- Agresiunea fizică: Lovituri, împingeri, lovirea sau deteriorarea proprietății victimei.
- Agresiunea verbală: Insulte, jigniri, porecle sau amenințări.
- Agresiunea socială: Excluderea victimei din grupuri sociale, răspândirea de zvonuri sau bârfe.
- Cyberbullying-ul: Abuzuri online, cum ar fi postarea de mesaje de hărțuire, răspândirea de imagini jignitoare pe rețelele sociale sau trimite mesaje de amenințare pe internet.

Impactul bullying-ului asupra victimelor

Impactul bullying-ului asupra victimelor este profund și multilateral. Acesta poate include efecte pe termen scurt, dar și pe termen lung asupra sănătății mintale, stimei de sine și dezvoltării sociale ale elevilor. Printre consecințele imediate ale bullying-ului se numără:

- Scăderea stimei de sine: Copiii care sunt victime ale bullying-ului pot începe să se simtă inferiori, să dezvolte o imagine de sine negativă și să evite interacțiunile sociale.
- Anxietate și depresie: Victimele bullying-ului se confruntă frecvent cu simptome de anxietate și depresie, ceea ce poate duce la absențele frecvente de la școală și dificultăți în a se concentra asupra studiilor.
- Probleme academice: Stresul cauzat de bullying poate afecta concentrarea și performanțele școlare, ducând la scăderea notelor și a interesului pentru învățatura.
- Izolare socială: Victimele se pot retrage în sine și pot evita grupurile de colegi, ceea ce le poate face și mai vulnerabile la hărțuire și exclude din activitățile sociale.

Impactul asupra agresorilor și martorilor

Deși bullying-ul are cel mai mare impact asupra victimelor, agresorii și martorii sunt, de asemenea, afectați. Agresorii pot dezvolta comportamente antisociale și pot avea dificultăți în a învăța să formeze relații sănătoase și empatică. De asemenea, martorii bullying-ului pot învăța să accepte violența ca o normă și pot deveni pasivi sau pot începe să participe la acte de bullying.

2. Importanța educației socio-emoționale în prevenirea bullying-ului

Educația socio-emoțională este o componentă esențială în prevenirea bullying-ului. Aceasta include învățarea și dezvoltarea abilităților de gestionare a emoțiilor, empatie, auto-reglare, comunicare și rezolvare a conflictelor. Prin educația socio-emoțională, elevii pot învăța să își înțeleagă propriile emoții și să își exprime sentimentele într-un mod sănătos și respectuos față de ceilalți. De asemenea, acest tip de educație îi ajută să își dezvolte abilități de comunicare și să înțeleagă și să răspundă adecvat emoțiilor celorlalți.

Strategii de educație socio-emoțională

1. Programe educaționale interactive: Activitățile care implică jocuri de rol, discuții ghidate și exerciții de grup sunt foarte utile în dezvoltarea empatiei și a abilităților de comunicare. Elevii pot învăța cum să își exprime sentimentele, cum să rezolve conflictele și cum să își regleze emoțiile într-un mod pozitiv.
2. Încurajarea respectului reciproc: Proiectele și activitățile care pun accent pe diversitatea culturală, etnică și socială ajută elevii să aprecieze diferențele și să promoveze incluziunea în școală.
3. Exerciții de auto-reflecție: Elevii pot învăța să reflecteze asupra propriilor acțiuni și asupra modului în care acestea îi afectează pe ceilalți. Acest tip de exercițiu îi ajută să devină mai conștienți de impactul comportamentului lor asupra altora și să dezvolte o atitudine mai empatică.

Beneficiile educației socio-emoționale

Prin educația socio-emoțională, elevii pot învăța să devină mai responsabili față de comportamentele lor, să recunoască semnele de bullying și să acționeze pentru a le preveni sau a le opri. De asemenea, acest tip de educație contribuie la dezvoltarea unui climat școlar în care elevii sunt mai dispuși să coopereze și să își susțină colegii.

3. Crearea unui mediu școlar sigur și de susținere

Crearea unui mediu școlar sigur și de susținere presupune implementarea unor politici clare și eficiente, care să prevină și să combată bullying-ul. De asemenea, este important ca școlile să promoveze un climat în care toți elevii se simt respectați, acceptați și protejați.

3.1. Politici clare împotriva bullying-ului

O politică anti-bullying eficientă trebuie să fie bine definită, transparentă și aplicată uniform în toate școlile. Aceasta ar trebui să includă:

- Definiții clare ale bullying-ului: Este important ca toți elevii și angajații școlii să înțeleagă ce comportamente sunt considerate bullying și să știe ce măsuri se vor lua în cazul în care aceste comportamente sunt observate.
- Proceduri de raportare: Elevii și părinții trebuie să aibă acces la o procedură clară și sigură prin care pot raporta cazurile de bullying. De asemenea, trebuie să știe că rapoartele lor vor fi tratate confidențial și cu seriozitate.
- Măsuri disciplinare: Este important ca școlile să aplice măsuri disciplinare ferme și corective în cazul celor care se fac vinovați de bullying, pentru a transmite un mesaj clar că astfel de comportamente nu sunt tolerate.

3.2. Crearea unui climat școlar pozitiv

Un climat școlar pozitiv este esențial pentru prevenirea bullying-ului. Acesta presupune promovarea unui comportament respectuos și colaborativ între elevi și cadre didactice. În acest sens, școlile pot organiza activități care încurajează cooperarea și respectul între elevi, cum ar fi proiecte de grup, jocuri de echipă și discuții ghidate.

3.3. Formarea cadrelor didactice și a personalului școlii

Formarea cadrelor didactice și a personalului școlii este esențială pentru gestionarea bullying-ului. Profesorii trebuie să fie pregătiți să recunoască semnele de bullying, să intervină eficient și să sprijine victimele. De asemenea, trebuie să învețe să abordeze situațiile de conflict într-un mod non-violent și să promoveze un comportament respectuos în clasă.

4. Implicarea părinților și comunității

Implicarea părinților și a comunității este crucială pentru succesul strategiilor anti-bullying. Părinții joacă un rol esențial în educația copiilor lor și trebuie să fie conștienți de semnele de bullying și de cum să reacționeze atunci când apar astfel de situații.

4.1. Colaborarea cu părinții

Școlile pot organiza întâlniri periodice cu părinții pentru a-i informa despre politicile anti-bullying ale școlii și pentru a-i învăța cum să recunoască semnele de bullying. De asemenea, părinții trebuie să fie sprijiniți în discuțiile cu copiii lor despre importanța respectului și a empatiei față de colegi.

4.2. Implicarea comunității

Comunitatea locală, organizațiile non-guvernamentale și autoritățile locale pot contribui la implementarea unor strategii eficiente pentru prevenirea bullying-ului. Acestea pot organiza sesiuni de formare pentru profesori și părinți și pot sprijini victimele bullying-ului prin consiliere psihologică și alte servicii de suport.

5. Concluzie

Crearea unui mediu școlar sigur și fără bullying este un obiectiv esențial pentru orice instituție educațională. Prin implementarea unor strategii educaționale eficiente, care includ educația socio-emoțională, politici clare anti-bullying și implicarea părinților și a comunității, școlile pot contribui la formarea unor elevi respectuoși, empatici și responsabili. Prevenirea bullying-ului nu este doar o problemă de disciplină, ci o responsabilitate educațională globală care trebuie abordată de toți cei implicați în procesul educativ.

Bullying-ul reprezintă o problemă serioasă și complexă, care afectează nu doar victimele, ci întreaga comunitate școlară. Este un fenomen care nu ar trebui să fie acceptat sub nicio formă, deoarece are consecințe pe termen lung asupra sănătății mentale, dezvoltării personale și succesului educațional al elevilor. Din păcate, în multe școli, bullying-ul rămâne o problemă subestimată sau chiar ignorată până când devine greu de controlat.

În opinia mea, prevenirea bullying-ului nu trebuie să fie doar o responsabilitate a cadrelor didactice sau a autorităților educaționale, ci o responsabilitate colectivă a întregii comunități. Este esențial ca elevii, profesorii, părinții și alți membri ai comunității să colaboreze pentru a crea un mediu în care fiecare elev se simte respectat și protejat.

Unul dintre cele mai eficiente moduri de prevenire a bullying-ului este prin educația socio-emoțională. În acest sens, consider că învățarea abilităților de empatie, autoreglare emoțională și rezolvare a conflictelor ar trebui să fie o prioritate în curriculumul școlar. Atunci când elevii învață să-și recunoască și să-și exprime emoțiile într-un mod sănătos, ei

devin mai capabili să înțeleagă și să răspundă adecvat la emoțiile celorlalți. În plus, aceste abilități contribuie la crearea unui climat școlar mai pozitiv, unde conflictele sunt gestionate pașnic, iar bullying-ul este mai ușor de prevenit.

Este crucial să le oferim copiilor instrumentele necesare pentru a naviga prin dificultățile relațiilor sociale și pentru a construi relații de încredere și respect reciproc. Consider că astfel de abilități nu doar că reduc riscul de bullying, dar contribuie la formarea unor tineri responsabili și empatici. Școlile joacă un rol central în prevenirea bullying-ului, iar crearea unui mediu școlar sigur și susținător ar trebui să fie o prioritate națională. Acesta ar trebui să fie un loc în care toți elevii, indiferent de originea lor, statutul social, gen sau orice altă diferență, să se simtă acceptați și protejați. Măsurile de prevenire trebuie să fie clare și aplicate riguros, iar profesorii trebuie să aibă pregătirea necesară pentru a identifica semnele de bullying și a interveni prompt. Mai mult decât atât, un astfel de mediu ar trebui să încurajeze învățarea prin cooperare și colaborare, nu prin competiție dăunătoare.

Consider că încurajarea unui climat de respect și solidaritate, în care elevii sunt învățați să se ajute unii pe alții și să se sprijine, ar contribui la reducerea semnificativă a cazurilor de bullying. Proiectele de grup, activitățile de integrare și promovarea diversității sunt esențiale pentru crearea unei atmosfere în care fiecare elev se simte important și protejat.

Nu putem subestima importanța implicării părinților și a comunității în prevenirea bullying-ului. Părinții au un rol esențial în educarea copiilor lor cu privire la respectul față de ceilalți și importanța empatiei. De asemenea, părinții trebuie să fie educați cu privire la semnele de bullying și să fie sprijiniți în găsirea unor soluții eficiente atunci când copiii lor sunt implicați într-o astfel de situație.

Comunitatea în general, inclusiv organizațiile non-guvernamentale și autoritățile locale, poate sprijini școlile prin furnizarea de resurse educaționale, sesiuni de formare pentru profesori și părinți și prin încurajarea unor activități de conștientizare a bullying-ului. De asemenea, este important ca acestea să creeze rețele de sprijin pentru victimele bullying-ului, cum ar fi consilierea psihologică și intervenția specializată.

În concluzie, prevenirea bullying-ului este o provocare complexă, care necesită o abordare integrată, ce implică toți factorii din comunitatea educațională. Educația socio-emoțională, politici clare anti-bullying, formarea cadrelor didactice și implicarea părinților și

a comunității sunt elemente cheie pentru construirea unui mediu școlar sigur și fără bullying. Este esențial ca aceste strategii să fie aplicate cu seriozitate și continuitate pentru a crea o școală în care toți elevii pot învăța și se pot dezvolta într-un cadru de respect și sprijin reciproc.

Din punctul meu de vedere, prevenirea bullying-ului nu este doar despre oprirea agresiunilor fizice sau verbale, ci și despre formarea unor tineri care să înțeleagă importanța respectului, înțelegerii și susținerii unii altora. O astfel de educație contribuie nu doar la reducerea bullying-ului, dar și la formarea unei societăți mai empatică și mai solidare.

Bibliografie

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
2. Smith, P. K., & Sharp, S. (Eds.). (1994). *School bullying: Insights and perspectives*. Routledge.
3. Rigby, K. (2010). *Bullying in schools and what to do about it*. Australian Council for Educational Research.
4. UNESCO (2017). *School violence and bullying: Global status report*. UNESCO.
5. European Commission (2020). *EU Guidelines on the Prevention of Bullying in Schools*.
6. Diana Săftoiu – „*Bullying-ul în școlile din România*” (2013)
Diana Săftoiu a realizat cercetări asupra fenomenului de bullying în școlile din România, punând accent pe cauzele și efectele acestui comportament asupra copiilor și adolescenților. În cadrul acestei lucrări, sunt discutate strategiile educaționale și măsurile de intervenție pentru combaterea bullying-ului.

7. Adriana M. Popa – *„Psihologia copilului și adolescenților: Bullying-ul și prevenirea sa în școli”* (2015)
Adriana Popa este o cercetătoare și profesoară care a abordat bullying-ul din perspectiva psihologică și educațională, oferind recomandări pentru intervențiile școlii și pentru prevenirea acestui fenomen prin dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor.
8. Gabriela Chiriac – *„Proiecte educaționale pentru prevenirea bullying-ului în școli”*
Gabriela Chiriac a lucrat pe tema implementării de proiecte educaționale în școli, concentrându-se pe prevenirea bullying-ului și crearea unui climat școlar pozitiv. Ea sugerează activități interactive care implică elevii în formarea unui comportament respectuos.
9. Roxana Dumitru – *„Educația socio-emoțională în prevenirea bullying-ului”* (2016)
Roxana Dumitru a studiat modul în care educația socio-emoțională poate fi folosită ca un instrument eficient în prevenirea bullying-ului, concentrându-se pe importanța dezvoltării empatiei și a auto-reglării emoționale în rândul elevilor.
10. Ministerul Educației Naționale – *Ghiduri și strategii educaționale pentru prevenirea bullying-ului*
Ministerul Educației din România a publicat mai multe ghiduri și strategii pentru prevenirea bullying-ului în școli. Acestea includ programe educaționale și materiale pentru profesori, părinți și elevi, care promovează respectul și empatia în mediul școlar

Ways of Enhancing Emotional Intelligence in Students

Georgiana-Corina TRANCĂ
Elena Cuza National College

Emotions such as awe, gratitude, hope, pride or joy are feelings that can vary in intensity and nuances and which, according to Cohn and Fredrickson (2009:64), include pleasant or desirable responses to various situations. These reactions range from contentment and interest to love and joy and can be considered as markers of people's level of happiness. They also give hints on the future growth, career or success of a person. Emotions of this kind greatly affect people's work, relationships, mental and physical health and, ultimately, longevity. Positive emotions appear in safe environments or controllable situations and lead to the search for new resources or consolidation of what has been already acquired. Once discovered, these resources outlive the temporary emotional state and contribute to success. Positive human emotions such as those already mentioned at the beginning of this article broaden perception, attention, motivation, reasoning and social cognition and the ways in which these may be linked to positive emotions' effects on important life outcomes.

It may come as no surprise the observation that feelings and emotions affect people's conduct and actions. The world that we are living in has the valences of an extraordinary motivator when we are at ease with ourselves, when we feel good about who we are or what we do. This is what encourages us to express our personality in a more advanced manner, to become innovative, creative and optimistic people. This result can be accomplished by personal and social awareness and proper emotional feedback in specific circumstances. As a consequence, a person that can be classified as emotionally intelligent can shape his attitude in relation with himself and others with the purpose of producing better results in inter-human relationships and at work. Early education is essential, as emotions are crucial to effective thoughts, helping students to make wise decisions and allowing them to think clearly. A student with a low EI has poor impulse control and may feel agitated, troubled and anxious. This type of student is at risk for academic failure or relational problems. In order to avoid such an outcome, students should learn how to master mindfulness practices, that is moment-by-moment awareness of thoughts, feelings, bodily sensations and surrounding environment, characterized by what is called "acceptance". Cooperative learning is another way of EI development, as it offers students plenty of practice in the benefits and the challenges of working with others. Taking turns, having different opinions, different goals, different personalities, all require lots of practice in cooperation, but positively correlate with good social interactions and negatively correlate with deviance from social norms or

anti-social behavior, measured both in and out of school, as reported by students, their own family members or teachers.

The more individuals know about themselves, the more they are able to respond in a more suitable manner. It is the so-called “Emotional Intelligence”. The origins of Emotional Intelligence can be encountered in Darwin’s work on the importance of emotional expression for survival. As early as the beginning of the XXth century, commonly used definitions of intelligence as human intellectual ability highlighted cognitive concepts such as memory and the ability of finding solutions to problems. However, a number of analysts in the domain of intelligence started to acknowledge the importance of the non-cognitive aspects. Thorndike (1920) coined the term of “Social Intelligence” and defined it as “the ability to understand and manage men and women, boys and girls, to act”. When psychologists started to give importance to this new concept, they essentially centered their attention on cognitive aspects such as memory and problem-solving, although other researchers asserted that the non-cognitive aspects were likewise significant components of intelligence as human mental ability.

Improving students’ Emotional Intelligence can lead to improvement in their academic performance. Teaching emotional skills at school can trigger an upgrade in students’ relations other individuals at work and in career, compared to those who have a lower level of Emotional Intelligence. This will result in the progress and the improvement of job related decision making process, as Emotional Intelligence has direct effect on the rate of efficiency and the success of individuals. Vernon et al. (2008) concluded after extensive research that Emotional Intelligence has a significant effect on the students’ academic progress as well as on the individuals’ conduct. Salovay et al. (2002) studied the relation between Emotional Intelligence and dealing with stress among the students and concluded that there is a significant positive relation between understanding the Emotional Intelligence and psychological performance.

To sum things up, adults become better than others in Emotional Intelligence skills as Emotional Intelligence is doubled by the increase in age and experience from childhood to adulthood. (Goleman 2000:16). All types of emotional experiences from fundamental feelings to emotions are the result of intellectual meanings. In addition to Emotional Intelligence as cognitive ability, social tolerance is also important in career and academic progress, as social tolerance is intertwined with academic progress. Educational systems all over the world have to deal with teaching challenges and creation of emotional skills in children. Only by adding supplementary information to the standards of educational programs will the development of emotional skills be encouraged.

Implicațiile comportamentelor de bullying în rândul elevilor

Prof. Nicoleta Trandafir-Colegiul National Pedagogic *Carmen Sylva* Timișoara

Bullyingul este una dintre cele mai mari provocări la adresa dezvoltării educaționale și personale a copiilor. În prezent, școlile și societatea discută tot mai frecvent despre agresivitatea la adolescenți și impactul negativ pe care aceasta îl poate avea. Bullyingul se manifestă ca un comportament agresiv, repetitiv, ce implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă. Acesta poate lua diverse forme, precum amenințări, răspândirea de zvonuri denigratoare, agresiune fizică sau verbală și excluderea intenționată dintr-un grup social. Deși adesea începe ca o joacă aparent inofensivă, bullyingul poate evolua într-un abuz cu consecințe grave. Mai mult decât o trăsătură individuală, bullyingul este o strategie socială folosită în comunitatea școlară pentru a obține acceptarea, dominația și accesul la resurse.

Bullyingul afectează în egală măsură toate părțile implicate – victimele, agresorii și martorii acestui comportament. Impactul său negativ este semnificativ, având efecte profunde asupra sănătății mintale, care pot duce chiar la consum de substanțe interzise sau, în cazuri extreme, la suicid. Cercetările au identificat patru tipuri principale de bullying:

1. Bullyingul verbal – constă în utilizarea unor expresii răuvoitoare, cum ar fi insulte, jigniri, amenințări, porecle, tachinări sau comentarii nepotrivite.
2. Bullyingul fizic – implică agresiuni fizice sau distrugerea proprietăților cu intenția de intimidare, precum lovituri, îmbrânceli, distrugerea obiectelor personale sau gesturi obscene.
3. Bullyingul social (relațional) – vizează prejudicierea reputației sau relațiilor unei persoane. Exemplele includ etichetarea, excluderea deliberată, izolarea socială, răspândirea zvonurilor denigratoare și umilirea publică.
4. Cyberbullyingul (bullying electronic) – are loc prin intermediul tehnologiilor digitale și al platformelor online, incluzând distribuirea de informații false, publicarea de fotografii jenante (adesea editate), transmiterea de mesaje amenințătoare sau intimidante și furtul de identitate.

Aceste forme de bullying pot avea consecințe pe termen lung, subliniind importanța intervenției și a prevenirii în mediul școlar și social.

O analiză făcută în cadrul Colegiului Național Pedagogic *Carmen Sylva* Timișoara privind manifestarea fenomenului de bullying și în special a efectelor sale extrem de grave au condus la perspective noi asupra actului educational, asupra rolului pe care managementul școlii îl are în prevenirea și combaterea lui. Concret, conform datelor indicate, ”un procent între 18% și 25% dintre elevi agrează frecvent alți colegi și între 18% și 30% dintre elevi au fost victime ale bullyingului la școală din diverse motive. Îngrijorător este faptul că ” 60% dintre elevi declară că intervenția profesorilor este rară și inutilă și se tem că, spunându-le acestora, vor fi hărțuiți și mai mult în viitor.

Astfel, elementele esențiale ale bunelor practici în cadrul programelor anti-bullying includ următoarele:

1. Schimbarea normelor sociale școlare – Programele trebuie să vizeze transformarea culturii și valorilor din mediul școlar pentru a descuraja bullyingul.
2. Evaluarea situației – Este esențial să se evalueze frecvența și severitatea bullyingului prin metode precum sondaje, interviuri și chestionare anonime.
3. Formarea personalului școlar – Toți membrii administrației școlii trebuie să participe la sesiuni de instruire și training-uri specifice anti-bullying.
4. Coordonare printr-un organ dedicat – Crearea unei echipe sau a unui grup consultativ responsabil cu coordonarea eforturilor anti-bullying este recomandată.
5. Implicarea comunității școlare – Participarea activă a profesorilor, managementului școlar, părinților și elevilor este indispensabilă pentru succesul inițiativelor.
6. Reguli clare și consecințe – Școala trebuie să stabilească și să comunice în mod clar regulile împotriva bullyingului, precum și consecințele încălcării acestora.
7. Supervizare sporită – Este important să se intensifice monitorizarea de către adulți în zonele școlare susceptibile la bullying, cum ar fi curtea școlii sau terenurile de sport.
8. Intervenții individuale – Este necesară aplicarea unor măsuri personalizate atât pentru victima, cât și pentru agresor, pentru a le oferi sprijin și soluții adecvate.
9. Timp dedicat în cadrul orelor – O parte din activitățile la clasă (cum ar fi orele de dirigenție, dezvoltare personală sau alte discipline) trebuie să fie orientată spre consolidarea relațiilor între semeni și prevenirea bullyingului.
10. Eforturi constante și coerente – Programele anti-bullying trebuie să fie susținute permanent, cu acțiuni coordonate și bine integrate în viața școlii.

Aceste măsuri creează un cadru propice pentru prevenirea și combaterea eficientă a bullyingului, contribuind la un mediu școlar sigur și incluziv.

Un rol deosebit de important îl are modul în care familia și școala reușesc să adopte strategii clare antibullying. Primul pas este identificarea semnelor care pot conduce la identificarea problemei. Nu toți copiii care sunt hărțuiți sau hărțuiesc cer ajutor. Mediul familial, prin lipsa de preocupare sau neimplicare consecventă în activitatea școlară a copilului, favorizează dezvoltarea unor comportamente de tip bullying. Recunoașterea semnelor care conduc la identificarea unei victime sau a unui agresor, este cel mai important pas în procesul de combatere și stopare a bullying-ului, și adoptarea măsurilor care se impun a fi luate:

- răni sau traumatisme nejustificate/inexplicabile;
- stări de anxietate, dureri frecvente de cap sau de stomac;
- stare generală de rău, apatie;
- dezinteres față de tot ce se întâmplă în jur;
- modificări ale obiceiurilor alimentare;
- insomnie sau tulburări de somn;
- stimă de sine scăzută, izolare;
- rezultate slabe la școală, pierderea interesului pentru activitățile școlare;
- comportamente auto-distructive;
- lipsa prietenilor;
- lipsa capacității de apărare.

Punem un accent deosebit pe promovarea unei culturi organizaționale caracterizate prin comunicare directă, promptă, sinceră, deschisă și constantă. Această cultură trebuie să favorizeze respectul reciproc în toate relațiile din comunitatea școlară: între cadre didactice, între cadre didactice și elevi, între cadre didactice și părinți, dar și între elevi, atât din aceeași clasă, cât și din clase diferite. Considerăm esențială existența unui Regulament intern bine structurat, lipsit de formalism, care să includă reguli și sancțiuni clare, stricte și aplicate fără excepții, cu o politică de toleranță zero față de orice formă de bullying.

În opinia noastră, recunoașterea performanțelor elevilor nu ar trebui să se limiteze doar la realizările cognitive, obținute în cadrul olimpiadelor și concursurilor școlare. Recompensele și aprecierile ar trebui să fie acordate și pentru performanțe artistice, sportive, religioase sau pentru alte realizări care reflectă diversele talente și abilități ale elevilor. Restrângerea aprecierilor doar la un anumit tip de realizări poate conduce la stigmatizare și marginalizare. De aceea, la încheierea anului școlar, în cadrul festivităților de premiere, ar fi oportun să se ofere diplome de merit pentru o varietate de realizări: progres școlar, acte de voluntariat, implicare în activități extrașcolare și extracurriculare, sau orice contribuție care încurajează dezvoltarea armonioasă a fiecărui elev. Această abordare promovează un mediu școlar incluziv, motivant și echilibrat.

Profesorii dirigenți joacă un rol esențial în prevenirea bullyingului, prin proiectarea și implementarea unor activități educative care să dezvolte atitudini și comportamente altruiste în rândul elevilor, în cadrul orelor de dirigenție. În plus, activitățile extracurriculare organizate lunar pot fi valorificate sub forma unor dezbateri interactive, la care să participe consilierul școlar și alți specialiști din instituții abilitate, pentru a aborda subiecte relevante și pentru a oferi perspective diverse.

O altă măsură eficientă în prevenirea bullyingului constă în elaborarea și dezvoltarea unor programe de informare dedicate cauzelor, consecințelor, prevenirii și gestionării acestui fenomen. Aceste programe pot include sesiuni educative, ateliere și resurse destinate atât elevilor, cât și părinților sau cadrelor didactice. Este importantă implicarea activă a autorităților locale și a comunității, prin monitorizarea constantă a comportamentelor elevilor și prin oferirea de sprijin pentru inițiativele școlii în această direcție.

Aceste măsuri contribuie la crearea unui mediu educațional sigur și incluziv, în care bullyingul să fie prevenit și gestionat cu responsabilitate.

Concluzii:

Un aspect esențial în combaterea bullyingului este înțelegerea faptului că oricine poate trece, în diferite contexte, prin rolurile de agresor, victimă sau martor. Conștientizarea acestui lucru este un prim pas, însă intervenția promptă și responsabilă este cheia pentru gestionarea eficientă a situațiilor.

Posibilele victime pot fi identificate printr-o observație atentă realizată de specialiști, precum consilieri școlari sau psihologi, dar și de cadrele didactice care interacționează zilnic cu elevii. Este important ca persoanelor vulnerabile să li se ofere sprijin adecvat pentru creșterea încrederii în sine și pentru dezvoltarea abilităților necesare gestionării unor posibile situații de bullying.

Atmosfera generală din școală și organizarea acesteia joacă un rol fundamental în prevenirea și combaterea bullyingului. Un mediu școlar pozitiv se construiește prin:

1. Participarea elevilor la luarea deciziilor – Implicarea acestora în procesele decizionale le oferă un sentiment de responsabilitate și apartenență.
2. Libertăți și responsabilități bine definite – Echilibrul între acestea stimulează respectul reciproc și cooperarea.
3. Condiții elementare de confort – Un mediu fizic plăcut, cu arhitectură și infrastructură adaptate, contribuie la starea de bine a elevilor și profesorilor.
4. Aplicarea consecventă a regulamentelor – Reguli clare, implementate în mod coerent, reduc incertitudinile și previn comportamentele negative.

Prin crearea unui mediu școlar incluziv și bine organizat, în care elevii se simt în siguranță și respectați, riscul de bullying poate fi considerabil diminuat.

Bibliografie:

- <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala>.
- <https://www.scoalacadavila.ro/prevenirea-bullyingului-in-institutiile-de-invatamant/>.

Normele morale și drepturile copilului

**Profesor învățământ primar Treșină Daniela
Școala Gimnazială Nr. 38 „Dimitrie Cantemir” Constanța**

Un argument puternic pentru tema normelor morale și drepturilor copilului este acela că dezvoltarea conștiinței morale și a respectării drepturilor copilului are un impact semnificativ asupra societății și viitorului nostru.

Construirea unui mediu respectuos și sigur: Prin învățarea și respectarea normelor morale, copiii sunt învățați să fie respectuoși față de ceilalți, să dezvolte empatie și să înțeleagă importanța conviețuirii armonioase. Drepturile copilului asigură protecția și siguranța copiilor, contribuind la crearea unui mediu în care aceștia se pot dezvolta în mod sănătos și echilibrat.

Prin educația în norme morale și drepturile copilului, copiii devin cetățeni responsabili, capabili să ia decizii informate și să se implice activ în comunitatea lor. Ei învață să înțeleagă că drepturile lor vin cu responsabilități și că acțiunile lor pot avea un impact asupra celor din jur.

Normele morale joacă un rol esențial în protejarea drepturilor și demnității umane într-o societate. Ele furnizează un cadru etic și valoric care recunoaște și promovează importanța respectării drepturilor fundamentale ale fiecărei persoane și a demnității lor intrinsecă.

Normele morale afirmă că fiecare individ are o valoare și demnitate intrinsecă. Ele recunosc că fiecare persoană este demnă de respect și considerație, indiferent de caracteristicile lor, cum ar fi rasă, etnie, gen, religie sau orientare sexuală. Normele morale ne îndeamnă să tratăm pe ceilalți cu respect și să recunoaștem că fiecare persoană are dreptul la demnitate și respect.

Autonomia și conștiința morală reprezintă două aspecte fundamentale în cadrul normelor morale și au o importanță semnificativă în dezvoltarea individului și în luarea deciziilor etice. Iată câteva aspecte relevante despre importanța autonomiei și conștiinței morale:

- ✓ Respectarea demnității umane- autonomia și conștiința morală recunosc demnitatea umană și dreptul fiecărei persoane de a lua decizii independente în conformitate cu propria conștiință.
- ✓ Libertatea de alegere - autonomia implică libertatea de a lua decizii și de a acționa în conformitate cu valorile, credințele și convingerile personale.

- ✓ Responsabilitatea morală - autonomia și conștiința morală implică asumarea responsabilității pentru propriile acțiuni și impactul acestora asupra celorlalți.
- ✓ Dezvoltarea morală și creșterea personală - autonomia și conștiința morală sunt legate de dezvoltarea morală și de creșterea personală.
- ✓ Rezistența la presiuni externe și la conformism - autonomia și conștiința morală pot ajuta individul să reziste presiunilor externe și influențelor negative, cum ar fi conformismul sau presiunile sociale.
- ✓ Promovarea diversității și incluziunii - autonomia și conștiința morală recunosc diversitatea de valori, credințe și perspective morale într-o societate.

Promovarea drepturilor copilului și învățarea valorilor etice ar trebui să fie o prioritate pentru a dezvolta cetățeni responsabili și empatici, capabili să contribuie la construirea unei societăți mai bune și mai echitabile.

- ✓ Dreptul la educație -toți copiii au dreptul la o educație gratuită și obligatorie, de calitate și nediscriminatorie. Aceasta include accesul la școală, la programe educaționale adecvate și la oportunități de învățare potrivite vârstei și nevoilor lor.
- ✓ Dreptul la dezvoltare și creștere - copiii au dreptul la dezvoltare fizică, intelectuală, emoțională și socială într-un mediu adecvat și stimulant. Școala ar trebui să ofere oportunități de dezvoltare holistică și să promoveze potențialul fiecărui copil.
- ✓ Dreptul la protecție și siguranță - copiii au dreptul la protecție împotriva oricăror forme de abuz, neglijare, violență sau exploatare în mediul școlar. Aceasta include protecția împotriva hărțuirii, bullying-ului, discriminării și oricăror altor amenințări la adresa siguranței lor.
- ✓ Dreptul la participare - copiii au dreptul de a-și exprima opinia și de a fi implicați în procesele decizionale care îi afectează în mediul școlar. Aceasta include dreptul la libertatea de exprimare, la asociere și la formarea organizațiilor studențești sau a altor forme de participare activă în cadrul școlii.
- ✓ Dreptul la respectarea identității și diversității - copiii au dreptul la respectarea identității lor culturale, lingvistice, religioase și etnice în mediul școlar. Școlile ar trebui să promoveze incluziunea, respectul față de diversitate și să combată discriminarea și prejudecățile.

- ✓ Dreptul la joc și recreere - copiii au dreptul la timp liber, la joc și la recreere în cadrul programului lor de școală. Aceasta include dreptul la o educație holistică care include și activități recreative, artistice și sportive.

Majoritatea drepturilor copilului au un caracter protectiv. Copiii trebuie protejați împotriva unor situații de risc, precum transferul ilegal în străinătate, violență, abuz sau neglijare din partea părinților sau a îngrijitorilor săi, abuz sexual sau de altă natură, implicarea în traficul de substanțe ilicite și traficul de copii.

Dar ce este abuzul asupra copilului și în ce constă el?

Un copil abuzat este orice minor căruia i se produc răni fizice și emoționale, răni provocate de:

- amenințări repetate;
- limbaj și comportamente vulgare în prezența lui;
- neglijență;
- abandon;
- administrarea unor corecții corporale;
- izolare intenționată;
- înfometare;
- permiterea și comiterea oricărui act sexual ilegal implicând minorul, inclusiv incestul, violul, expunerea indecentă, prostituția, etc.

Cei ce abuzează de copii pot fi părinții, cunoștințele, pedagogii dar și persoane necunoscute, chiar și alți copii, deoarece abuzul se poate produce în orice mediu social.

Normele morale și etica reprezintă baza pentru dezvoltarea unui comportament responsabil și respectuos în societate. Prin învățarea și practicarea acestor norme, copiii devin cetățeni conștienți și responsabili, capabili să ia decizii informate și să acționeze în mod etic în diferite situații.

Drepturile copilului sunt fundamentale pentru asigurarea bunăstării, dezvoltării și protecției copiilor. Aceste drepturi trebuie să fie respectate de către toți adulții și instituțiile, pentru a oferi copiilor un mediu sigur și favorabil dezvoltării lor.

O educație bazată pe valorile etice și respectarea drepturilor copilului contribuie la prevenirea abuzurilor, violenței și discriminării în rândul copiilor și adolescenților. Implicarea părinților, profesorilor și comunității în educația copiilor cu privire la norme morale și drepturile copilului este esențială pentru a crea un mediu coerent și consecvent în care aceștia să învețe și să aplice aceste valori.

Jocurile, activitățile interactive și povestirile pot fi modalități eficiente de a educa copiii despre norme morale și drepturile lor, ajutându-i să înțeleagă conceptele într-un mod ludic și captivant.

Deși majoritatea copiilor au înțeles importanța normelor morale și a drepturilor copilului, este necesar să se continue eforturile educaționale și de conștientizare pentru a asigura o dezvoltare constantă și profundă a acestor cunoștințe.

În general, învățarea și respectarea normelor morale și drepturilor copilului sunt procese continue și esențiale pentru dezvoltarea unei societăți responsabile și empate, în care fiecare copil să aibă șansa de a crește și de a se dezvolta într-un mediu sigur și protejat. Prin educarea și încurajarea copiilor să devină cetățeni conștienți și empatici, putem contribui la construirea unei lumi mai bune și mai echitabile pentru toți.

În concluzie, învățarea și respectarea normelor morale și a drepturilor copilului sunt esențiale pentru o societate echitabilă și respectuoasă. Educația, conștientizarea și implicarea activă a tuturor actorilor sociali sunt cheia pentru dezvoltarea unei generații responsabile și empate, care să promoveze valorile etice și să protejeze drepturile omului.

**Proiect educativ
Săptămâna toleranței**

**Profesor învățământ primar Treșină Daniela
Școala Gimnazială Nr. 38 „Dimitrie Cantemir” Constanța**

„Raza de soare care te încălzește pe tine nu ți-e împuținată prin faptul că se mai încălzește la ea și vecinul tău.”

(Alexandru Vlahuță)

SCOPUL PROIECTULUI :

Trăim într-o lume în care redescoperirea ideii de toleranță și respect este mai necesară ca oricând. Copiii pe care îi educăm și îi creștem vor fi protejați de violență doar dacă aceste concepte vor deveni pentru ei niște deziderate. Activitatea are ca scop familiarizarea elevilor cu semnificația zilei de 16 noiembrie, Ziua Internațională a Toleranței, marcată anual pentru a îndemna omenirea la înțelegere și respect reciproc, dialog și cooperare între culturi, civilizații și popoare, pentru a descuraja atitudinile extremiste dominate de violență și ură. Totodată, această zi are menirea de a reaminti omenilor că intoleranța este generatoare de violență și își propune să îndemne comunitățile să trăiască în pace și respect.

GRUPURI ȚINTĂ :

- Elevii claselor P-VIII
- Cadrele didactice ale școlii
- Părinții elevilor

LOCUL DESFĂȘURĂRII:

- sala de clasă, holul școlii, curtea școlii

OBIECTIVELE PROIECTULUI:

- Conștientizarea semnificației cuvântului *toleranță* – exemple de bune practici din interacțiunile zilnice
- Cunoașterea importanței Zilei Internaționale a Toleranței
- Stimularea dragostei și a respectului față de semenii și acceptarea alterității
- Realizarea unor desene și colaje sugestive, cu tema *Sunt tolerant*
- Cultivarea sensibilității artistice a elevilor

CONȚINUTUL PROIECTULUI

Nr. Crt.	Tema activității Conținutul activității	Locul desfășurării	Responsabili
1.	Ziua internațională a TOLERANȚEI - Realizarea unor desene sugestive, cu tema <i>Sunt tolerant</i> - Expoziție cu lucrările realizate de către elevi	Sălile de clasă	Cadre didactice, elevi

2.	<p align="center">Suntem toleranți, suntem cu toții oameni!</p> <p>- Realizarea de postere cu citate despre toleranță</p> <p>- Realizarea de afișe cu mesaje pentru acceptarea alterității</p>	<p align="center">Sălile de clasă, holul școlii</p>	<p align="center">Cadre didactice, elevi</p>
3.	<p align="center">Suntem diferiți, dar frumoși!</p> <p>- Realizarea de colaje cu imagini pro toleranță</p> <p>- Realizarea mascotei <i>toleranței</i>, de către fiecare elev</p>	<p align="center">Sălile de clasă, holul școlii, curtea școlii</p>	<p align="center">Cadre didactice, Elevi Părinții elevilor</p>

METODE DE EVALUARE:

- Album cu fotografiile ale lucrărilor elevilor și citate despre toleranță
- Evaluarea se va realiza pe parcursul derulării proiectului, prin feedback subiectiv-evaluativ din partea elevilor
- Se vor acorda diplome tuturor elevilor participanți

DISEMINAREA PROIECTULUI:

- Se vor colecta impresii ale elevilor și cadrelor didactice implicate în proiect
- Expoziție foto cu momente din cadrul activităților
- Ședințele cu părinții

Ziua Internațională a Toleranței este o sărbătoare anuală declarată de Organizația Națiunilor Unite în 1995 pentru ca oamni să conștientizeze pericolele intoleranței. Se sărbătorește pe 16 noiembrie.

În 1995, când UNESCO a proclamat data de 16 noiembrie drept Ziua Internațională a Toleranței, au fost identificate nu mai puțin de 16 tratate, convenții, declarații și recomandări, toate legate de nevoia de toleranță. Fiecare dintre acestea este relevantă și astăzi și fiecare dintre ele trebuie respectată în totalitate.

Lumea în care trăim se confruntă cu războaie, terorism, crime împotriva umanității, epurare etnică, discriminarea minorităților și a imigranților și cu o multitudine de alte abuzuri împotriva ființelor umane. Globalizarea însăși, în timp ce unește popoarele lumii, poate să ducă și mai mare teamă și la interiorizare. Și o dată cu teribilele amenințări la adresa vieții și dezvoltării planetei crește și potențialul de tensiune ce duce la intoleranță.

Noi știm cum să contracarăm aceste amenințări. Știm că mijloacele cele mai bune de care dispunem sunt: diversitatea culturală, munca pentru o dezvoltare durabilă și educația pentru

toleranță și pace. Știm că, cei mai buni gardieni ai noștri sunt societatea civilă bine dezvoltată, atentă la drepturile omului și presa liberă și responsabilă.

Dar mai știm și că principalii misionari ai schimbării sunt statele, care semnează și ratifică tratatele și convențiile internaționale. Politicile pe care acestea le elaborează sunt responsabilitatea lor, chiar dacă sarcina sprijinirii acestora cade pe umerii comunității internaționale.

Ziua de astăzi se constituie într-o ocazie de a aduce aminte șefilor de stat faptul că ei și-au luat niște angajamente și că au niște obligații. Nevoia imperativă de toleranță ne este tuturor foarte clară, dar dorința de a o respecta trebuie să fie mai puternică. În timp ce sărbătorim Ziua Internațională a Toleranței, să ne aducem aminte că de mâine trebuie să ne îndeplinim obligația de a fi toleranți.

Articolul 1. Semnificația toleranței

1.1. Toleranța este respectul, acceptarea și aprecierea bogăției și diversității culturilor lumii noastre, felurilor noastre de expresie și manierelor de exprimare a calității noastre de ființe umane. Ea este încurajată prin cunoașterea, deschiderea spiritului, comunicație și libertatea gândirii, conștiinței și credinței. Toleranța este armonia în diferențe. Ea nu e doar o obligație de ordin etic; ea este, de asemenea, și o necesitate politică și juridică. Toleranța este o virtute care face ca pacea să fie posibilă și care contribuie la înlocuirea culturii războiului cu o cultură a păcii.

1.2. Toleranța nu este nici concesie, nici condescendență ori indulgență. Toleranța este, mai ales, o atitudine activă generată de recunoașterea drepturilor universale ale persoanei umane și libertăților fundamentale ale altora. În nici într-un caz, toleranța nu poate fi invocată pentru a justifica violarea acestor valori fundamentale. Toleranța trebuie să fie practică de către indivizi, grupuri și State.

1.3. Toleranța este responsabilitatea care susține drepturile omului, pluralismul (inclusiv, pluralismul cultural), democrația și Statul de drept. Ea implică respingerea dogmatismului și absolutismului și confirmă normele enunțate în instrumentele internaționale cu privire la drepturile omului.

1.4. În conformitate cu respectarea drepturilor omului, a practica toleranța nu înseamnă nici a tolera nedreptatea socială, nici a renunța la propriile convingeri, nici a face concesii în această privință. Ea semnifică acceptarea faptului că ființele umane, care se caracterizează natural prin diversitatea aspectului lor fizic, prin situația lor, felul de exprimare, comportamente și prin valorile lor, au dreptul de a trăi în pace și de a fi cele care sunt.

Educația este mijlocul cel mai eficient pentru a preveni intoleranța. Prima etapă, în sensul educației pentru toleranță, e de a o învăța pe fiecare persoană din societate care-i sunt drepturile și libertățile pentru ca ele să fie respectate și de a promova voința de a proteja drepturile și libertățile altora.

Fenomenul Bullying

Prof. înv. primar TUDOR LUMINIȚA
Școala Gimnazială Scorțoasa, jud. Buzău

Curtea școlii este acest micro-univers social în care copiii primesc primele lecții de viață în afara familiei. Vorbim despre validare, acceptare, empatie...dar din păcate vorbim și despre teamă. Rușine. Respingere. De cele mai multe ori, încărcarea negativă de la școală reverberează și acoperă emoțiile pozitive, ambiția și potențialul copiilor.

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil/de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de către colegi care îl strigă într-un anume fel (făcând referire la aspectul fizic sau probleme de ordin medical/ familial). Uneori aceste tachinări se transformă în îmbrânceli sau chiar, în unele cazuri, în atacuri fizice.

Bullying reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are trei caracteristici:

Intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva;

Repetat – aceeași persoană este rănită mereu;

Dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

Fenomenul „bullying” este mult mai des întâlnit decât ne-am dori să credem. Se întâmplă pe coridoarele școlii, în curte, pe străzi și, din păcate, uneori și în sălile de clasă. Nedepistat la timp, bullying-ul poate lăsa traume și repercusiuni ireversibile asupra adaptabilității copilului în societate.

Cazurile de bullying implică cel puțin un agresor și o victimă, iar, în unele cazuri, există și martori. Putem discuta despre bully-ing fizic, verbal, sexual sau psihic.

Pe plan internațional, cercetările au demonstrat că acest fenomen reprezintă o problemă serioasă de sănătate publică.

Psihologul și cercetătorul norvegian Dan Olweus, unul dintre fondatorii și pionierii programelor de prevenție privind bullying-ul, a studiat timp de 40 de ani fenomenul.

Acesta a identificat câteva trăsături ale profilului de victimă și agresor.

Copilul-victimă

- abilități sociale scăzute, este o fire liniștită, este trist sau neliniștit, este nesigur, puțini prieteni sau fără prieteni, refuză să meargă la școală, prezintă vânătăi pe corp sau vine de la școală cu hainele rupte, murdare sau alte lucruri distruse.

- simț al umorului puțin dezvoltat
- supraponderali sau subponderali
- supuși, pasivi, inteligenți, talentați, slabe abilități sportive
- provin din familii sărace, familii monoparentale
- provin din centre de plasament
- nou-veniți în comunitate/școală

Efecte pe termen scurt:

- arată un dezinteres cu privire la școală sau refuză să meargă la școală
- situația școlară se înrăutățește, nu se poate concentra
- este trist, speriat, face ceva nepotrivit
- are urme pe corp pe care nu le poate explica
- este obosit, are dureri de cap, de stomac și nu se poate odihni

Efecte pe termen lung:

- încredere de sine scăzută
- teamă
- abandon școlar
- dificultăți în a-și controla emoțiile
- tulburări de comportament
- depresie
- gânduri suicidale

Copilul-agresor, în schimb, are nevoie să se simtă puternic și în control, își alege victimele dintre cei cărora nu le place conflictul și obține obține satisfacție din a provoca suferință victimelor.

Tacticile cele mai des folosite de băieți sunt: poreclirea, bătăile, luptele, posedarea de bani sau obiecte personale, distrugerea bunurilor victimei, îmbrâncirea, lovirea, inițierea de atacuri repetate asupra victimei.

Tacticile cele mai des folosite de către fete sunt: utilizarea poreclelor, excludere cuiva din grup, răspândirea de zvonuri și manipularea relațiilor de prietenie, arată părinți buni.ro.

Spectatorul / Martorul

Un rol important îl au și ceilalți elevi, martorii, arată studiile de specialitate. Cei mai mulți dintre elevi nu sunt nici agresori și nici victime. Ei sunt spectatori. În funcție de modul în care ei reacționează, poate contribui la problemă sau la soluție. Unii spectatori instigă agresorul să abuzeze victima. Poate fără să conștientizeze, spectatorii încurajează agresorul să continue, prin simpla prezență și acceptare tacită.

Majoritatea spectatorilor acceptă în mod pasiv privind și nefăcând nimic:

teama de a nu asociați cu victima, iar în acest mod statutul lor să se piardă sau devină ei înșiși victime

- teama de a raporta incidentele pentru că nu vor să fie numiți trădători, informatori, turnători

- vinovăție și neputință pentru că nu au luat atitudine față de agresor. Nu și-au apărat prietenii, colegii

- nesiguranță, incapabili de a acționa, lipsa controlului

- presiunea de a participa la fenomenul bullying

Efecte :

- lipsa de reacție

- teamă

- dificultăți în a-și controla emoțiile

- dificultăți în relaționare

Strategii de prevenție

Dr. Olweus a dezvoltat Programul de Prevenire a Bullyingului în școală, program care a fost implementat în toate școlile publice din Norvegia. Acesta este considerat un model pentru prevenirea violenței și în Statele Unite și în Marea Britanie.

Programul de intervenție asupra comportamentelor agresive/bullyingului este construit pe patru principii-cheie. Aceste principii implică crearea la nivelul școlii a unui mediu caracterizat prin:

- căldură, interes pozitiv și implicarea adulților;

- stabilirea limitelor ferme cu privire la comportamentul inacceptabil;

- aplicarea consecventă a unor sancțiuni non-fizice pentru comportament inacceptabil sau de încălcare a regulilor;

- oferirea, de către adulții investiți cu autoritate, a unor modele pozitive de comportament.

Un rol esențial în combaterea acestui fenomen îl au părinții. Aceștia trebuie să fie atenți la semnalele copilului (fie că este în rolul de victimă sau de agresor), trebuie să-l asculte, să vorbească cu el ori de câte ori observă schimbări în comportament. Dacă este nevoie vorbiți cu cadrele didactice de la școală sau apălați la un psiholog.

Consilierul școlar are un rol foarte important în stoparea acestui fenomen, prin:

- organizarea de jocuri, activități și discuții, în cadrul orelor de consiliere;

- realizarea și distribuirea unor materiale de prevenire a fenomenului bullying;

- întâlniri periodice cadru didactic - părinți - elevi –consilier;
- reguli împotriva fenomenului bullying;
- activități / discuții despre bullying;
- identificarea potențialelor victime;
- identificarea potențialilor agresori;
- cunoașterea elevilor;
- organizarea unor întâlniri periodice cu cadre didactice pentru dezvoltarea unor proceduri de intervenție în situații de bullying.

Bullying-ul în școală este un fenomen real, fiind tot mai prezent în rândul elevilor. Pe fondul agresiunii, indiferent de tipul acestora, elevii întâmpină probleme emoționale pe care greu le gestionează, unele dintre ele având repercusiuni și în viața de adult.

Pentru aceștia, școala nu reprezintă doar mediul în care se depun eforturi pentru a obține performanțe academice, ci este și cadrul ideal pentru învățarea socio-emoțională a elevilor.

Din acest motiv, este o prioritate națională asigurarea climatului educațional prielnic învățării și promovarea relațiilor sociale pozitive între elevi.

Bibliografie:

- Asociația Telefonul copilului- Ghid profesori
- <http://www.unicef.ro>
- floriandronache.wordpress.com/stop-bullying
- <http://asociatiaspring.ro>

Empathy in Action: Effective Strategies for Preventing Bullying in Schools

Olivia – Alexandra TUDORAN,

“Henri Coandă” Technical College, Timișoara, Romania

Bullying can include physical aggression (hitting, pushing), verbal aggression (insults, threats), or social aggression (exclusion from groups, spreading rumours). It is intentional, repetitive behaviour aimed at undermining the victim's self-esteem. Studies show that victims of bullying are more likely to suffer from anxiety, depression, lower academic performance, and, in extreme cases, school dropout. Additionally, bullying can cause conflicts between students and negatively affect the overall school atmosphere.

A safe and bullying-free school environment is crucial for the personal and academic development of students. Bullying, defined as any repeated aggressive behaviour among students, can severely affect emotional health and academic performance. Therefore, educational institutions must adopt effective strategies to prevent and address bullying. This paper explores various educational strategies, with a particular focus on classroom activities for high school students, that contribute to creating a safe and positive school environment.

Educational strategies for preventing bullying:

- **Promoting a Climate of Respect and Inclusion** - In schools, it is important to create a climate based on mutual respect and empathy. Group activities that encourage cooperation and understanding of diversity are essential for preventing bullying. One effective activity is “**The Diversity Game**”, in which students are divided into groups and asked to identify both the differences and similarities between them, emphasizing respect for diversity.
- **Social-Emotional Education Activities – “Circle of Trust” Activity**: Students form a circle and share something positive about a classmate. This helps build mutual trust and respect. Such activities contribute to creating a safe school climate and reducing bullying behaviours.
- **Anti-Bullying Education Program** - During civics or life skills classes, students can participate in educational sessions where they learn what bullying is, how to recognize it, and how to react. **Role-playing** is an effective method, where students act out different scenarios to understand how to intervene in bullying situations.
- **Discussions on Empathy and Respect** - Interactive activities that encourage empathy are essential for bullying prevention. One example is “**A Classmate's Story**”, where students create and share fictional stories about a student experiencing bullying and how they could help. This encourages empathy and proactive behaviour.

Teachers must be trained to notice signs of bullying, such as changes in students' behaviour or frequent conflicts between certain groups of students. At the school level, teachers can participate in continuous professional development sessions on conflict management and bullying prevention. It is crucial for schools to have a clear reporting and intervention system

in place for bullying incidents. For example, in group activities, “Support Group” can be used to support victims and promote a culture of mutual help.

Intervention measures for addressing bullying:

- **Creating Clear School Policies** - Schools should adopt clear anti-bullying policies and communicate them to students, parents, and staff. For example, in “**Discussion Forums**”, students can participate in debates about how to collaborate to combat bullying. These sessions promote collective responsibility and awareness of the issue.
- **Psychological Counselling and Mediation** - It is important for students who are victims of bullying to have access to psychological counselling. Additionally, mediation between bullies and victims can help resolve conflicts. “**Counselling Workshops**” can be organized to provide support and discuss conflict resolution strategies.

Other ways to act towards helping the educational environment in preventing bullying, is by organizing themed events, such as “**Anti-Bullying Week**”, during which students participate in workshops, watch educational films, and engage in discussions. These types of activities are useful for raising awareness among students and showing them the importance of respecting others. Also, parents must be an integral part of the bullying prevention process. Informational sessions for parents, organized at school or online, can help raise awareness about this issue. Last, but not least, collaboration with NGOs and other community organizations focused on education and violence prevention can help create a safer school environment. Volunteering projects and partnerships with local authorities are ways the entire community can be involved in preventing bullying.

Conclusion

A safe and bullying-free school environment requires active involvement from students, teachers, parents, and the entire community. By adopting clear educational strategies and organizing interactive activities that promote respect and inclusion, schools can prevent bullying and ensure a supportive environment where all students can develop harmoniously and reach their full potential.

Bibliography:

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.
2. Smith, P. K., & Sharp, S. (Eds.). (1994). *School Bullying: Insights and Perspectives*. Routledge.
3. Tatum, B. D. (2003). “*Why Are All the Black Kids Sitting Together in the Cafeteria?*” *And Other Conversations About Race*. Basic Books.
4. Rigby, K. (2007). *Bullying in Schools and What to Do About It*. Australian Council for Educational Research.
5. Thorsen, D. A., & Iversen, J. T. (2016). *KiVa Anti-bullying Program*. University of Turku, Finland.

Fenomenul de bullying școlile din România, cât și la la agresiunea sau hărțuirea fizică anumită perioadă și care implică două persoane, cel mai adesea poate avea urmări periculoase unei persoane.

Ce înseamnă bullying...

Acest termen este folosit acesta s-ar traduce ca fiind un tip de hărțuire, intimidare sau agresiune, care poate avea loc fie între copii, la școală sau în cercul de prieteni, fie între adulți, în cadrul unei relații sau la locul de muncă.

Conform Asociației Americane de Psihologie, bullying-ul este o formă de comportament agresiv, în care o persoană provoacă, în mod intenționat și repetat, un disconfort unei alte persoane. Acesta poate fi fie sub formă de contact fizic, cuvinte adresate sau acțiuni mai subtile.

Deși fenomenul este mai răspândit în rândul copiilor, bullying-ul poate avea loc și în cazul adulților. Agresorul poate fi:

un alt coleg de la școală;

șeful sau un coleg de serviciu care intimidează;

partenerul care îl controlează pe celălalt;

un vecin;

un partener de afaceri;

un membru al familiei;

o altă persoană implicată într-o relație abuzivă.

Atât copiii care sunt agresați (*bullied*), cât și agresorii (*bullies*) pot dezvolta probleme serioase și de durată, din punct de vedere emoțional.

Pentru a fi considerat *bullying*, comportamentul trebuie să fie agresiv și să îndeplinească anumite condiții:

Un dezechilibru al puterii: copiii care-i agresează pe alții folosindu-și puterea, cum ar fi cea fizică, accesul la informații stânjenitoare sau popularitatea – pentru a controla sau a face rău altora. Dezechilibrele de putere se pot schimba în timp și pot avea loc în situații diferite, chiar dacă implică aceleași persoane;

Are loc în mod repetat: agresiunile au loc de mai multe ori;

Bullying-ul include acțiuni precum amenințarea, răspândirea zvonurilor, atacarea unei persoane din punct de vedere fizic sau verbal și excluderea dintr-un grup.

Bullying-ul din școli plasează România pe locul 3 la nivel European în privința acestui fenomen, conform unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). Mai mult, aproape 400.000 de elevi sunt amenințați cu bătaia și 220.000 sunt bătuți în mod repetat de către colegi, potrivit unui studiu efectuat la nivel național.

Tipuri de bullying:

Prevenirea și combaterea bullying-ului în mediul școlar

este foarte răspândit atât în nivel mondial. Acesta se referă sau verbală, care se repetă pe o un dezechilibru al puterii între copii. Din păcate, bullying-ul asupra dezvoltării normale a

ca atare și în limba română, însă

Bullying-ul poate lua mai multe forme:

Bullying verbal

Este caracterizat de acțiuni verbale sau scrise, rău intenționate, cum ar fi:

Șicanarea;

Injuriile;

Comentariile sexuale neadecvate;

Folosirea sarcasmului;

Amenințările;

Criticile;

Un limbaj neadecvat;

Bullying fizic

Presupune folosirea contactului fizic pentru a-i intimida pe ceilalți, prin:

Intimidare fizică, amenințare, hărțuire, vătămare;

Simularea violenței, ridicarea pumnului;

Lovire;

Împingere;

Distrugerea lucrurilor celuilalt;

Gesturi obscene;

Violență domestică;

Violul conjugal;

Hărțuirea sexuală la locul de muncă;

Încălcarea spațiului personal;

Încolțirea unei persoane în mijlocul unui grup.

Bullying social

Se referă la lezarea reputației sau a relațiilor cuiva și include:

Bârfitul, lansarea și răspândirea zvonurilor despre cineva, de exemplu la locul de muncă;

Punerea unei persoane într-o situație stânjenitoare în public;

Folosirea puterii formale, a titlului/funcției sau a puterii financiare ca forme de intimidare, amenințare, hărțuire și/sau vătămare;

Folosirea sarcasmului la adresa cuiva;

Provocarea în mod intenționat a unui sentiment de jenă și nesiguranță;

Excluderea și izolarea unei persoane din punct de vedere social sau profesional;

Sabotarea în mod intenționat a bunăstării, fericirii sau succesului unei persoane.

Cyberbullying

Avansul tehnologiei a permis ca toate comportamentele menționate mai sus să poată avea loc și în mediul online, pe rețelele sociale, prin e-mail sau alte platforme. Acestea poartă numele de cyberbullying – acesta are loc și mai ușor, pentru că este mult mai facil ca o persoană să se ascundă în spatele unor ecrane și să aibă anumite comportamente.

Mai mult, oricine are un smartphone cu conexiune la Internet poate hărțui pe altcineva, fără a fi nevoit să își dezvăluie identitatea reală. Cyberbullying-ul nu mai este limitat de curtea școlii sau de colțurile străzii, ci poate avea loc 24 de ore din 24. Acesta presupune hărțuirea și amenințarea în mediul online și implică mai multe persoane, fără a necesita puterea fizică.

Cyberbullying-ul se poate manifesta prin trimiterea unor mesaje amenințătoare sau intimidante prin e-mail, text, social-media și inclusiv prin furarea identității online cu scopul de a răni și umili persoana respectivă. Unii cyberbullies pot crea inclusiv un site web sau o pagină de social media pentru a umili pe altcineva.

Cine poate deveni victima bullying-ului

Bullying-ul poate avea loc indiferent de context, însă copiii care sunt agresați prezintă unul sau mai mulți factori de risc:

Sunt percepuți ca fiind diferiți față de colegii lor – sunt fie supraponderali sau subponderali, poartă ochelari sau se îmbracă diferit, sunt transferați recent la școala respectivă sau nu își pot permite ceea ce au ceilalți copii;

Sunt percepuți ca fiind slabi sau incapabili de a se apăra;

Sunt depresivi, anxioși sau au o stimă de sine scăzută;

Sunt mai puțini populari decât ceilalți și au puțini prieteni.

Pe de cealaltă parte, copiii susceptibili de a-i intimida pe ceilalți (*bullies*) pot fi:

Cei care au putere socială mai mare, sunt preocupați de popularitatea lor și le place să domine sau să fie responsabili în fața celorlalți;

Mai izolați, deprimați sau anxioși, au o stimă de sine scăzută, sunt mai puțin implicați la școală și nu le pasă de sentimentele celorlalți;

Mai agresivi, din cauza frustrărilor dezvoltate de-a lungul timpului;

Nu au o relație foarte apropiată cu părinții sau au probleme în familie;

Nu pot respecta regulile, văd violența ca pe un răspuns pozitiv și au prieteni care îi agresează pe alții, la rândul lor.

Vedem, așadar, că cei care îi agresează pe ceilalți nu trebuie să fie neapărat mai puternici sau mai mari decât cei pe care îi agresează. Dezechilibrul puterii poate proveni din mai multe surse, iar copiii care îi intimidează pe ceilalți pot prezenta mai mult de una din aceste caracteristici.

Semne că un copil este victima bullying-ului:

Este recomandat ca părinții să fie atenți la anumite semne de avertizare care pot indica faptul că cel mic este victima bullying-ului sau, dimpotrivă, că îi agresează pe alți copii.

Recunoașterea acestor semne este un prim pas important în luarea măsurilor împotriva bullying-ului, pentru că nu toți copiii care sunt agresați vor solicita ajutor – ei vor suferi în tăcere și se vor lupta singuri cu agresorul.

Semne care pot apărea în cazul copiilor agresați

Leziuni sau lovituri inexplicabile;

Haine, cărți, dispozitive tehnologice sau bijuterii pierdute sau distruse;

Dureri frecvente de cap sau de stomac, stări de rău sau mințitul cu privire la starea de sănătate;

Modificări ale obiceiurilor alimentare, cum ar fi supraalimentarea sau subalimentarea;

Tulburări de somn și coșmaruri frecvente;

Scădere a performanței școlare, pierderea interesului pentru învățare;

Pierderea bruscă a prietenilor sau izolarea socială;

Apariția unui sentiment de neputință și scăderea stimei de sine;

Manifestarea unor comportamente autodistructive, cum ar fi fugitul de acasă, autovătămarea sau gândurile suicidare.

Efectele bullying-ului asupra copilului

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

Izolarea socială;

Răni produse la nivel fizic și efectele acestora la nivel psihic: lovituri, contuzii, care contribuie la un nivel de stres ridicat; anxietate; depresie;

Afecțiuni ale pielii, problemele cu stomacul și inima, care pot fi agravate din cauza stresului resimțit atunci când un copil este agresat;

Un sistem imunitar scăzut, ulcere și alte afecțiuni cauzate de anxietate și stres;

Apariția unui sentiment de rușine;

Tulburări ale somnului;

Modificări ale obiceiurilor alimentare;

Scăderea stimei de sine;

Dureri de cap, de stomac, dureri musculare (pot fi simptome psihosomatice, ce nu au o cauză medicală cunoscută);

Performanțe școlare reduse din cauza scăderii capacității de concentrare;

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

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

Efectele bullying-ului asupra agresorului pot fi:

Pe termen scurt:

Performanțe școlare slabe și scăderea frecvenței la orele de curs;

Dificultate în menținerea relațiilor sociale;

Creșterea riscului de consum abuziv de droguri și alcool.

Pe termen lung:

Riscul de a-și abuza familia și copiii;

Manifestarea unui comportament antisocial;

Dificultatea de a se integra profesional pe piața muncii.

Efectele bullying-ului pe termen lung

Pentru că experiențele avute în copilărie ne modelează ca adulți, este lesne de înțeles de ce efectele bullying-ului persistă până la vârsta adultă, influențând percepția unei persoane despre ea însăși și despre ceilalți.

Chiar dacă bullying-ul nu mai are loc, adultul poate resimți din plin consecințele acestuia, care îi pot influența negativ viața.

Consecințele pot fi:

Depresie cronică;

Dificultatea de a stabili relații interpersonale de durată, care duce la izolare socială.

Gânduri și tentative de suicid;

Tulburări de anxietate;

Sindromul de stres post-traumatic;

Comportament autodistructiv, inclusiv auto-vătămare;

Abuz de droguri și alcool;

Riscul de a dezvolta o tulburare psihică;

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

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

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

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

Cum poate fi stopat bullying-ul

Este foarte important ca toți factorii de decizie, precum părinții, profesorii, dar și autoritățile să coopereze pentru a înțelege fenomenul de bullying, consecințele acestuia și pentru a găsi modalități de a-l stopa. Este nevoie ca bullying-ul să fie luat în serios de către părinți și profesori, pentru că efectele produse sunt foarte periculoase.

În primul rând, părinții trebuie să fie foarte atenți la comportamentul copilului. Aceștia trebuie să observe dacă este ceva în neregulă cu copilul lor și să vorbească cu el, arătându-i empatie, sprijin și înțelegere.

Mai mult, copiii care ajung să fie agresori văd acest tip de comportament în familiile lor, la școală, pe Internet sau în mass-media. Și agresorii au nevoie de ajutor – trebuie să înțeleagă consecințele acțiunilor lor și că le fac rău celorlalți. Tocmai de aceea, este important ca părinții să își educe copiii și să le insuflă modele pozitive de comportament.

Concluzii

Bullying-ul este un fenomen real, foarte răspândit, care afectează în mod negativ atât victima, cât și agresorul. Tocmai de aceea, acesta nu trebuie tolerat sub nicio formă.

Prof. TUDOSE IONICA-OANA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ CAZASU, Județul Brăila

STRATEGII EDUCAȚIONALE PENTRU UN MEDIU ȘCOLAR SIGUR ȘI FĂRĂ BULLYNG

Turică Natalia-Lăcrămioara

Liceul Teoretic « Ioniță Asan » - Caracal

30 ianuarie reprezintă Ziua Internațională a Nonviolenței Școlare, fiind de asemenea o ocazie de a atrage atenția asupra fenomenului de violență școlară.

În sistemul educațional actual, libertatea individuală este un concept greșit înțeles atât de către elevi, cât și de către profesori sau părinți. Dacă în trecut violența școlară nu se manifesta decât ocazional, acum putem remarca o creștere considerabilă a cazurilor de violență între elevi, între elevi și profesori sau chiar între profesori și părinți.

Preîntâmpinarea comportamentelor violente în școală presupune, în primul rând, înțelegerea noțiunii de violență, identificarea cauzelor acesteia și, în final, aplicarea măsurilor de combatere și prevenire.

Pentru anumite persoane, abuzul, traumele trăite au declanșat un mecanism de apărare, ajungând, de cele mai multe ori, să agreseze persoane vulnerabile pentru a recăpăta controlul asupra situației și pentru a se asigura că nu mai sunt rănite.

În cazul altor persoane, experiențele de acest gen au condus la dezvoltarea incapacității de a reacționa, lipsa de reacție fiind de fapt un mecanism de autoapărare.

Așadar, în ambele cazuri vorbim de persoane cu o bază emoțională fragilă și care au nevoie de ajutorul celor din jur pentru a se schimba situația.

Fenomenul violenței își are originea în structura socială, în obiceiurile și mentalitățile societății, în schimbările intervenite la nivelul relațiilor stabilite între membrii familiei, cu oglindire în cadrul școlii. Apariția unor puternici factori de deteriorare a raporturilor dintre parteneri, lipsa de programe de promovare a noțiunii de parteneriat familie-școală, proliferarea violenței prin intermediul mass-media, atitudinea de indiferență a opiniei publice față de comiterea actelor de violență în familie, toate acestea sunt realități care stau la originea violenței manifestate în unitățile de învățământ.

Pentru stoparea acestui fenomen și pentru prevenirea comportamentelor nepotrivite în relațiile elev-elev, profesor-elev, părinte-copil este necesară schimbarea mentalității tuturor celor implicați.

Tipuri de violență în școli:

- **Violența fizică:** agresiunea fizică cu intenția de a răni cealaltă persoană;
- **Violența psihologică** – abuzul/violența verbală și emoțională, precum insultele, tachinarea, amenințarea, hărțuirea sau alte comportamente deviate;
- **Violența economică (materială)** – deteriorarea obiectelor din jur, a mobilierului școlar sau a bunurilor celorlalți;
- **Bullyingul** – comportamentul agresiv repetat, care îmbină violența fizică cu violență verbală, socială, sexuală;
- **Cyberbullyingul** – hărțuirea sau intimidarea în mediul online.

Cauzele care generează violența școlară

- **Cauze psiho-individuale** – instabilitate emoțională, stimă de sine scăzută, dificultăți de adaptare, probleme specifice adolescenței, teribilism, impulsivitate;
- **Cauze familiale** – mediu conflictual/relații tensionate între părinți sau cu părinții, mediu lipsit de securitate afectivă, consum de alcool, lipsa exigentei parentale, tipul familiei (familii dezorganizate sau monoparentale), situația materială a familiei;
- **Cauze școlare** – dificultăți de comunicare între elevi și profesori, autoritatea cadrelor didactice, neconcordanțe în evaluarea elevilor, ignorarea situațiilor conflictuale și a elevilor care ar avea nevoie de ajutor;
- **Cauze induse de contextul social** – mass-media și influența prietenilor și a anturajelor din afara școlii;

Cauzele violenței școlare sunt multiple, însă amplificarea fenomenului este cauzată în primul rând de schimbările social-politice și economice pe care țara noastră le-a traversat în ultimii treizeci de ani.

Migrația populației adulte în afara țării a dus la dezmembrarea familiilor și, de cele mai multe ori, la abandonarea copiilor în grija bunicilor sau a altor rude sau cunoștințe. Părinții violenți sau alcoolici sunt și ei o cauză a comportamentului deviant al anumitor elevi.

Pe de altă parte, insuficiența fondurilor alocate învățământului este și ea o cauză importantă a înmulțirii cazurilor de indisciplină și violență, deoarece acest lucru înseamnă reducerea considerabilă a numărului de cadre didactice. Prin urmare, asistăm la un fenomen de supraaglomerare a claselor de elevi. În aceste condiții, profesorii diriginți se găsesc în situația de a trebui să îndrume un colectiv de 30-35 de elevi, poate chiar mai mult, fiecare elev având propriile nevoi și așteptări.

Prevenire si combatere

- Prezentarea elevilor si părinților a regulamentului școlii precum și semnarea unui angajament din partea acestora de respectare a prevederilor sale;
- Implicarea permanenta a părinților in procesul educativ, menținerea unei relații de parteneriat între școală si părinți;
- Monitorizarea fiecărui elev pe tot parcursul său școlar și întocmirea unui portofoliu comportamental;
- Amenajarea unor spații speciale în școală în care elevii să poată discuta cu personalul specializat (de exemplu, cabinet de consiliere); efectuarea corespunzătoare a orelor de dirigenție, in care să fie dezbătute astfel de probleme;
- Organizarea de vizite pentru elevi într-un tribunal, precum si organizarea de întâlniri cu reprezentanți ai sistemului de justiție.
- Întocmirea unui plan de sancțiuni pentru elevii cu abateri disciplinare grave. Crearea unei comisii la nivelul școlii care să se ocupe de cazurile grave de indisciplină /violență.

Cooperare pentru prevenirea fenomenului de bullying în mediul școlar

Conflictul în școală sau așa-numitul fenomen *bullying* este unul frecvent întâlnit și, din păcate, adesea ignorat. Efectele asupra victimei sunt uneori devastatoare din punct de vedere emoțional și comportamental.

Concret, bully este o persoană care rănește, intimidează sau persecută o altă persoană pe care o consideră mai slabă, în mod repetat și intenționat. Bullying-ul poate fi definit ca un comportament ostil/ de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire.

Într-o zi de primăvară, C.R. zăcea pe pământ, în timp ce încasa picioare în burtă și în cap de la alți copii, fete și băieți, cu vârste între 11 și 16 ani. C.R. se roagă de ei să nu-l mai lovească, dar copiii râd. Un altul filmează totul cu telefonul mobil.

Un alt caz. Sună clopoțelul! Într-un colț de clasă, o fată V.M. devine sursă a ironiilor și subiect de batjocură pentru colegii săi. Pe hol, un grup de elevi - autoetichetați "cool"- amenință și iau cu forța bani sau mâncare de la copii din clase mai mici. La baie, au loc îmbrânceli între alte două grupuri. Da, se întâmplă în școli! Zilnic. Adesea în pauze și în locuri în care supervizarea din partea unui adult este mai redusă. Iar acest fenomen - cunoscut sub numele de bullying – crește îngrijorător, de la o zi la alta, în unitățile școlare din toată țara.

O fetiță, pe nume A. are 10 ani și își spune singură că este diferită. Cântă la chitară, desenează. Abia așteaptă să termine clasa a IV-a în speranța că va găsi un colectiv în care să fie în totalitate acceptată. A fost batjocorită pentru că îi plăceau alte lucruri față de colegii săi și încă ține minte episodul când un coleg a împins-o și a căzut peste cineva. Pur și simplu s-a uitat pe geam și un coleg a împins-o, încă nu s-a aflat cine.

În aceste situații, adulții trebuie să intervină, pentru că multe dintre cazurile de bullying pot degenera în evenimente care nu mai pot fi gestionate și este nevoie de intervenția specialiștilor. O problemă nerezolvată poate conduce la un lanț de probleme din ce în ce mai greu de gestionat sau la gesturi extreme. Pentru a învăța cum să facă față experiențelor neplăcute, elevii au nevoie de o îndrumare corectă și clară din partea profesorilor și părinților.

În lipsa acestor îndrumări, **consecințele bullying-ului** pot fi majore, precum:

- echimoze, excoriații și alte traumatisme inexplicabile;
- obiecte personale sau vestimentare pierdute sau distruse;
- dureri prefăcute de cap sau de stomac, frecvente înainte de a merge la școală;
- schimbări în tabieturile alimentare, cum ar fi mâncatul în exces sau săritul peste mese (copiii pot veni flămânzi de la școală pentru că nu și-au mâncat pachetul);
- coșmaruri frecvente;
- scăderea interesului pentru școală, fobie școlară;
- pierderea prietenilor sau evitarea situațiilor sociale;
- sentimente de neajutorare și scăderea stimei de sine;
- fuga de acasă, auto-mutilare sau preocupare legată de suicid.

Ce putem face la școală?

1. Semnalati problema educatoarei / învățătoarei / dirigintei și insistați să ancheteze cazul și să se ia măsuri.
2. Deschideți problema ca temă de dezbateri în cadrul ședințelor cu părinții (cauze, efecte, prevenție).
3. Cereți ajutorul consilierului școlar din unitatea de învățământ pe care o frecventează copilul. În cazul în care în școală nu există un consilier, solicitați ajutorul directorului unității.
4. Dacă fenomenul se repetă de mai multe ori, solicitați conducerii școlii luarea unor măsuri disciplinare împotriva copilului care generează violența la nivelul clasei/școlii.
5. Numai în cazul în care observați că fenomenul se repetă și după sancționarea elevului și niciuna din măsurile luate nu au fost eficiente sesizați Inspectoratul școlar.
6. Dacă nici sesizările făcute la Inspectorat nu au niciun efect, mergeți la Poliție și depuneți o plângere. Nu încercați să rezolvați problema prin violență!

Fenomenul de bullying este, din păcate, mult mai des întâlnit decât ne-am dori să credem. Acesta își face simțită prezența pe străzi și în spatele blocurilor, dar mai ales pe coridoarele școlii, în curte acestea și, din păcate, și în sălile de clasă. Comportamentele agresive în general au o evoluție lentă, și de cele mai multe ori agresivitatea, în ceea ce îi privește pe elevi, se definește printr-o paletă largă de comportamente, cum ar fi:

- lipsa cooperării cu profesorii;
- un nivel scăzut de autocontrol;
- dominarea celor inferiori lor;
- se ceartă mai mult;
- amenință;
- îmbrâncesc alți elevi mai des;
- răspund obraznic atunci când sunt muștrați;
- se enervează repede și, de cele mai multe ori, fără un motiv întemeiat;
- argumentele lor sfârșesc în furie;
- de cele mai multe ori sunt lipsiți de autocontrol;
- reacționează negativ la critică;
- sunt incapabili să accepte ideile altora;

Nedepistat la timp, bullyingul poate lăsa traume și repercusiuni ireversibile asupra adaptabilității copilului în societate, fie că vorbim de victimă sau de agresor. Este important de știut că este mai ușor să prevenim decât să „tratăm”.

Chiar și așa, este important ca în orele de dirigenție să se vorbească deschis cu elevii despre repercursiunile unui incident care are la baza bullying-ul.

Un alt aspect important este relația părinților cu copiii lor, în realitate nu doar școala se ocupă de educarea și formarea unui copil și nu doar școala este responsabilă de evoluția acestora. Legătura între părinți și copii este foarte importantă și este o resursă în dezvoltarea copiilor, iar acest aspect ar trebui să-i determine pe părinți să fie mult mai implicați.

Un rol important îl are și prezența unui psiholog care are competența de a evalua, dar și de a remedia pe parcurs problemele atât pentru victimă cât și pentru agresor. În realitate, aceste cazuri nu își găsesc rezolvarea în cabinetul psihologului școlar, ci mai degrabă în cabinetul unui psihoterapeut, iar pentru acest lucru să se întâmple este nevoie de implicare atât din partea profesorilor, dar și al părinților sau al familiei.

Cele mai multe beneficii în ceea ce privește erliminarea bullying-ului le-ar aduce schimbarea mentalității de la o vârstă cât mai fragedă. Acest lucru se realizează însă printr-un plan pe termen mai lung ce ia în calcul următoarele:

☑ Metode non-formale de educare anti-bullying, cum ar fi jocurile de rol, prin care copiii să înțeleagă postura în care se expune fiecare parte a acțiunii de bullying și să conștientizeze consecințele grave pe care neglijarea le poate avea.

☑ Abordarea subiectului, la nivel de profunzime, la orele de dirigenție din școli ori în cadrul orei de Consiliere și Orientare.

☑ Organizarea de seminarii și dezbateri libere, întâlniri cu psihologi sau persoane care au fost parte a fenomenului bullying și care au reușit să depășească situația, ca exemplu de bună practică.

☑ Anunțarea imediată, de către elevi, a unui adult ori de câte ori este constatat un act de bullying asupra unui coleg.

Cu toții ne dorim școli în care relațiile de colaborare, colegialitate și prietenie primează. În fond, vorbim despre locul în care copiii obțin deprinderi esențiale și dezvoltă relațiile definerii pentru viitorul lor.

Este necesar ca școala să rămână mediul sigur și prietenos unde copiii obțin cunoștințe și deprinderi esențiale și dezvoltă relații definerii pentru viitorul lor.

Școala Profesională „George Coșbuc“ Medieșu Aurit, județul Satu Mare

Profesor învățământ primar: Uhl Timea

Prevenirea Bullyingului: Metode și tehnici de intervenție în cadrul liceelor tehnice

**prof. URS MARCELA ANDREA
COLEGIUL TEHNIC "TRAIAN VUIA", ORADEA**

Bullyingul reprezintă o problemă majoră în instituțiile de învățământ, iar liceele tehnice nu fac excepție. Acestea se confruntă frecvent cu elevi din medii vulnerabile sau defavorizate, ceea ce crește riscul unor comportamente agresive. Bullyingul are efecte negative asupra performanțelor școlare, stării emoționale și dezvoltării sociale a elevilor, necesitând implementarea unor strategii eficiente de prevenție și intervenție.

Prevenirea bullyingului reprezintă un obiectiv esențial pentru a asigura un mediu sigur și sănătos în școli, familii și comunități. Acest proces începe cu educația, atât pentru copii, cât și pentru adulți, despre ce înseamnă bullyingul și cum poate fi identificat. Este important să se creeze contexte în care empatia, respectul și comunicarea deschisă să fie încurajate. Programele educaționale interactive, care implică jocuri de rol, discuții și exerciții de conștientizare, pot ajuta copiii să înțeleagă impactul negativ al agresiunii și să dezvolte mecanisme sănătoase de gestionare a conflictelor.

Un alt aspect esențial în prevenirea bullyingului este implicarea activă a părinților și profesorilor. Aceste persoane joacă un rol crucial în modelarea comportamentului copiilor și în oferirea unui exemplu pozitiv. Părinții ar trebui să cultive relații de încredere cu copiii lor, astfel încât aceștia să se simtă confortabil să vorbească despre problemele lor. La rândul lor, profesorii trebuie să creeze un mediu educațional incluziv, să fie atenți la semnele de bullying și să intervină prompt și echitabil atunci când observă comportamente nepotrivite.

Promovarea unui spirit comunitar poate contribui semnificativ la prevenirea bullyingului. Activitățile extracurriculare, cum ar fi proiectele de voluntariat sau competițiile sportive, oferă oportunități pentru copii de a lucra împreună, de a învăța să se sprijine reciproc și de a-și dezvolta abilități sociale. În același timp, este important ca instituțiile să implementeze politici clare anti-bullying, care să includă măsuri de prevenție, intervenție și sprijin pentru victime.

Metode de prevenire

1. Crearea unui mediu incluziv

- Promovarea unei culturi a respectului și toleranței poate reduce semnificativ cazurile de bullying.
- Activități de grup care pun accent pe colaborare și diversitate ajută elevii să-și dezvolte empatia.
- Organizarea unor campanii de conștientizare cu mesaje clare despre importanța respectului reciproc.

2. Educația emoțională

- Introducerea de programe dedicate educației emoționale poate învăța elevii să gestioneze conflictele.

- Exemple de activități includ jocuri de rol și sesiuni de discuții despre impactul bullyingului asupra victimelor.
- Crearea unor cursuri opționale care să includ teme precum reziliența emoțională și comunicarea non-violentă.

3. Implicarea comunității

- Colaborarea cu părinții, organizații non-guvernamentale și alte instituții poate sprijini prevenirea bullyingului.
- Organizarea de ateliere pentru părinți și elevi despre recunoașterea și raportarea bullyingului este esențială.
- Realizarea unor parteneriate cu psihologi sau experți în domeniul prevenirii agresiunilor.

Tehnici de intervenție

1. Identificarea și raportarea timpurie

- Formarea profesorilor pentru a recunoaște semnele de bullying (cum ar fi schimbări de comportament sau performanță scăzută).
- Crearea unui sistem anonim de raportare, astfel încât elevii să poată semnaliza situațiile de bullying fără teama de represalii.
- Organizarea de sesiuni periodice în care elevii pot discuta deschis despre problemele lor.

2. Consilierea victimelor și agresorilor

- Victimele au nevoie de sprijin psihologic pentru a-și recăpăta încrederea și siguranța.
- Agresorii pot beneficia de terapie pentru a identifica cauzele comportamentului lor și pentru a dezvolta strategii alternative de gestionare a emoțiilor.
- Includerea familiilor în procesul de consiliere pentru a sprijini schimbarea comportamentului.

3. Implementarea unor reguli clare

- Adoptarea unui cod de conduită anti-bullying care să fie clar comunicat tuturor.
- Aplicarea consecințelor pentru cei care încalcă regulile, într-un mod just și transparent.
- Elaborarea unor ghiduri pentru profesori privind modul de gestionare a cazurilor de bullying.

4. Programe de mediere

- Implicarea unui mediator neutru pentru a rezolva conflictele dintre elevi poate preveni escaladarea situațiilor.
- Mediatorii pot fi profesori, consilieri școlari sau chiar elevi formați special pentru acest rol.
- Introducerea sesiunilor de mediere ca parte a unei politici mai largi de rezolvare a conflictelor.

5. Monitorizarea constantă

- Realizarea unor evaluări periodice pentru a determina eficacitatea strategiilor anti-bullying implementate.

- Crearea unor echipe multidisciplinare care să supravegheze evoluția comportamentelor elevilor.

Un exemplu posibil de acțiune anti-bullying relevant ar putea fi implementarea unui program cu titlul "Fără bullying în școala mea", care ar putea include:

- Sesiuni de instruire pentru profesori despre prevenirea bullyingului;
- Crearea unui club de discuții pentru elevi pe tema relațiilor interpersonale;
- Implementarea unui sistem de raportare online anonim.
- Organizarea unei "Zile a Respectului" în care elevii și profesorii participă la activități comune pentru promovarea empatiei.
- Crearea unei aplicații mobile pentru raportarea bullyingului, disponibilă elevilor și părinților.

În concluzie, prevenirea bullyingului necesită un efort coordonat între copii, părinți, educatori și comunitate. Doar printr-o abordare integrată, bazată pe educație, comunicare și colaborare, putem crea un mediu în care fiecare individ să se simtă respectat, protejat și valorizat. Prevenirea bullyingului în liceele tehnice necesită o abordare complexă, care să implice educația emoțională, suportul comunității și implementarea unor metode eficiente de intervenție. Prin eforturi susținute și colaborare, se poate crea un mediu sigur și favorabil dezvoltării tuturor elevilor.

Bibliografie

1. Smith, P. K., & Sharp, S. (1994). *School Bullying: Insights and Perspectives*. London: Routledge.
2. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.
3. Salmivalli, C. (2010). "Bullying and the peer group: A review." *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112-120.
4. Ministerul Educației Naționale. (2020). *Ghid pentru prevenirea și combaterea bullyingului în școli*.

FENOMENUL DE BULLYING ÎN ȘCOALĂ

Prof. Ursu Nicoleta
Școala Gimnazială nr.1 Bogdănești

Violența în școli este una dintre cele mai vizibile forme de violență asupra copiilor. Școlile nu pot îndeplini rolul important de învățare și socializare, dacă acestea sunt un mediu în care se manifestă agresivitatea, intimidarea (bullying), violența. Bullying-ul reprezintă o formă de abuz, în detrimentul stării de bine și dezvoltării sănătoase și armonioase a elevilor. Poate fi o formă simplă de neglijare sau se poate extinde la forme complexe de abuz fizic, emoțional și sexual.

Bullying-ul este de fapt tot o formă de violență, care se pare că a crescut destul de mult în ultimii ani. Au apărut incidente, mai ales la nivelul școlilor și a crescut gradul de conștientizare a fenomenului bullying. Se concretizează în: apelarea numelui într-un anumit fel, excluderea din activități, discriminarea, nerespectarea drepturilor, abuzul de orice tip, agresivitatea verbală sau scrisă. Se consideră că cei care provoacă „bullying” sunt acele persoane care nu primesc suficientă atenție, care doresc astfel să iasă în evidență, să braveze și acționează în consecință.

Lipsa de afecțiune, de aprobare, de îndrumare, de feedback pozitiv, lipsa iubirii, neglijarea, încurajarea unor noi stiluri de viață, noi moduri de impunere, de a câștiga bani (droguri, prostituție, găști) sunt factori facilitatori pentru bullying. Nevoia de putere și de dominare fac din victimă o țintă, iar agresorii vor răni fizic, social sau emoțional pe ceilalți. De cele mai multe ori, cei care hărțuiesc, au fost hărțuiți sau sunt ei înșiși hărțuiți, de colegi, de familie.

Copiii sau persoanele care sunt agresori (în limba engleză *bullies*) sunt de fapt cei care vor să demonstreze, în forță, din păcate, că au o bună stimă de sine, că dețin controlul și sunt superiori celorlalți. Familiile unde se folosește adesea pedeapsa corporală, constituie un mediu „prielnic” pentru dezvoltarea comportamentelor deviate de tip bullying, inadecvate adaptării la cerințele sociale, incapabile de înțelegere a disciplinei pozitive și respectării unor reguli pentru buna funcționare.

Multe studii conchid că invidia și resentimentele pot fi motive care produc bullying. Există dovezi care sugerează că un deficit de stimă de sine contribuie semnificativ la actele de tip bullying, ca și stările de anxietate sau de vinovăție. Lipsa abilităților sociale, utilizarea forței, dependența de comportamente agresive, mânia și furia, statutul în grupul de apartenență, existența unor antecedente de acest tip în copilărie sunt factori de risc. Precizăm că, de multe ori, bullying-ul nu implică neapărat criminalitate sau violență fizică, ci funcționează ca abuz psihologic sau verbal.

Psihologul norvegian Dan Olweus, recunoscut ca pionier și fondator al conceptului, consideră bullying, atunci când o persoană este expusă, în mod repetat și în timp, la acțiuni negative, fizice și psihologice, de una sau mai multe persoane. Se aduce astfel un prejudiciu intenționat, direct sau indirect, prin crearea unui stări de disconfort în diferite moduri: cuvinte jignitoare, șicane, umilințe, injurii, altercații, ofense, admonestări, constrângeri, batjocoriri, țipete, sâcâieli, bravări, reproșuri, atingeri nepotrivite, obstrucții, loviri, hărțuiri etc. Aruncarea lucrurilor personale (caiete, ghiozdane, pixuri, pachetul cu mâncare etc.), trasul de păr, de

mâneacă, zgârieturile, ciupitul, ruperea unor obiecte dragi, sufocarea cu diverse obiecte, eliminarea din clasă, imitarea, luarea în derâdere sunt alte manifestări de bullying (Ross, 1998).

În cartea lui, publicată în 1993, *Bullying at school: What we know and what we can do?* (Bullying-ul în școală: Ce trebuie să știm și ce trebuie să facem?), identifică caracteristicile elevilor, care sunt mai susceptibili de a fi agresori (bullies), precum și cele care sunt cele mai susceptibile de a fi victime (în limba engleză *bullied*) ale hărțuirii, intimidării, abuzurilor, adică bullying-ului.

Iată caracteristicile generale ale agresorilor și victimelor:

Agresori vs. Victime

- manifestă puternic nevoia de a conduce, de a domina și „subjuga” alți colegi;
- sunt impulsivi, ușor de înfuriat;
- sunt provocatori, nu respectă regulile;
- sunt agresivi cu colegii, părinții, profesorii;
- nu au remușcări și capacitatea de a înțelege emoțiile celorlalți (empatie);
- au deficit de atenție: în timpul orelor desenează, aruncă hârtii, dorm, comentează;
- au o părere foarte bună, uneori exagerată despre sine: se consideră șefi, șmecheri, boss, prințese etc.;
- instigă la absenteism școlar și îi abuzează pe cei care nu se supun „noii” reguli;
- aparțin unor anturaje / grupuri dubioase;
- percep acțiuni ostile acolo unde nu există, sunt antisociali;
- sunt pasivi în comportament și comunicare, izolați social;
- sunt precauți, sensibili, retrași, timizi;
- manifestă nesiguranță, anxietate, sensibilitate exacerbată;
- au o stimă de sine scăzută;
- au puțini prieteni sau deloc;
- nu sunt capabili să dezvolte relații sociale;
- sunt percepuți ca incapabili de a se apăra, de a avea puncte de vedere personale, de a argumenta;
- au diferite forme de dizabilități: fizice, de vorbire, locomotorii etc.;
- afișează o atitudine de învins și un comportament depresiv;
- nu fac față presiunii grupului;
- arată că drepturile lor nu contează, sunt ignorate;
- nu iau atitudine în fața actelor de agresiune.

În SUA, într-un raport publicat în 2002, se precizează că intimidarea, ca formă principală de bullying, a jucat un rol semnificativ în împușcăturile cu autori elevi care s-au întâmplat în unele școli. Izolarea socială, lipsa prietenilor, încrederea de sine scăzută, performanțe slabe la școală pot fi consecințe ale bullying-ului.

Manipularea, bârfa, constrângerile, criticile, minciunile, zvonurile, satirizarea, comicul exagerat adresat unei persoane sau unui grup de persoane (în clasă, în cancelarie, pe holuri, în curtea școlii etc.), diferențelor pe care acestea le prezintă (înălțime, greutate, culoarea ochilor, culoarea părului, nivel cognitiv, potențial de învățare, rasă, etnie, religie, dizabilitate, tip de familie, nivel de cultură etc.) constituie comportament de tip bullying.

Efectele bullyingului pot fi grave, chiar fatale. Se indică faptul că persoanele, indiferent dacă sunt copii sau adulți, care sunt supuse permanent comportamentului abuziv, prezintă risc de stres, îmbolnăviri și chiar sinucidere. Victimele hărțuirii pot suferi pe termen lung probleme

emoționale, probleme de comportament, probleme sociale, singurătate, depresie, anxietate, stimă de sine scăzută, o creștere a frecvenței îmbolnăvirilor.

Este important să se depună eforturi pentru eliminarea acestui comportament. Se afirmă că, de multe ori, în școala românească, încă nu există și nu se întâmpla astfel de fenomene, dar trebuie să fim pregătiți și să se prevină apariția acestora.

Fenomenul bullying poate fi prezent în orice tip de comunitate, în grupuri sociale, unde persoanele interacționează unele cu altele: la școală, la locul de muncă, în familie, în cartiere, în biserică, în mass media, chiar între țări etc. Se creează astfel o stare de conflict, care nu poate fi depășită decât dacă se conștientizează existența fenomenului.

Bibliografie:

1. Anderson, W., *Curs practic de încredere*, București, Editura Curtea Veche, 1999;
2. Fundația Copiii Noștri și UNICEF România, *Agresivitatea copiilor, Înjurături, lovituri, bătăi, Sugestii pentru părinți și educatori*.

BULLYING-UL ÎN ȘCOALĂ-CARACTERISTICI ȘI STRATEGII DE PREVENIRE

**PROF. ÎNV. PRIMAR: VALEA ANICA
ȘCOALA GIMNAZIALĂ IERNUT, MUREȘ**

Violența în școală este „orice formă de manifestare a unor comportamente precum: • exprimare inadecvată sau jignitoare, cum ar fi: poreclire, tachinare, ironizare, imitare, amenințare, hărțuire, bruscare, împingere, lovire, rănire, comportamente care intră sub incidența legii, limbaj neadecvat la adresa cadrului didactic și celorlalți colegi (înjurături, cuvinte obscene).”

Bullying-ul este un act comportamental repetat, îndreptat spre rănirea fizică sau mentală a unei persoane. De asemenea, el se caracterizează prin comportamentul unei persoane care încearcă să obțină supremația asupra altora. Cel mai ușor se poate observa această formă de violență în grupurile de copii. Școala este mediul în care se manifestă cel mai des luptele pentru putere. Cei care se ocupă cu astfel de comportamente de obicei îi lovesc pe cei din jur, îi fac de rușine, îi jignesc și le pun diverse porecle. A-i obliga pe alții să facă ceea ce nu doresc este un alt comportament adoptat de aceste persoane. Bullying-ul reprezintă o parte a unor forme de abuz, de la forma simplă de neglijare, la abuzul emoțional, fizic și sexual. Adesea o linie fină desparte cele două concepte. Dacă violența este definită ca un rău fizic sau mental, cazurile fiind îndescreștere, bullying-ul este considerat o formă de violență fizică și psihologică, conduită intenționată care vizează producerea unor prejudicii (rănire, distrugere, daune) unor persoane (inclusiv propriei persoane), cu diferite cauze care determină noi forme de violență. Cazurile de bullying sunt în creștere. Ele solicită specifice tipuri de strategii de prevenție. Violența se raportează la cazuri ce sunt împotriva legii, depășind granița legalității în timp ce fenomenul bullying rămâne în aria legii. Cei care provoacă violența de tip „bullying” sunt acele persoane care nu primesc suficientă atenție, care doresc astfel să iasă în evidență, să braveze și acționează în consecință. Lipsa de afecțiune, de aprobare, de îndrumare, de feedback pozitiv, lipsa iubirii, neglijarea, încurajarea unor noi stiluri de viață, noi moduri de impunere, de a câștiga ceva sunt factori facilitatori pentru bullying. Nevoia de putere și de dominare fac din victimă o țintă, iar agresorii vor răni fizic, social sau emoțional pe ceilalți. De cele mai multe ori, cei care hărțuiesc, au fost hărțuiți (Crothers, L.M.&Levinson, 2004) sau sunt ei înșiși hărțuiți, de colegi, de familie. Bullying-ul afectează pe toți: pe victimele

agresiunii pe agresor și pe observatori. Aceștia din urmă, observatorii, rămân calmi, prudenți, sensibili și nesiguri, cu o slabă încredere în sine, se cred mai slabi fizic decât colegii. Efectele asupra victimelor bullying-ului se pot resimți chiar peste ani și ani, dacă problema nu este tratată cum trebuie. Traumele îi pot urmări toată viața, dacă aceștia nu vor decide să facă ceva împotriva acestora. Așa cum reiese și din studii, mulți copii aleg să nu mai frecventeze școala de frică, rușine. Ei preferă o absență, în locul unui ochi umflat. Victima se închide în sine, îi e frică să le spună până și părinților. Prieteni nu prea mai are, pentru că cei din jur sunt foarte influențați de bârfele auzite. Intimidarea în școli se desfășoară în toate formele și la diferite vârste. Cele mai frecvente forme de agresiune sunt: agresiunea verbală și agresiunea relațională. Fenomenul violenței școlare se întinde pe o scară largă, la ale cărei capete se află violența fizică (extrem de mediatizată de altfel, dar fără analize temeinice ale cauzelor ce o provoacă), respectiv incivilitățile (care sunt foarte numeroase și pot afecta grav ambianța școlară).

Prevenirea și combaterea fenomenului violenței în mediul școlar trebuie analizat în contextul apariției lui. A gândi strategii, proiecte de prevenire a violenței școlare înseamnă a lua în considerație toți factorii (sociali, familiali, școlari, de personalitate) ce pot determina comportamentul violent al elevilor. Școala poate juca un rol important în prevenirea violenței școlare. S-a stabilit că există trei tipuri de prevenție pe care le poate asigura școala și care se completează reciproc: o prevenție primară, care se poate realiza foarte ușor de către fiecare profesor și se referă la dezvoltarea unei atitudini pozitive față de fiecare elev, exprimarea încrederii în capacitatea lui de a reuși; o prevenție secundară, ce pleacă de la faptul că școala reprezintă un post de observație privilegiat al dezvoltării intelectuale și afective a elevului, iar profesorul, printr-o observare atentă a acestuia, poate repera efectele unor violențe la care elevul a fost supus în afara mediului școlar; o prevenție terțiară, ce are în vedere sprijinul direct adus elevilor care manifestă comportamente violente; acesta urmărește prevenirea recidivei și presupune adoptarea unor măsuri după producerea comportamentului violent.

Pentru a face față unei situații de conflict se recomandă următoarele strategii: strategii de evitare, prin care profesorul ignoră momentan criza creată în sala de clasă și continuă cursul ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat; strategii de diminuare (moderare), care se folosesc atunci când profesorul, dindorința de a evita confruntarea, minimalizează dezacordul cu elevii; strategii de putere (de coerciție), care apar atunci când profesorul recurge la puterea sa și la diferite mijloace de constrângere pentru a regla conflictul; strategii de compromis, care se folosesc atunci

când profesorul recurge la concesiuni, la promisiuni pentru a face față situației; strategii de rezolvare negociată a problemei. H. Tonzard spunea că negocierea este un procedeu de rezolvare a conflictelor prin intermediul discuției între părțile adverse.

Nu întotdeauna profesorul poate rezolva problemele de comportament ale elevilor prin intermediul mijloacelor prezentate. Este necesară și sensibilizarea autorităților cu privire la promovarea măsurilor de impunere ca necesare următoarele măsuri: legislative care să reglementeze clar măsurile de combatere a educarea populației în direcția prevenirii și combaterii violenței, violenței în familie (mai ales asupra copiilor); familiale (autoeducație, cunoașterea și apelul la servicii punerea în practică a măsurilor sociale de înlăturare a factorilor de specialitate). Programele de intervenție desfășurate prin școală au dus la îmbunătățirea competenței pro-sociale și descreșterea comportamentului de risc. Cele mai eficiente s-au dovedit acele programe care se adresează dezvoltării deprinderilor personale și sociale cu impact asupra cunoașterii, atitudinii și competenței comportamentale a tinerilor. Așadar, școala deține un rol hotărâtor în prevenția și intervenția în cazul comportamentului cu caracter antisocial. Totuși, fără eforturile conjugate ale tuturor factorilor educativi implicați – familie, școală, comunitate, mass media – școala nu poate face față tuturor variabilelor ce pot interveni.

Dezvoltarea caracterului are un rol crucial în viața oricărui individ, de felul în care acesta este clădit depinzând de multe ori sustenabilitatea carierei fiecăruia. Este foarte important ca adultul în calitate de părinte să aloce timp pentru a dezvolta relații bazate pe încredere cu copiii lor.

Din păcate, bullyingul este un fenomen răspândit în școlile din România, lasă răni adânci, iar efectele pe care le produce sunt pe termen lung. Este datoria noastră a tuturor să le oferim copiilor un mediu sigur, în care fiecare copil să fie tratat cu respect.

BIBLIOGRAFIE

1. Axente Gabriela, Sorici Cristina, „Prevenirea violenței în școală – resurse pentru școli și profesori” Erasmus + -Ghid pentru profesori, învățători și educatoare -2015
2. Golu, M., (2000), Fundamentele psihologiei, Editura Fundației România de Măine, București.
3. www.bullying-in-school.inf
4. <https://tmenglish.files.wordpress.com>

Combaterea bullyingului în școli: strategii practice și perspective științifice

Prof. Gabriel Vancea

Bullyingul reprezintă un comportament intenționat, repetitiv și susținut, caracterizat prin: *dezechilibru de putere* (agresorul are mai multă putere fizică, social și/sau emoțională decât victima), *intenția de a răni* (comportamentul este făcut cu scopul de a umili, intimida sau provoca suferință), *repetiție* (acțiunile sunt recurente și creează un model de abuz, nu un incident izolat).

Manifestări de hărțuire, violență și excludere au fost observate în toate societățile, inclusiv în școli, de-a lungul timpului. În trecut, astfel de comportamente erau unori ignorate sau considerate „normale” în procesul de socializare și ierarhizare a copiilor și adolescenților. Termenul „bullying” a început să fie utilizat sistematic în literatura științifică în anii 1970, datorită cercetătorului norvegian Dan Olweus, considerat pionierul studiului modern al acestui fenomen.

Ulterior, au fost formulate diferite perspective științifice asupra bullyingului. Conform teoriei comportamentului social, bullyingul este rezultatul unui dezechilibru de putere între agresor și victimă. Agresorii caută adesea să-și consolideze statutul social, iar victimele sunt percepute ca fiind vulnerabile. Teoria învățării sociale sugerează că acest comportament este adesea învățat prin observație și întărit prin recompense sociale. Prin urmare, intervențiile trebuie să vizeze nu doar agresorii, ci și martorii și normele de grup care susțin comportamentul de bullying.

În urma unor incidente grave în mediul școlar din Norvegia în anii 1980, Olweus a dezvoltat primul program anti-bullying, cunoscut sub numele de „Olweus Bullying Prevention Program,” care a fost implementat în școli din întreaga lume.

Termenul „bullying” a câștigat popularitate internațională în anii 1990 și 2000, odată cu creșterea interesului pentru sănătatea mentală și drepturile copilului. În această perioadă, s-au extins cercetările asupra formelor de bullying (Dorothy Espelage în SUA, Ken Rigby în Australia, Peter K. Smith în Marea Britanie etc.), inclusiv bullyingul cibernetic, și au fost implementate legislații anti-bullying în multe țări.

Strategii care s-au dovedit utile în prevenția și gestionarea fenomenului:

1. Crearea unui climat de clasă incluziv și sigur

Promovarea respectului reciproc și a empatiei este esențială. Activitățile de team-building și discuțiile regulate despre valori precum toleranța și diversitatea pot reduce riscul de bullying. De exemplu, orele dedicate educației socio-emoționale pot ajuta elevii să-și dezvolte abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor.

2. Stabilirea unor reguli clare împotriva bullyingului

Profesorii trebuie să comunice clar că bullyingul nu va fi tolerat. Regulile trebuie să fie explicite, iar consecințele aplicate cu fermitate, dar într-un mod educativ, nu punitiv.

3. Observarea activă și identificarea timpurie a bullyingului

Profesorii trebuie să fie atenți la dinamica grupurilor din clasă și să recunoască semnele timpurii de bullying, cum ar fi izolare socială, schimbări de comportament sau tensiuni între elevi.

4. Intervenții imediate și eficiente

Dacă bullyingul este identificat, intervenția trebuie să fie promptă. Este important să se discute separat cu victima și agresorul, evitând confruntările directe care pot escalada situația. O abordare bazată pe restaurarea relațiilor, cum ar fi medierea, poate fi benefică.

5. Implicarea / colaborarea cu specialiști

Comunicarea cu părinții atât ai victimei, cât și ai agresorului este crucială. În cazurile mai grave, colaborarea cu psihologi școlari sau consilieri poate asigura sprijinul necesar pentru toți cei implicați.

6. Rolul martorilor

Profesorii trebuie să-i încurajeze pe martori să ia atitudine împotriva bullyingului, fie prin raportarea incidentelor, fie prin sprijinirea victimelor. Acest lucru poate fi realizat prin exerciții de joc de rol care să simuleze situații de bullying și să-i pregătească pe elevi să răspundă eficient.

7. Rolul părinților

Rolul părinților în fenomenul bullyingului este esențial, deoarece ei influențează valorile, comportamentele și atitudinile copiilor. Implicarea lor activă în prevenirea și gestionarea bullyingului, în colaborare cu școala, poate aduce rezultate pozitive atât pentru victime, cât și pentru agresori.

- Modelarea unui comportament pozitiv: copiii învață prin observație, iar părinții care demonstrează respect, empatie și rezolvare pașnică a conflictelor îi ajută să interiorizeze aceste valori.
- Crearea unui mediu deschis de comunicare: dacă părinții încurajează copiii să vorbească despre experiențele lor școlare, aceștia sunt mai predispuși să semnaleze situațiile de bullying, fie că sunt victime, martori sau chiar agresori.
- Monitorizarea comportamentului copilului: observarea schimbărilor de comportament, precum izolare, anxietate sau agresivitate, poate ajuta la identificarea timpurie a unei posibile implicări în bullying.

Cum pot fi implicați părinții de către școală?

- Educație parentală: școlile pot organiza sesiuni de informare sau ateliere despre bullying, unde părinții să înțeleagă ce este bullyingul, cum să-l recunoască și cum să sprijine copiii afectați.
- Comunicare constantă: implicarea părinților poate fi susținută prin întâlniri regulate, informări despre comportamentul copilului și crearea unui canal de comunicare deschis între profesori și familie.
- Implicarea în activitățile școlii: părinții pot participa la evenimente sau campanii anti-bullying, demonstrând copiilor importanța implicării comunității.

- Conștientizarea impactului comportamentului copilului: dacă un copil este identificat ca agresor, părinții trebuie să fie informați în detaliu despre faptele acestuia și impactul lor asupra victimelor. Profesorii și consilierii pot colabora cu familia pentru a dezvolta strategii de schimbare a comportamentului.
- Acorduri de colaborare: școala poate solicita părinților să semneze un acord de colaborare, în care aceștia să se angajeze să sprijine intervențiile propuse de profesori și consilieri.
- Accesarea sprijinului specializat: în cazurile mai severe, școala poate recomanda părinților să colaboreze cu psihologi sau terapeuți pentru a aborda problemele emoționale sau comportamentale ale copilului.

Rezumând, bullyingul un comportament diferit și mai grav decât agresiunea ocazională / accidental între 2 copii, din cauza intenției deliberate, a repetiției și a dezechilibrului de putere. Colaborarea strânsă între părinți și școală este esențială pentru a combate bullyingul. Responsabilizarea părinților nu trebuie să fie punitivă, ci să se bazeze pe cooperare și sprijin reciproc. O relație pozitivă între școală și familie contribuie la crearea unui mediu sigur și armonios, în care copiii pot învăța și se pot dezvolta fără teama de a fi marginalizați sau agresați.

Fenomenul de bullying

Prof. Mihai-Valentin VASILICĂ

Școala Gimnazială Nr. 13 Botoșani

Bullyingul în școală este un fenomen real, complex care are un impact negativ asupra tuturor copiilor implicați, indiferent de rolul pe care îl ocupă: victimă, agresor sau martor. Bullyingul este un comportament intenționat prin care o persoană rănește o altă persoană, o persecută, o intimidează sau o umilește prin acțiuni repetate iar cel supus bullyingului nu are puterea să se opună. Bullyingul este o formă de abuz emoțional și fizic la care întâlnim trei caracteristici:

- are caracter intenționat- agresorul are intenția să rănească pe cineva;
- este un fenomen repetat- aceeași persoană este rănită mereu;
- prezintă un dezechilibru de forțe- agresorul își alege victima care este percepută vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

Din nefericire contextual social- diferențele de ordin economic, cultural, etnic - școala ca sistem- prezintă o importanță deosebită în fenomenul și evoluția comportamentului de bullying. Pentru copil de cele mai multe ori bullyingul pornește de la o simplă joacă urmând modelul celor apropiați. **Bullyingul** începe de la vârste foarte fragede, 2 ani, când copilul prin comportamentul său învață primele forme de manipulare prin care încearcă să atagă atenția asupra sa: prin plâns, supărare, frustrare sau exasperare. Acest comportament se manifestă până obține satisfacție sau cât timp îi este permis. Necorectarea acestui comportament poate duce la situații neplăcute. Aici intervine rolul familiei iar apoi a sistemului de învățământ. Copilul nu poate fi crescut sub un clopot de sticlă, izolat, fără să intre în contact cu situații incomode sau neplăcute. El trebuie treptat să învețe că societatea nu este formată doar din persoane echilibrate, el trebuie învățat cum să gestioneze situațiile conflictuale. Învățând copilul să facă față acestui fenomen și metodele de contracarare a lui, îl pregătim treptat pentru viață, de la situații simple – la vârste mici - la situații complexe ulterior. Trebuie să formăm un copil independent și responsabil nu dependent de cei din jur. Atenție la atitudinea adulților, părinți sau profesori, dacă vor interpreta bullyingul ca o formă de a glumi între copii și nu realizează că porecle precum „grasule”, „ochelariștii”, „sărăntocule” sau împingeri, loviri îl afectează emoțional pe copil acesta își poate schimba relațiile cu ceilalți. Așa pot trece din starea de victimă în cea de agresor sau martor.

Comportamentele de bullying cuprind:

- agresiuni verbale directe – jigniri, etichetări, umiliri publice;
- agresiuni verbale indirecte – răspândire de zvonuri;

- hărțuiri și agresiuni fizice directe – împingere, lovire, bătăi;
- hărțuiri și agresiuni fizice indirecte – îți ia un lucru și ți-l aruncă, murdărește, strică, distruge;
- farse sau glume proaste verbale sau fizice;
- includeri sau excluderi sociale selective din grup pe baza unor criterii – aspect.

Bullyingul implică o victimă, un agresor și în unele cazuri spectatori sau martori. Caracteristicile generale ale celor implicați în bullying sunt:

- **victimele**

- manifestă nesiguranță, anxietate, sensibilitateexacerbată;
- sunt sensibili, precauși, retrași, timizi;
- sunt pasivi în comportament și comunicare, izolați social;
- au stimă de sine scăzută;
- au prieteni puțini sau chiar de loc;
- nu pot să dezvolte relații sociale;
- sunt percepute ca incapabile de a se apăra, de a avea puncte de vedere personale, de a argumenta;
- prezintă diferite forme de dezabilități de vorbire, fizice, locomotorii;
- afișează o atitudine de învins, un comportament depresiv;
- nu fac față presiunii grupurilor;
- nu iau atitudine în fața actelor de agresiune.

- **agresorii**

- manifestă puternic nevoia de a conduce, de a domina;
- sunt impulsive, se înfurie ușor;
- sunt provocatori, nu respectă reguli;
- sunt agresivi cu colegii, părinții, profesorii;
- nu au empatie, remușcări;
- au deficit de atenție – în timpul orelor desenează, comentează, se plictisesc, dorm;
- au păreri foarte bune despre ei, se consideră șefi, șmecheri;
- instigă la absenteism școlar și îi abuzează pe cei care nu se supun;
- aparțin unor anturaje, grupuri dubioase;
- sunt antisociali.

- **spectatorii sau martorii**

- acceptă situația în mod pasiv;
- uneori le este frică să intervină;
- susțin agresorul;

- pot deveni viitori agresori;
- pot avea rolul de a opri situațiile de bullying.

Cei implicate în situații de bullying: victime, agresori sau martori sunt mai predispuși să se confrunte cu simptome de depresie, anxietate, cu un nivel redus de stimă de sine, absenteism, rezultate slabe la învățătură sau chiar abandon școlar. Pentru a putea îndrepta comportamentul unui copil, ca adult părinte sau profesor, trebuie să fii informat corect și mai ales să nu favorizezi atitudini de tipul – “răspunde-i și tu la fel”.

Bullyingul în școală este un fenomen real, tot mai prezent în rândul elevilor. Pe fondul agresiunii, indiferent de tipul acesteia, elevii întâmpină probleme emoționale pe care le gestionează greu dacă nu au sprijinul unui adult, părinte, profesor, consilier, care să le asigure protecție și siguranță.

Părinții trebuie să acorde o atenție deosebită comportamentului adoptat de copilul lor, să-i ofere empatie, susținere și înțelegere necondiționată. Ei trebuie să poarte discuții sincere și deschise în care

- să comunice copilului ce calități deosebite are făcându-l să se simtă valoros;
- să discute cu copilul consecințele pe care le poate avea bullyingul;
- să discute strategii assertive pentru a răspunde la bullying;
- să încurajeze copilul spre acțiuni rationale și corecte în vederea descurajării agresorului.

Aceste discuții au rolul de a ajuta copiii să înțeleagă că bullyingul este un fenomen răspândit și nu este normal să- l faci pe cel de lângă tine să se simtă inferior, lipsit de calități, izolat.

Studiile făcute la nivel mondial, dar și la nivelul țării noastre de diferite instituții printre care Organizația ca “Salvați copiii”, Asociația “Telefonul Copilului”, arată o creștere a cazurilor de bullying în școli. Cei mai vulnerabili sunt copiii de etnie romă, cei cu dezabilități, cei timizi, cei cu probleme de greutate.

În vederea combaterii bullyingului în școli s-a trecut la:

1. Implementarea ,recunoașterea și dezvoltarea de proceduri de identificare, intervenție și soluționare a fenomenului prin măsuri concrete :

-introducerea temelor legate de bullying în curricula școlară în cadrul orelor de consiliere și orientare, dirigenție;

-monitorizarea audio-video a unităților școlare atât în interior cât și în proximitate;

-dezbateri publice școală-factori ce intervin în acest caz poliție, jandarmerie.

2. Programul de prevenire a violenței în școli cu următoarele obiective:

-să schimbe cultura școlară, să consolideze rolul școlii și să ofere copiilor instrumentele necesare pentru a combate violența în general și fenomenul de bullying în particular prin conștientizarea și contracararea unor norme nocive care admit violența;

-să dezvolte capacitatea celor care lucrează cu copiii de a identifica, aborda și discuta cazurile de bullying apărute în rândul copiilor;

-să informeze și să sensibilizeze toți factorii implicate asupra pericolului ce-l prezintă bullyingul.

Bibliografie :

1. Iulia Durac – Fenomenul de bullying în școală. Exemple europene de bună practică – CJRAE – CJAP - Dolj, 2016.
2. Aurelia Alexa – Fenomenul bullying – care este situația în România , 2013
3. Ioana Tocai – School bullying factors, 2016
4. Asociația Telefonul Copilului – Împreună pentru cobbaterea fenomenului bullying în 2 pași, 2014
5. Poliția Română - Bullyingul
6. Asociația Salvați Copiii

Metode și tehnici de prevenire a bullying-ului

Introducere

Bullying-ul reprezintă o formă de agresiune sistematică care poate apărea în școli, pe terenuri de joacă, în familie sau chiar în mediul online. Acesta poate afecta grav dezvoltarea psihologică și emoțională a victimelor, lăsând urme adânci în viața lor. Prevenirea bullying-ului este esențială pentru a asigura un mediu sigur și sănătos pentru copii și adolescenți. Metodele și tehnicile de prevenire a bullying-ului sunt variate și trebuie implementate într-un mod coerent și sustenabil. În acest referat, vor fi prezentate câteva dintre cele mai eficiente metode de prevenire a bullying-ului, care pot fi aplicate în școli, în comunități și în mediul online.

Definirea bullying-ului

Bullying-ul se referă la acte de agresiune, fizică sau verbală, repetate și intenționate, îndreptate împotriva unei persoane care nu se poate apăra eficient. Aceste acte pot include insulte, umilire publică, bătaii, intimidare, izolare socială sau hărțuire sexuală. De cele mai multe ori, bullying-ul este însoțit de un dezechilibru de putere între agresor și victimă, iar efectele sale pot fi devastatoare, generând sentimente de teamă, anxietate și depresie în rândul celor care sunt victimele acestuia.

Metode de prevenire a bullying-ului

1. Educația și sensibilizarea

O metodă esențială în prevenirea bullying-ului este educarea elevilor, părinților și cadrelor didactice cu privire la acest fenomen. Informarea despre efectele nocive ale bullying-ului și despre cum pot fi recunoscute comportamentele abuzive sunt pași importanți în combaterea acestuia. Multe școli implementează sesiuni de sensibilizare, în cadrul cărora elevii sunt învățați despre respectul față de diversitate, empatie și responsabilitate socială. Aceste sesiuni pot include și jocuri de rol, discuții de grup și materiale educaționale, care îi ajută pe copii să înțeleagă mai bine ce înseamnă bullying-ul și cum îl pot preveni.

2. Crearea unui climat școlar pozitiv

Un alt mod de prevenire a bullying-ului este crearea unui climat școlar pozitiv, în care fiecare elev să se simtă respectat și valorificat. Aceasta presupune implicarea activă a întregii comunități educaționale — profesori, părinți, elevi — pentru a construi relații bazate pe respect și cooperare. Programul „Școli fără bullying” este un exemplu de inițiativă educațională care promovează un comportament respectuos și non-violent, încurajând elevii să colaboreze și să se ajute reciproc. În acest context, școlile pot organiza activități care promovează includerea și diversitatea, încurajând copiii să își aprecieze diferențele.

3. Sprijinul psihologic și consilierea

Un alt aspect important al prevenției bullying-ului este oferirea de sprijin psihologic pentru cei care au fost afectați de acest fenomen. Consilierea psihologică în școli poate fi un instrument eficient în ajutorul elevilor care au fost victime ale bullying-ului. Un consilier școlar poate ajuta elevii să își gestioneze emoțiile, să dezvolte strategii de coping și să se simtă sprijiniți într-un mediu sigur. De asemenea, consilierii pot lucra cu grupuri de elevi pentru a promova un comportament mai empatic și mai incluziv.

4. Intervenția imediată în caz de bullying

Este esențial ca bullying-ul să fie abordat rapid și eficient pentru a preveni escaladarea acestuia. Orice formă de bullying trebuie semnalizată imediat autorităților școlare (profesori, directori, consilieri) și, de asemenea, părinților. Acțiunile rapide pot include medierea între agresor și victimă, identificarea cauzelor comportamentului agresiv și stabilirea unor măsuri corective. Intervenția nu trebuie să fie doar de natură disciplinară, ci și educativă, pentru a ajuta agresorul să înțeleagă greșelile comise și să prevină comportamente similare în viitor.

5. Promovarea comportamentului de lider în rândul elevilor

Elevii pot fi încurajați să joace un rol activ în prevenirea bullying-ului, devenind lideri în grupurile lor. Acești lideri pot acționa ca modele de comportament pentru colegii lor și pot interveni atunci când observă acte de bullying. Programul „Buddy” sau „Peer Mentoring” este un exemplu de inițiativă prin care elevii mai mari sau cei cu un comportament pozitiv sunt desemnați să ajute și să sprijine elevii mai mici sau pe cei vulnerabili la bullying. Aceste inițiative dezvoltă responsabilitatea socială și încrederea în sine a copiilor și adolescenților.

6. Utilizarea tehnologiei pentru prevenirea bullying-ului online

În contextul actual, bullying-ul nu se mai limitează doar la școală sau la locul de joacă, ci s-a extins și în mediul online. Cyberbullying-ul poate fi la fel de dăunător și, uneori, chiar mai periculos, datorită anonimatului și capacității de a se propaga rapid. Prevenirea acestuia implică educarea elevilor despre comportamentele adecvate în mediul online, cum ar fi respectul pentru confidențialitatea altora și conștientizarea efectelor negative ale mesajelor agresive. De asemenea, școlile pot implementa platforme de raportare a cazurilor de bullying online și pot încuraja părinții să monitorizeze activitatea online a copiilor lor.

Concluzie

Prevenirea bullying-ului este un demers complex care implică educație, intervenție rapidă și crearea unui climat pozitiv de învățare. Metodele și tehnicile prezentate sunt doar câteva dintre strategiile care pot fi implementate pentru a combate acest fenomen. Este important ca toți membrii comunității școlare să colaboreze pentru a proteja elevii și a crea un mediu sigur, în care fiecare copil să se simtă acceptat și respectat. Doar printr-o abordare integrată și continuă putem preveni și combate efectele negative ale bullying-ului asupra celor care sunt vulnerabili la acest tip de agresiune.

BIBLIOGRAFIE

1. **European Commission** (2019). *Education and Training Monitor 2019: Improving Education for All - A Complex Challenge*. Bruxelles: Comisia Europeană.
2. **National Center for Bullying Prevention** (2020). *Best Practices for Bullying Prevention and Intervention*. [online] Disponibil pe: <https://www.nationalbullyingpreventioncenter.org>
3. **Boulton, M. J., & Smith, P. K.** (1994). *Bullying in Schools: An Overview of Research*. *Aggressive Behavior*, 20(2), 101-118.

PREVENIREA BULLYINGULUI LA PREȘCOLARI

*Prof. Educație Timpurie: Velicu Niculina
Grădinița: Electromagnetica*

“Comportamentul de tip bullying este acel tip de comportament negativ care se întâmplă în mod repetat și cu intenția să-i supere pe alții, să le creeze disconfort sau să le dea sentimentul că sunt în pericol.”

Există 3 tipuri de comportament bullying:

- Verbal - acesta se referă la utilizarea repetată a limbajului licențios, semne sau gesturi cu intenția de a răni pe altcineva;
- Indirect - se referă la acțiuni repetate și negative, care nu țin nici de bullying verbal, nici de bullying fizic, cu intenția de a-i răni pe alții;
- Fizic - se referă la folosirea în mod repetat a contactului fizic, cu intenția de a-i răni pe alții (lovituri, îmbrânceli, punerea de piedici, ciupituri).

Bullying-ul este o problemă serioasă și actuală care afectează copiii din întreaga lume. Cu siguranță niciun părinte nu își dorește să-și vadă copilul afectat din cauza intimidării și abuzului verbal sau fizic.

De aceea trebuie să discutăm cu copilul, să îi explicăm impactul pe care reacția lui îl are și că a făcut o alegere greșită. Va ști astfel pe viitor cum să se comporte. Așadar, totul ține de educarea copiilor și explicarea impactului real al comportamentului lor. Să le explicăm că au supărat pe cineva, să înțeleagă că felul în care au reacționat sau ceea ce au spus a rănit un alt copil și că lui nu îi va plăcea dacă ar păți așa ceva.

Principalul obiectiv al cadrelor didactice este să prevină bullying-ul prin:

- Dezvoltarea unor comunități pozitive în care copiii se tolerează și se respectă reciproc;
- Dezvoltarea abilităților copiilor de a avea grijă unii de ceilalți și de a avea curajul să-și apere prietenii care nu se pot apăra singuri;
- Crearea unei culturi incluzive bazată pe valori – toleranță, grijă, curaj și respect, valori după care se ghidează educatorii și părinții deopotrivă.

Desfășurând discuții de grup (întrunirile copiilor) unde sunt folosite cartonașe de conversație pentru a iniția discuțiile, folosirea unei mascote pentru moderarea discuțiilor, mesajul însoțit de povești terapeutice și activitățile ritmice. Împreună cu practicile sociale, sunt folosite activități specifice pentru a întări grupul de copii, ca întreg. Activitățile în grup creează contextul în care copiii au experiențe distractive și astfel se consolidează spiritul comunitar și se promovează relațiile sociale pozitive.

Bullying-ul poate fi identificat prin 3 caracteristici: intenție, repetitive și putere. Intenția unui abuzator este întotdeauna aceea de a provoca durere, fie prin acte de violențe fizică sau cuvinte, fie printr-un comportament care rănește, în mod repetat.

Bullying-ul poate afecta profund stima de sine și starea emoțională a unui copil. Și pentru asta trebuie să fim acolo și să-i oferim suportul necesar.

Așadar, abordarea bullying-ului necesită comunicare deschisă, educare și susținere emoțională. Cu ajutorul acestor strategii, dar și cu implicarea părinților și a educatorilor, putem contribui la crearea unui mediu mult mai sigur și mai empatic pentru copiii noștri.

Cadrele didactice pot contribui la diminuarea bullying-ului fie prin activități de informare, implicare și combatere a fenomenului, fie prin neacceptarea și sancționarea imediată a unor astfel de comportamente.

Pe baza jocurilor integrate de cadrele didactice în activitatea zilnică, copiii vor reuși să își exprime mai ușor emoțiile, în special cele negative, care de multe ori sunt reprimite, și vor avea încrederea că întotdeauna pot găsi pe cineva lângă ei căruia să îi împărtășească starea lui și căruia să îi ceară ajutorul. Atitudinea lor față de cei din jur va fi una mai încrezătoare având totodată și câteva deprinderi de a-și gestiona singuri trăirile.

Bibliografie:

- Tzvetina Arsova Netzelmann, Elfriede Steffan, Marina Angelova, Strategii pentru o clasă fără bullying, manual pentru profesori și personalul școlar, 2016.

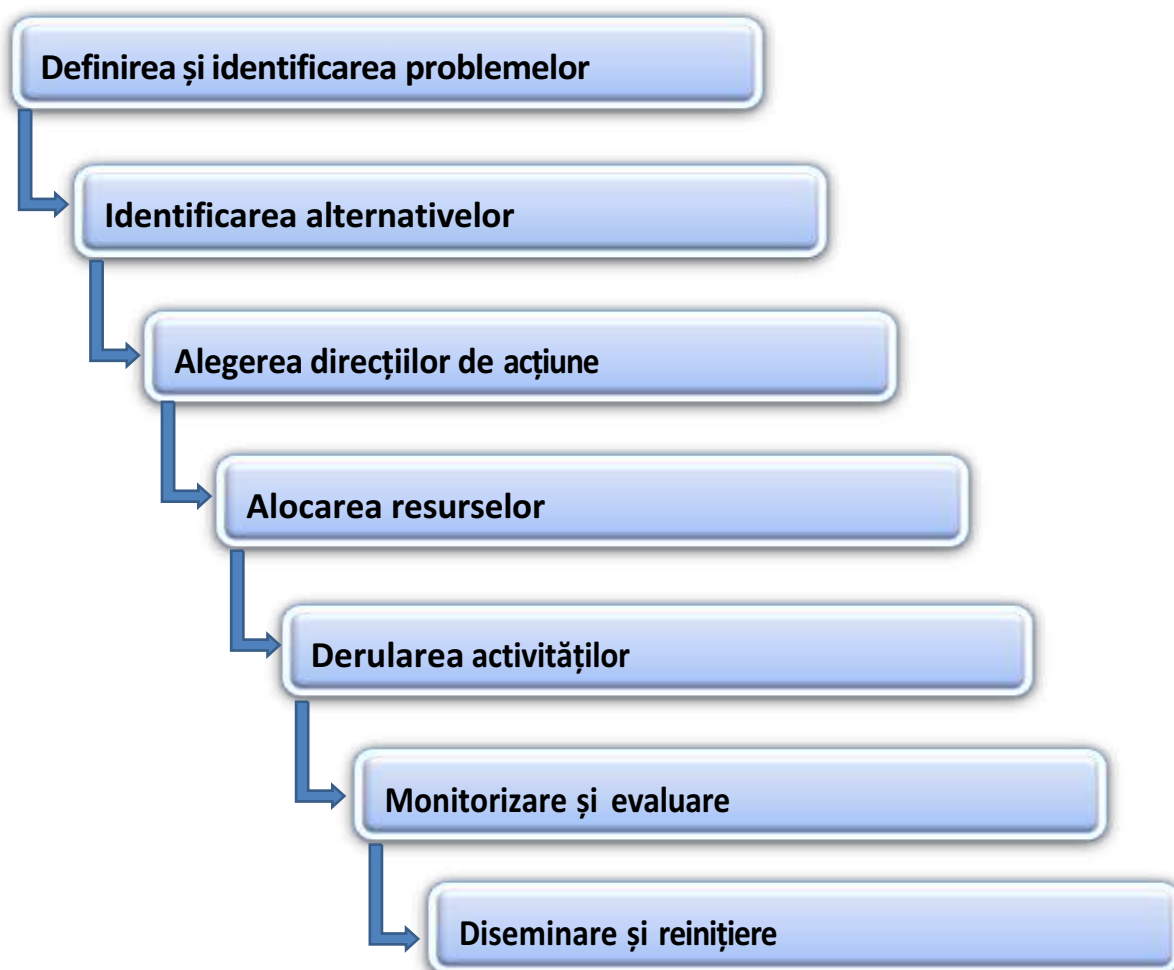
Strategii educaționale pentru un mediu școlar sigur și fără bullying

Fundamentarea unei strategii anti-violență presupune definirea și ierarhizarea principalelor probleme cu care se confruntă școala în ceea ce privește fenomenul de violență. Orice strategie trebuie să răspundă, în mod concret, la următoarele întrebări:

- Ce probleme ne propunem să rezolvăm prin intervenție?
- În ce măsură problemele rezolvate coincid cu problemele urgente pe care le are de rezolvat școala?

- Care sunt beneficiile pe care intervenția noastră le are pentru diferite categorii de actori (dacă activitățile noastre au succes, care este **impactul** așteptat în cazul elevilor, părinților, cadrelor didactice, echipei manageriale, reprezentanților comunității etc.)?

Proiectarea principalelor etape ale unei intervenții ameliorative la nivelul școlii



Un pas absolut necesar pentru dezvoltarea unei strategii anti-violență este identificarea și definirea corectă a problemelor școlii în domeniul violenței diferiților actori. Tehnici și instrumente care pot fi utile în acest proces:

a) Colectarea de informații relevante privind fenomenele de violență școlară

Primul pas îl reprezintă alegerea unor metode adecvate de colectare a informațiilor. Iată câteva metode simple prin care pot fi colectate informații relevante pentru elaborarea unei diagnoze și a unei strategii de intervenție anti-violență: aplicarea de chestionare, realizarea unor interviuri individuale sau de grup și analiza de documente.

✚ Chestionarul pentru elevi

Prin intermediul chestionarelor pentru elevi, echipa managerială poate să investigheze aspecte mai puțin vizibile ale violenței, legate de cele mai multe ori de atitudini ostile ale actorilor din școală (intimidări, tachinări, ironii, agresiuni verbale).

De asemenea, investigația prin chestionar poate ajuta la:

- ✚ Identificarea formelor curente de violență din școală;
- ✚ Măsurarea frecvenței cu care apar diferite situații de violență;
- ✚ Identificarea contextului în care apare violența școlară;
- ✚ Cunoașterea actorilor principali implicați în situațiile de violență (inclusiv cei din afara școlii);
- ✚ Aflarea opiniilor elevilor privind combaterea acestui fenomen.

Este important ca întrebările incluse în chestionar să fie formulate clar și, pe cât posibil, să aibă variante închise de răspuns (pentru facilitarea procesului de completare și minimizarea timpului alocat). De asemenea, trebuie să existe o secțiune în care elevii să poată să-și exprime liber opiniile cu privire la fenomenul de violență din școala lor. Întrebările trebuie să se focalizeze numai asupra aspectelor esențiale urmărite, un document de dimensiuni prea mari inhibând repondenții.

O modalitate eficientă de aplicare a chestionarului pentru elevi o constituie orele de dirigenție. Pentru obținerea unor răspunsuri cât mai sincere, chestionarul trebuie să fie anonim. Este important ca acest chestionar să fie administrat tuturor elevilor din școală, astfel încât să poată fi realizată și o analiză comparativă (între elevii din clasele mai mici și cei din clasele terminale, între fete și băieți, între elevii de la diferite profiluri etc.). Momentul ideal al aplicării este la scurt timp după începutul anului școlar, pentru ca strategia dezvoltată să fie aplicată în anul respectiv. Totuși, este necesar ca elevii care sunt în primul an la școala respectivă să aibă o perioadă de timp de observare/cunoaștere (cel puțin o lună).

✚ Organizarea unor interviuri individuale și de grup cu actori cheie de la nivelul școlii/comunității

De multe ori se întâmplă ca elevii și ceilalți actori să aibă opinii divergente cu privire la aprecierea unor acțiuni sau comportamente ca fiind violente sau cu privire la gravitatea acestora. Un pas important în această etapă îl reprezintă investigarea altor actori de la nivelul școlii cu privire la fenomenele de violență din școală: cadre didactice, părinți, personal specializat (consilieri, psihologi, asistenți sociali, mediatori), reprezentanți ai comunității.

Pentru aceasta se poate utiliza tot metoda prin chestionar (adaptând întrebările din chestionarul pentru elevi) sau alte metode, precum interviurile individuale sau de grup. În acest fel se pot compara și verifica datele colectate de la elevi și se poate obține o imagine mai complexă asupra situațiilor de violență din școală.

Un element cheie pentru succesul acestui demers îl constituie desemnarea unei persoane/unui grup de persoane care să pregătească, să realizeze și să prezinte rezultatele acestor interviuri. Criteriile de selecție trebuie să includă, printre altele, experiența, tactul, deschiderea față de problemele școlii, imaginea pozitivă în rândul celor intervievați etc. Trebuie evitată nominalizarea unor persoane care au primit în trecut reclamații (de exemplu, un cadru didactic din școală care a fost acuzat de un părinte că a agresat un elev) sau care nu sunt suficient familiarizate cu problemele școlii (de exemplu, un cadru didactic aflat în primul an de activitate). Pentru a facilita prelucrarea datelor colectate este important să se formuleze în avans o listă cu întrebări care să fie apropiate de cele adresate elevilor și care să sensibilizeze/conștientizeze grupul țintă vizat cu privire la fenomenele de violență din școală.

Analiza de documente

Această etapă este de cele mai multe ori ignorată în activitățile de informare cu privire la situațiile de violență din școală și din zona proximală acesteia. Cu toate acestea, există o serie de documente extrem de valoroase pe care o echipă managerială le are la dispoziție, și care pot completa informațiile colectate direct de la actorii școlii. Pe de o parte este vorba despre documente interne: rapoarte și caracterizări individuale ale consilierului/psihologului școlar; rapoarte/portofolii ale unor activități anterioare dedicate sau relevante pentru tema violenței; plângeri/reclamații ale părinților cu privire la acțiuni violente ale unor elevi sau cadre didactice din școală etc. De asemenea, pot fi consultate și documente externe care sunt relevante în raport cu fenomenul de violență în general și violența școlară în special. Acestea constau în articole, comunicate de presă sau știri publicate în mass-media, studii, analize sau rapoarte publicate de diferite instituții relevante la nivel local, regional sau național. Analiza acestor documente poate să ofere ocazia de a trece în revistă faptele ce sunt în mod curent încadrate în violență școlară, ariile mai expuse riscului, tendințele de producere a acestor fenomene etc.

b) Prelucrarea informațiilor colectate

Efortul de a colecta informații despre fenomenele de violență dintr-o școală este unul important și consumă un volum important de resurse: umane, materiale, de timp. Pentru ca aceste resurse să fie cheltuite într-un mod eficient este nevoie ca echipa managerială să acorde o atenție deosebită prelucrării și analizei acestor informații. Fără un plan adecvat și riguros de prelucrare, volumul important de date colectate nu va putea fi suficient exploatat, existând riscul ca o parte dintre informații să rămână neanalizate.

Informațiile colectate prin interviu sunt extrem de valoroase pentru înțelegerea și interpretarea informațiilor din chestionar. Pentru a le putea analiza, este de preferat ca interviurile să fie înregistrate audio și ulterior transcrise. Pornind de la transcrieri (sau de la însemnările luate pe parcursul desfășurării interviurilor), se pot sintetiza rezultatele sub forma unui tabel în care să fie selectate ideile/opiniile importante în cazul fiecărei întrebări în parte. În Anexa 4 sunt prezentate exemple de grile de prelucrare a întrebărilor din chestionarul adresat elevilor și a datelor din interviuri.

c) Dezbateră rezultatele investigației și definirea problemelor

Pentru a implica un număr cât mai mare de actori de la nivelul școlii în activitatea de diagnoză și de identificare a problemelor, este foarte util să se publice sub forma unui raport cele mai interesante rezultate obținute în urma investigației. Raportul ar putea cuprinde o scurtă introducere, răspunsurile la întrebările din chestionar (inclusiv reprezentarea lor grafică) și la cele din interviurile individuale sau de grup. Sinteza poate include și o secțiune de concluzii în care să fie succint prezentate situațiile îngrijorătoare pentru școală. De asemenea, este necesară organizarea de întâlniri cu diriginții pentru a discuta care sunt cele mai importante aspecte ce trebuie aduse la cunoștința elevilor și care sunt aspectele care trebuie dezbătute împreună cu aceștia.

În urma dezbaterii acestor aspecte privind starea de fapt, este posibilă realizarea ultimului pas în această etapă: formularea problemelor. Trebuie să se țină seama de faptul că structurarea și definirea problemelor privind violența solicită un timp și efort comparabil rezolvării lor. Acest fapt se explică prin gradul ridicat de complexitate al acestui fenomen, cât și datorită numărului mare de actori cheie care pot juca un rol important în desfășurarea activităților anti-volență de la nivelul școlii. De asemenea, este foarte important să se facă o grupare a problemelor definite în mod asemănător de diferite categorii de actori și, implicit, o restrângere a ariilor posibile de intervenție. Abia după cartografierea întregii varietăți de probleme se poate realiza o ierarhie a cauzelor care conduc la apariția acestor probleme, cât și a importanței acestor probleme pentru actorii școlii (în primul rând elevii).

Bibliografie:

1. Jigău M. (coord), *Prevenirea și combaterea violenței în școală: Ghid practic pentru directori și cadre didactice*, Institutul de Științe ale Educației, Buzău, Editura Alpha, 2006
2. Anexa la OMECT nr. 1409/29.06.2007 – *Strategia Ministerului Educației, Cercetării și Tineretului cu privire la reducerea fenomenului de violență în unitățile de învățământ preuniversitar*
3. Constandache Petrică Sorina, Alexandrescu Elvira, Petrovai Domnica – *Strategii de prevenire a violenței în școală, Program pentru reducerea comportamentelor agresive în mediul școlar*

Bullying-ul este cu siguranță unul dintre fenomenele tot mai răspândite în toate structurile societății, însă cu efectele cele mai îngrijorătoare este cel în rândul elevilor. Potrivit unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății, România ocupă locul 3 la nivel european privind bullying-ul în școală.

O statistică la fel de gravă este cea oferită de ONG-ul Salvați Copiii. Într-un [studiu](#) realizat la nivel național s-a arătat faptul că jumătate dintre elevii din gimnaziu și liceu au fost, la un moment dat, supuși bullying-ului.

Cu toate acestea, statisticile efectuate nu reflectă întreaga realitate. Bullying-ul în școală este un fenomen complex ce implică efecte devastatoare de durată la nivelul psihic și emoțional, afectând considerabil aspectul social al vieții victimelor. Teama, înjosirea și complicitatea impună contribuie la formarea unui mediu social vulnerabil, în care relațiile dintre persoane sunt compromise.

Ce este bullying-ul în școală?

O definiție din punct de vedere legal asupra bullying-ului nu există, însă acesta implică un comportament ostil intenționat, fiind implicat un dezechilibru de putere. Vorbim despre bullying în contextul în care o persoană hărțuiește, intimidează în mod constant altă persoană. Scopul acestui comportament constă în rănirea fizică sau emoțională a unui om.

Bullying-ul în școală poate să apară atât în instituțiile de învățământ, cât și în afara lor, dar bullying-ul întotdeauna este generat pe fondul relațiilor create în acest mediu.

Ce tipuri de bullying în școală există?

Cu certitudine, acest fenomen poate lua diferite forme, printre care:

- *Bullying verbal* - acesta se manifestă prin vorbe, uneori și în formă scrisă, fiind vorba de tachinări, injurii, porecle, comentarii de natură sexuală, amenințări, umilire etc.
- *Bullying fizic* - în acest caz vorbim de intimidare fizică, vătămare, atac asupra unei persoane într-un grup, invadarea spațiului personal, hărțuire sexuală, furtul obiectelor etc.
- *Bullying social* - acesta are efecte devastatoare la nivel emoțional, fiind vorba despre latura socială a unei persoane. Bullying-ul social presupune distrugerea reputației și în principal a legăturilor sociale pe care le creează o persoană. Mai precis, poate să însemne: înlăturarea și izolarea voită dintr-un grup, implicarea elevului în situații neplăcute în public, sarcasm dus la extrem, compromiterea stării de bine și a fericirii acestuia etc.
- *Cyberbullying* - pe fondul dezvoltării tehnologiei a apărut o nouă formă de bullying, fiind implicate rețelele de socializare și alte aplicații ale mediului digital. În acest caz, sunt asociate acțiuni specifice bullying-ului verbal și social, ele desfășurându-se în mediul online. În cele mai multe situații este vorba de imagini compromițătoare ale unui elev pe social media, propagarea unor informații false despre acesta, furtul de identitate și realizarea unor acțiuni în numele lui etc.

Care sunt motivațiile pentru bullying-ul în școală și cine poate să devină victimă?

Rejudecata stă la baza acestei forme de agresiune. De multe ori, această hărțuire este legată de particularitățile fizice ale unei persoane. Din păcate, foarte mulți copii devin o victimă a bullying-ului prin prisma religiei, etniei lor, statutului social, necesităților sau dizabilităților pe care le prezintă.

De asemenea, un copil poate fi supus unei astfel de agresiuni, dacă este sesizată:

- O stimă de sine scăzută;
- Tendința de a sta retras;
- Starea de anxietate;
- Lipsa capacității de a se apăra;
- Absența prietenilor etc.

Efectele la nivel psihic și emoțional pot fi copleșitoare în rândul copiilor ajunși în situația de a fi victimele bullying-ului. Supuși constant la astfel de agresiuni, indiferent de natura bullying-ului, victimele ajung să se confrunte cu depresie, stimă de sine scăzută, izolare socială și chiar gânduri suicidare.

Din acest motiv, prioritatea principală a părinților și a cadrelor didactice este să acorde atenție factorilor care pot semnaliza bullying-ul. Din nefericire, numeroși elevi ce sunt agresați la școală nu comunică acest lucru părinților și suportă tacit suferința.

Care sunt principalele semne ale unui elev aflat în bullying-ul în școală?

- Îmbrăcăminte ruptă sau obiecte deteriorate (cărți, telefon etc.);
- Răni sau leziuni ce nu pot fi explicate;
- Ezitare în privința mersului la școală;
- Scăderea apetitului sau schimbări drastice în privința alimentației;
- Insomnii, coșmaruri dese;
- Tendința de a sta retras, refuzând comunicarea;
- Performanțe școlare scăzute;
- Autovătămarea etc.

Recunoașterea acestor semne de către părinți este esențială pentru adoptarea măsurilor împotriva acestei agresiuni. Bullying-ul în școală generează consecințe grave la nivelul sănătății copiilor, producând efecte de durată și la nivelul familiilor lor. De aceea, este fundamental ca adulții să conștientizeze și să înțeleagă în profunzime impactul traumatizant al bullying-ului.

Ce măsuri pot adopta părinții pentru protecția copiilor lor?

Legat de acest fenomen prezent în școli, atât părinții, cât și cadrele didactice și autoritățile trebuie să colaboreze pentru a preveni și diminua formele de agresiune, aplicând **măsuri de protecție și siguranță**.

Prioritar pentru părinți este să acorde o atenție deosebită comportamentului adoptat de copilul lor. *Discuția sinceră și deschisă* cu acesta este primul pas, părinții oferind empatie, susținere și înțelegere necondiționată. Este important ca părinții să:

- mențină comunicarea transparentă cu copilul, discutând despre consecințele pe care le poate avea bullying-ul;
- discute strategii asertive pentru a răspunde la bullying (spre exemplu, să solicite susținerea cadrelor didactice pentru a soluționa posibilele conflicte);
- încurajeze copilului în privința acționării raționale și corecte în situațiile de agresiune în vederea descurajării agresorului;
- îi comunice copilului ce calități deosebite deține, făcându-l să se simtă valoros.

În ceea ce privește unitățile de învățământ, la nivel național au fost adoptate măsuri prin care este prevenit și combătut acest fenomen. În prezent, se urmărește creșterea nivelului de conștientizare a acestui fenomen și garantarea unui climat școlar favorabil desfășurării activității. La nivel școlar, sunt implementate **măsuri anti-bullying**, printre cele mai importante menționăm:

- Dezvoltarea unor programele de informare cu privire la cauzele, consecințele, prevenția bullying-ului și maniera de gestionare a cazurilor de bullying etc.;
- Crearea unor proceduri de intervenție în bullying-ul în școală;
- Monitorizarea în permanență a spațiului cu risc ridicat de bullying (curtea școlii, holuri, teren de sport etc.) cu ajutorul unor [sisteme de supraveghere video](#), prevenind astfel cazurile de agresiune;
- Implicarea părinților în sesiuni de informare și luarea unor măsuri de comun acord în vederea protecției și securității copiilor;
- Identificarea și sprijinirea psihologică a elevilor ce ajung să devină victime ale bullying-ului;
- Corectitudinea evaluării performanțelor elevilor, în vederea reducerii tensiunilor ce determină cazurile de bullying.

Concluzii

Bullying-ul în școală este un fenomen real, fiind tot mai prezent în rândul elevilor. Pe fondul agresiunii, indiferent de tipul acestora, elevii întâmpină probleme emoționale pe care greu le gestionează, unele dintre ele având repercusiuni și în viața de adult.

Pentru aceștia, școala nu reprezintă doar mediul în care se depun eforturi pentru a obține performanțe academice, ci este și cadrul ideal pentru învățarea socio-emoțională a elevilor. Din acest motiv, este o prioritate națională asigurarea climatului educațional prielnic învățării și promovarea relațiilor sociale pozitive între elevi.

ELABORAREI UNEI STRATEGII ANTIVIOLENȚĂ ÎN ȘCOALĂ

Școala Gimnazială „Sf. Gheorghe,, Craiova

Prof. VLĂDUȚU MIHĂIȚA

Soluția cea mai bună pentru prevenirea și combaterea violenței în mediul școlar este ca partenerii să se gândească la activități integrate și cooperare, într-o adevărată rețea, prin care se asigură un climat de siguranță școlară și se identifică principalele cauze, surse de risc pentru acest climat.

Resursele reprezintă elemente de care avea nevoie pentru atingerea obiectivelor proiectului. Privind resursele, strategia trebuie să conțină formulări precise privind: 1. Calitatea, cantitatea resurselor necesare; 2 resursele de care dispune; 3 resursele pe care se contează pe parcursul derulării activităților; 4 căile de atragere a unor noi resurse; 5 felul cum sunt alocate resursele. Planificarea resurselor necesare/disponibile se face pornind de la obiectivele și planul activităților propus de strategie. Pentru fiecare activitate în parte, trebuie estimat care sunt resursele necesare pentru desfășurarea acesteia în bune condiții. Cele mai importante categorii de resurse pe care trebuie avute în vedere sunt: A. Resurse umane - categorii de persoane implicate din cadrul școlii (cadre didactice, părinți, elevi, etc.), din exteriorul școlii (colaboratori, voluntari, reprezentanți ai comunității,). Resursă specială cu o importanță deosebită pentru reușită este B. Timpul -. În graficul de timp sunt prezentate datele de la început și de sfârșit ale activităților, precum și grafice de timp intermediare, pe faze, zile, și săptămâni, luni, semestre, după tipul proiectului. De obicei, o strategie se elaborează pentru o perioadă de 4 ani, dar termenul de aplicare, chiar dacă este menționat, este bine să nu fie „bătut în cutie” deoarece pot să apară elemente noi care întârzie sau accelerează atingerea obiectivelor urmărite. Reprezentarea sub formă grafică a strategiei; C. Resurse documentare - sursele de documentare Este foarte util ca în realizarea tuturor acestor pași să fie implicați atât grupul de lucru, cât și cadre didactice care au elaborat diferite proiecte la nivelul școlii sau care au alte experiențe relevante în acest domeniu (coordonatori, evaluatori, participanți la diferite proiecte). Cheia unei strategii bine elaborate o reprezintă activitățile de implicare și motivare a resurselor umane. În etapa de definire a problemelor se identifică actorii pentru desfășurarea activităților anti-violență de la nivelul școlii. Această etapă se utilizează și analizează caracteristicile principale ale acestora (socio-economice, mod de organizare, atitudini etc.), interesele și măsura în care se respectă principii/valori, cunoașterea problemelor, analiza modului în care se pot implica. Proiectarea principalelor etape ale unei intervenții ameliorative la nivelul școlii. Este important de subliniat faptul în realitate, această ordine nu este de fiecare dată respectată, iar anumite etape ajung să nu mai fie niciodată realizate. Ceea ce trebuie reținut este faptul că, acordând atenție tuturor acestor pași stabilind o strategie de intervenție ,șansele ameliorării situațiilor de violență din școala dumneavoastră sunt mult mai ridicate comparativ cu intervențiile punctuale, nesistematice,

DEFINIREA ȘI IDENTIFICAREA PROBLEMELOR,
IDENTIFICAREA ALTERNATIVELOR,
ALEGEREA DIRECȚIILOR DE ACȚIUNE,
ALOCAREA RESURSELOR,
DERULAREA ACTIVITĂȚILOR,
MONITORIZARE ȘI EVALUARE DISEMINARE ȘI *REINIȚIERE*

În elaborarea strategiei, este important ca descrierea obiectivelor să fie precedată de o prezentare succintă a contextului în care acest document a fost elaborat: o sinteză a constatărilor rezultate din diagnoza realizată deja cât și o prezentare succintă a intervențiilor anterioare (dacă este cazul).

În acest fel puteți demonstra faptul că obiectivele stabilite de dumneavoastră urmăresc: • să rezolve o problemă reală; • să se armonizeze cu misiunea/planul de dezvoltare al școlii; Unde suntem?

Informații culese de la diferiți actori, definirea problemelor, diagnoza la nivelul școlii Cum ajungem? Stabilim o strategie de intervenție și prevenire privind violența în școală. Unde vrem să fim?

Stabilim obiective pornind de la problemele identificate și indicatori de evaluare • să stimuleze interesul actorilor cu privire la acest fenomen; • să poată fi urmărite/ să fie realizabile. De asemenea, strategia dumneavoastră trebuie să se refere la impactul pe care îl preconizați pentru intervenția dumneavoastră.. Ce înseamnă o strategie anti-violență bine elaborată?

În ce măsură strategia aleasă este bine realizată?

Numai implementarea ei la nivelul școlii poate demonstra în ce măsură s-a dovedit adecvat. Totuși trebuie să reținem că se poate estima calitatea strategiei chiar înainte de desfășurarea propriu-zisă a activităților. Pentru aceasta trebuie analizată în ce măsură respectă următoarele caracteristici: • adecvare (este potrivit atingerii scopului și obiectivelor stabilite); • fezabilitate (este realist, adaptat situației concrete și resurselor existente); • economicitate (implică un consum cât mai mic de resurse, în condițiile atingerii obiectivelor propuse); • claritate și coerență în concepție (există o relație directă între obiective, impactul așteptat în realizarea activității); • claritate și coerența intervenției (are activității bine definite și dezvoltate în relație unele cu altele); • flexibilitate (este adaptabilă la situații noi și nu restrânge posibilitățile viitoare de acțiune); • încadrare în timp (orizontul de timp al fiecărei activități în parte este unul adecvat); • viabilitate și repetabilitate (planul poate fi menținut și adaptat atât timp cât condițiile de context nu se schimbă radical).

Caracteristici biologice ale persoanelor violente

Conform unor studii recente în acest domeniu, copiii care au suferit diverse tipuri de influențe sau traume, fie în perioada uterină, fie în momentul nașterii, pot avea particularități neurologice cu potențial ridicat de violență. Complicațiile la naștere, ca și istoria genetică a părinților, se dovedesc a fi factori predictivi pentru comportamentul deviant ulterior al unui individ, clasându-l în categoria victimelor genetice și, oarecum, eludându-l de responsabilitatea individuală. Cercetări recente propun din ce în ce mai mult existența unei vulnerabilități genetice care se asocia cu violența copiilor, tinerilor sau adulților. După opinia specialiștilor, aproximativ 5% dintre școlari prezintă tulburări comportamentale de origine genetică. Ele sunt dificil de diagnosticat, mai ales pentru acești copii.

BIBLIOGRAFIE

<https://www.bing.com/search?go=Căutare&q=+strategii+antiviolență+in+școli&q=ds&form=QBRE>

Prevenirea și combaterea violenței școlare – EDICT

Masuri pentru prevenirea violentei in scoli - România Liberă (romanalibera.ro)

<https://www.csid.ro/lifestyle/psihologie-si-cariera/violenta-in-scoli-copii-agresivi-solutii-pentru-combaterea-violentei-20314644>

Bullyingul- provocare în mediul școlar

Modalități de prevenire

Prof. Voinea Dana, G.P.P. "Boboeci din Micro III", Buzău

Pentru foarte mulți copii interacțiunea cu alți copii, în locuri în care supervizarea din partea unui adult este mai redusă (în curtea școlii, pe terenul de sport, în pauze, în vestiare sau pe drumul spre casă), reprezintă o lecție de viață foarte dureroasă.

Toate aceste experiențe în care un copil este pus să facă anumite lucruri umiltoare pentru distracția altor copii, este hărțuit, etichetat, amenințat, deposedat de anumite bunuri etc., își pun amprenta asupra modului în care el se va percepe pe sine și pe cei din jurul său. Unii dintre acești copii vor alege să adopte și ei același comportament, exploatându-i pe cei pe care îi percep că sunt „mai slabi” decât ei sau mai lipsiți de resurse (ex: nu au prieteni), alții rămân „ciuca bății de joc” pentru că le este frică să vorbească. Mai există și categoria copiilor care reușesc să își înfrunte frica și cer ajutorul unui adult.

Toate exemplele date mai sus sunt circumscrise fenomenului de **bullying**. **Bullying-ul** este un termen umbrelă care înglobează o serie de comportamente agresive prin intermediul cărora un copil încearcă să obțină unele beneficii cum ar fi: apreciere, valorizare, atenție din partea celorlalți colegi sau chiar o serie de bunuri. Se deosebește de celelalte tipuri de comportamente agresive (lovit, smuls, împins, înjurat) prin faptul că nu apare ca reacție la anumite emoții de disconfort (furie, tristețe, etc).

Odată cu vârsta, crește frecvența comportamentelor de bullying, iar formele de manifestare se accentuează. Astfel, dacă la grădiniță copiii se etichetează sau își pun porecle, școlaritatea mică aduce în prim plan forme mult mai accentuate. Cele mai frecvente forme de bullying din școlaritatea mică sunt: tachinarea (ex. „aragaz cu patru ochi” pentru copiii care poartă ochelari, „balenă” pentru copiii care au o greutate mai mare, „girafă” pentru copiii mai înalți, „sărac” pentru copiii cu posibilități financiare mai reduse, „căminist” pentru copiii care provin din sistemul de protecție de stat), izolarea unui copil („Nu vorbiți cu ea!”, „Nu ai ce căuta pe terenul de sport!”), împrăștierea de zvonuri false.

Trecerea la gimnaziu se asociază cu forme din ce în ce mai complicate. La cele menționate mai sus se adaugă: intimidarea, umilirea, distrugerea bunurilor personale (îi scuipă foile caietului sau îi rupe obiectele), deposedarea de bunuri (îi ia cu forța banii, mâncarea, hainele).

Cel mai adesea, un copil care a fost sever agresat ajunge să întrerupă școala din teama că ar putea să fie agresat din nou. Chiar și în cazul celor mai ușoare forme, expunerea repetată la o experiență de agresare îi predispune pe copii la dezvoltarea a numeroase probleme de sănătate mentală: depresie, anxietate, tulburări de comportament alimentar, etc. (Limber și Nation, 1998).

Pentru că nu putem să ne însoțim permanent copiii în toate locurile în care aceștia sunt nevoiți să meargă, mai ales la vârsta adolescenței este foarte important să îi învățăm cum să facă față acestor situații.

Un copil care este victimă a bullying-ului are nevoie de sprijinul adulților din jurul lui. Cu ajutorul acestora, copiii învață cum să facă față comportamentelor de tachinare, poreclire sau a altor forme mult mai grave. Fiecare copil are nevoie să primească mesajul că aceste tipuri de comportamente sunt inacceptabile. Deoarece bullying-ul apare de obicei în comunitățile de copii, acest mesaj trebuie să fie promovat și întărit atât la școală, cât și acasă. Pentru că bullying-ul afectează pe toți elevii din grup, nu se reduce doar la copilul care agresează și la victimă, este important să îi învățăm pe copii ce să facă dacă sunt martorii unui asemenea eveniment. Martorii bullying-ului, care sunt de obicei ceilalți copii, de multe ori se simt în secret ușurați că nu sunt ei ținta bullying-ului și tind să evite agresorul, nefiind dispuși să intervină în apărarea copilului agresat. Bullying-ul creează o atmosferă pervazivă și nedefinită de intimidare, frică și tăcere printre copii.

Tachinarea nu poate fi întotdeauna prevenită, iar noi nu putem controla ceea ce spun sau fac ceilalți. Ce putem face într-o astfel de situație este să îl învățăm pe copil cum să își controleze propriile reacții. Aceasta, 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.

Prin jocul de rol, copilul trebuie învățat cum să răspundă unor agresiuni:

- **Ignorarea copilului care tachinează** - să se comporte ca și cum celălalt este invizibil și să acționeze ca și cum nimic nu s-a întâmplat. (Manifestarea furiei sau izbucnirea în plâns adesea accelerează comportamentele de tachinare). Ignorarea NU este o metodă bună în situații în care cineva tachinează de foarte mult timp și folosește comportamente de bullying cu scopul de a-l intimida). Dacă este posibil, este recomandat să plece din situație.
- **Transmiterea de mesaje la persoana I** - acest tip de mesaj asertiv este o metodă bună de exprimare a propriilor emoții: „Sunt trist/nu-mi place când faci glume pe seama ochelarilor mei, aș prefera să încetezi”. Exersarea acestei tehnici presupune stabilirea contactului vizual și folosirea unei ton ferm. Această tehnică funcționează când este folosită într-un cadru controlat, în care există un adult, există niște reguli, etc. (cum ar fi în clasă, la școală). Folosirea ei în recreație sau în curtea școlii poate să ducă la agravarea situației (copilul care tachinează face și mai rău deoarece a observat că ceea ce face el, produce o emoție sau a obținut 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 4 ochi”. În această situație, poate să răspundă politicos: „Mulțumesc că ai remarcat că am ochelari!” (copilul care a făcut remarcă nepotrivită este de regulă confuz când nu primește 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 mulți pistrui!” ar putea fi „Este adevărat, am o mulțime de pistrui!”. Acordul cu aspectele semnalate elimină dorința de a ține ascuns pistruii, lasă agresorul fără replică 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!”. Umorele 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.

Pentru situațiile în care comportamentul de bullying se menține și nimic nu pare să funcționeze, copiii au nevoie să solicite ajutorul unui adult și să fie ajutat de un specialist.

Cu ajutorul consilierului copilul va încerca să realizeze conexiunea dintre sentimente și comportamentele reactive.

Tehnicile de consiliere propuse sunt:

1. *Asistarea copilului în a face conexiunea dintre sentimente și comportamente reactive.*

- *Interogațiile-ghid* sunt cele mai frecvent folosite și duc la explicații și autojustificări (“ Ce simți sau la ce te gândești acum?”; “ De ce anume îți dai tu seama acum?”; “ De ce ești tu conștient?”; “Ce crezi acum despre asta?”).
- *Exercițiile* sunt introduse prin formule de genul :“ Încearcă să faci asta și vezi ce înțelegi din acest experiment.”

2. *Exerciții de conștientizare afectivă și relațională*

- *Tehnica scaunului gol* – ca suport de dialog(pri jocul de rol cu persoane semnificative din viața clientului) sau ca suport pentru provocarea dialogului dintre “părțile aflate în conflict”. Tehnica a fost creată de F. Perls iar o variantă a ei este cunoscută sub numele “top dog – under dog”, în traducere “câinele de rasă și câinele obișnuit”. Această variantă angajează un joc de rol prin care clientul comunică cu sine pe diverse teme generatoare de conflict între imaginea de sine ideală și imaginea de sine reală. El poate să-și dezvolte în timpul acestei comunicări o strategie de rezolvare a acestui conflict, de unificare a polarităților

Elevul trebuie abordat cu atenție și tact, fără a-l presa și a-i cere toate detaliile celor întâmplate. Se poate veni cu întrebări de clarificare, pentru a stabili veridicitatea celor povestite. Posibil, vor fi necesare mai multe discuții înainte ca elevul să aibă încredere deplină în profesor sau psiholog și să poată relata toate circumstanțele cazului.

Victima poate să nu spună nimic sau chiar să nege cele spuse anterior dacă simte că nu este luată în serios. Elevul trebuie să fie sigur că mărturiile lui nu îi vor agrava situația și nu vor provoca o intimidare și mai mare din partea agresorilor. Profesorul căruia i s-a destăinuit victima trebuie să întreprindă toate măsurile de siguranță pentru a nu divulga agresorilor sursa informației.

BIBLIOGRAFIE :

- Animus Association Foundation (2016). *LISTEN! What children have to tell us about bullying and safety at school*
- Curelaru, M. (2013), *Violența în școală. Repere pentru analiză și intervenție*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași

PROIECT STRATEGIC DE PREVENIRE ȘI COMBATERE A BULLYINGULUI ÎN GRĂDINIȚĂ

Prof.înv.preșcolar VOINEA ELENA
Grădinița cu P.N.BATOGU,Brăila

Argument

În instituțiile de învățământ românești, fenomenul de bullying are o incidență din ce în ce mai ridicată, pericolul venind din falsa impresie de normalitate a acestuia, majoritatea oamenilor acceptându-l ca pe o componentă obișnuită a vieții de zi cu zi.

Intimidarea/amenințarea este o încercare agresivă, de obicei sistematică și continuă, în scopul subminării și rănirii cuiva, pe baza unor slăbiciuni percepute la acesta. Deși frecvent asociate cu copiii, agresiunile pot apărea la orice vârstă, iar membrii grupurilor minoritare sunt mult mai susceptibili de a fi hărțuiți la vârsta adultă (în limbaj de specialitate mobbing-ul).

Efectele asupra victimei sunt adesea devastatoare din punct de vedere emoțional și comportamental.

Bullying-ul poate să transforme grădinița într-un loc de temut, în timp ce aceasta ar trebui să le asigure preșcolarilor un mediu în care să se simtă în siguranță.

Odată informați, copiii pot lua atitudine, pot interveni pentru ei înșiși, dar și pentru ceilalți, iar numărul cazurilor de acest fel se va diminua treptat.

Prevenirea acestui fenomen este responsabilitatea tuturor și nimeni nu ar trebui să fie indiferent față de acele persoane care se află în incapacitatea de a se descurca într-o asemenea situație.

Cadrele didactice pot să contribuie la diminuarea fenomenului fie prin activități de informare, implicare și combatere a fenomenului, fie prin neacceptarea și sancționarea imediată a unor astfel de comportamente.

2. Scopul proiectului

Informarea corectă a elevilor din învățământul primar, gimnazial și liceal, a părinților acestora și a cadrelor didactice cu privire la fenomenul ”bullying”: definire, forme de manifestare, cauze,

efecte, statistici privind gradul de escaladare a fenomenului în școala românească, forme de prevenție, modalități de a lua atitudine, de a interveni pentru ei înșiși și/sau pentru alții, în vederea diminuării numărului cazurilor de acest fel.

3. Obiectivele proiectului

*Diseminarea informațiilor despre fenomenul ”bullying”: definire, forme de manifestare, cauze, efecte, statistici privind gradul de escaladare a fenomenului în școala românească ;

*Creșterea gradului de conștientizare a efectelor negative ale fenomenului „bullying” în rândul eleviilor, părinți ai acestora, cadre didactice și al nivelului de informare al acestora asupra necesității implicării în prevenirea și combaterea acestui fenomen;

*Înșușirea de către preșcolari, părinți ai acestora și cadre didactice, a unor tehnici de gestionare corectă a situațiilor în care elevii sunt victime ale unor persoane care practică ”bullyingul”;

*Consilierea preșcolarilor care practică ”bullying-ul”, cu accent pe dezvoltarea altor metode de exprimare a emoțiilor negative și de rezolvare a conflictelor interioare proprii;

*Instruirea cadrelor didactice și a părinților copiilor cu privire la felul în care își pot sprijini elevii/ copiii implicați în situații de tip ”bullying” (”victime” sau ”agresori”).

4. Grupul țintă :

- preșcolari
- cadre didactice

5. Beneficiarii direcți și indirecți:

- direcți: preșcolari, părinți, cadre didactice
- indirecți : comunitatea locală

6. Locul de desfășurare:

- Sala de grupă
- Biblioteca școlii
- Biblioteca comunala
- Holul instituției.

8. Resurse umane implicate:

- ✓ Voinea Elena–educatoare la Grădinița cu P.N. Batogu
- ✓ Șerbu Simona – directoarea Scolii Prof.Anastase Simu,Cireșu

- ✓ Cadre didactice din instituția de învățământ implicată
- ✓ Alți colaboratori din instituții/organizații/asociații
- ✓ Membrii comunității locale
- ✓ Părinți/reprezentanți legali/tutori ai preșcolarilor
- ✓ Preșcolari.

9. Resurse procedurale:

Strategii didactice: conversația euristică, expunerea, modelarea, explicația, problematizarea, algoritmizarea, generalizarea, jocuri de rol și exerciții practice de modelare comportamentală, dezbateri, expuneri.

Forme de organizare: frontal, individual, lucrul pe grupuri mici, online.

10. Evaluare:

- ❖ Mediatizarea proiectului prin afișe, fluturași,
- ❖ Recompense, diplome, felicitări,
- ❖ Fotografii,

11. Rezultate așteptate:

- ❖ Portofoliile copiilor
- ❖ Lucrări plastice/practice ale preșcolarilor
- ❖ Expoziții.

12. Acțiuni:

- Stabilirea unui calendar de lucru, planuri de activitate
- Popularizarea acțiunilor.

BIBLIOGRAFIE:

- Tzvetina Arsova Netzelmann, Elfriede Steffan, Marina Angelova , *Strategii pentru o clasă fără bullying* , manual pentru profesori și personalul școlar .

CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR

Nr. crt.	Obiective propuse	Ațiuni planificate	Beneficiari	Locul de desfășurare	Responsabili
1.	-Sensibilizarea personalului didactic/preșcolariilor/părinților privind consecințele actelor de violență; - Responsabilizarea cadrelor didactice și a parinților în scopul intervenției imediate în cazurile de bullying semnalate sau identificate.	Activități de informare și conștientizare asupra fenomenului de bullying și cyberbullying. Fenomenul bulling-mit sau realitate?	Cadre didactice Preșcolari Părinți	Sala de grupă	Educatorea grădiniței , directorul și membrii Grupului de acțiune antibullying
2.	- Dezvoltarea unor strategii individuale de combatere a atitudinilor și comportamentelor discriminatorii. - Exersarea tehnicilor de mediere de la egal la egal, respectiv de negociere ca modalități de gestionare a conflictelor.	Nu doar o zi antibullying! Învățăm din povești ce înseamnă bullyingul fizic și psihic. Îmbrăncitul nu e deloc amuzant!- poveste despre bullyingul fizic	Preșcolari	Biblioteca grădiniței	educatoarea și membrii Grupului de acțiune antibullying
3.	- Dezvoltarea abilităților de autocunoaștere în vederea prevenirii și	Cum arată, sună și se simte bullyingul?- ateliere de lucru	Parinți Preșcolari	Sala de grupă	educatoarea și membrii Grupului de

	combaterii comportamentelor de bullying și cyberbullying				acțiune antibullying
4.	-Dezvoltarea abilităților de management a emoțiilor	O grădiniță fără bullying! - expoziție de desene; Realizarea unui vernisaj în cadrul Bibliotecii comunale	Preșcolari Părinți Comunitatea locală	Biblioteca comunală	Educatorea, directorul școlii și membrii Grupului de acțiune antibullying Reprezentant Biblioteca comunală
5.	-Recunoașterea comportamentelor care facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie; -Conștientizarea importanței toleranței în relațiile interumane.	Schimbă lumea cu un act de bunătate!” amenajarea în holul grădiniței a unei zone colorate în care preșcolarii pot interacționa/juca/împrieteni cu alți colegi.	Preșcolari Părinți Comunitatea locală	Holul grădiniței	Educatorea, directorul școlii și membrii Grupului de acțiune antibullying

BULLYING-UL ESTE ARMA CELOR SLABI

Gabriela Voşloban, Colegiul Economic „Transilvania”, Tg. Mureş



Bullying-ul este una dintre cele mai serioase probleme cu care se confruntă mediul școlar contemporan, fiind definit „mai degrabă ca un tipar de comportament, decât un incident izolat”. Impactul negativ pe care îl are asupra dezvoltării emoționale, sociale și academice a elevilor aduce în prim-plan necesitatea implementării unor strategii educaționale eficiente. Acest articol explorează metodele de prevenire și intervenție, cu accent pe crearea unui mediu școlar sigur, incluziv și orientat spre dezvoltarea de relații sănătoase în mediul școlar.

În ultimii ani, bullying-ul a devenit un subiect central în dezbaterile despre sănătatea emoțională a elevilor. Studiile arată că peste 20% dintre elevi au experimentat forme de bullying cel puțin o dată pe parcursul unui an școlar. Pe lângă efectele imediate (anxietate, frică, probleme fizice, izolare socială, emoții negative intense etc.), consecințele bullying-ului se extind cu precădere pe termen lung, afectând astfel stima de sine a celui agresat, scăderea performanțelor școlare și chiar sănătatea mintală a celui agresat.

Definirea bullying-ului și provocările asociate se leagă de un comportament repetitiv, intenționat, care provoacă suferință fizică sau emoțională și implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă. Bullying-ul este întâlnit în principal sub forme care includ:

- lovituri, împingeri, distrugerea bunurilor personale (bullying fizic)
- insulte, porecle, comentarii depreciative (bullying verbal)
- excluderea socială, răspândirea zvonurilor (bullying relațional)
- utilizarea tehnologiei pentru hărțuire online (cyberbullying)

Prezentăm în continuare câteva strategii pentru prevenirea bullying-ului. Acestea fac referire la:

1. Promovarea unei culturi școlare pozitive, fapt realizabil concret prin crearea unui climat de respect reciproc, acțiune fundamentală pentru prevenirea bullying-ului. Profesorii și personalul auxiliar trebuie să încurajeze comportamentele de incluziune prin activități care promovează empatia,

colaborarea și acceptarea diversității. Exemple includ organizarea unor zile dedicate toleranței sau desfășurarea unor workshopuri interactive.

2.Educația social-emoțională trebuie să facă parte integrantă din programele de educație social-emoțională (SEL). Introdusă în curriculum, aceasta poate ajuta elevii să-și dezvolte abilități precum gestionarea emoțiilor, rezolvarea conflictelor și luarea deciziilor responsabile. Aceste programe au demonstrat o reducere semnificativă a comportamentelor agresive în rândul elevilor.

3.De asemenea, este deosebit de importantă implicarea comunității. Prevenirea bullying-ului necesită implicarea pe scară largă a întregii comunități școlare: părinți, profesori, consilieri școlari și chiar autorități locale. Formarea unor comisii anti-bullying care să monitorizeze situația și să propună intervenții poate consolida eforturile de prevenire.

Intervențiile eficiente conduc spre soluționări eficiente. De aceea, școlile trebuie să dezvolte mecanisme clare de raportare a incidentelor de bullying și de găsire a soluțiilor care se impun de la caz la caz. Elevii și părinții ar trebui să fie informați despre procedurile existente, iar fiecare caz raportat ar trebui să fie investigat prompt și echitabil.

Spre deosebire de pedepsele punitive, strategiile bazate pe restaurare urmăresc să repare relațiile afectate și să încurajeze asumarea responsabilității. Un exemplu este metoda cercurilor restaurative, care facilitează dialogul între victimă, agresor și alte părți implicate.

Aflați în prima linie a prevenirii bullying-ului, cadrele didactice trebuie să beneficieze de o formare adecvată. Este esențial ca aceștia să participe la sesiuni de formare care să le ofere instrumentele necesare pentru identificarea, gestionarea și prevenirea situațiilor de bullying.

Prevenirea bullying-ului este nu doar o acțiune necesară, ci un proces continuu care necesită un efort comun din partea tuturor actorilor implicați în educație. Strategiile eficiente pot contribui la construirea unui mediu școlar sigur, unde toți elevii să se simtă valorizați și respectați. Eforturile concertate ale celor implicați pot transforma școlile în spații de învățare și dezvoltare armonioasă, reducând semnificativ incidența bullying-ului și efectele sale negative.

BIBLIOGRAFIE

- 1.Olweus, Dan. *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Wiley-Blackwell, 2013.
- 2.Smith, Peter K., Cowie, Helen, Olafsson, Ragnar F., & Liefoghe, Anna P. "Definitions of Bullying: A Comparison of Terms Used, and Age and Gender Differences, in a Fourteen-Country International Comparison." *Child Development*, vol. 73, no. 4, 2002, pp. 1119-1131.

<https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cum-s%C4%83-vorbi%C8%9Bi-cu-copilul-dumneavoastr%C4%83-despre-bullying>

https://www.salvaticopiii.ro/sites/ro/files/migrated_files/documents/10551dfa-f0b2-4cb0-a103-08d811dc31a9.pdf

Rolul integrator al activităților extracurriculare

Prof.înv.primar Zăicescu Mirela
Școala Gimnazială Nr. 3 Suceava

„Să nu-i educăm pe copiii noștri pentru lumea de azi. Această lume nu va mai exista când ei vor fi mari și nimic nu ne permite să știm cum va fi lumea lor. Atunci să-i învățăm să se adapteze.”

(Maria Montessori – “Descoperirea copilului”)

Procesul educațional „îmbracă” și forme de muncă didactică complementare lecției obișnuite. Acestea sunt activități desfășurate în școală , în afara orelor de clasă și cele desfășurate în afara școlii. Ele sunt activități extracurriculare și se desfășoară și se desfășoară sub îndrumarea atentă a învățătorului. Aceste tipuri de activitate au cuprins: excursii, drumeții, vizite, programe artistice susținute de elevi, spectacole de teatru urmate de convorbiri asupra pieselor vizionate, întâlniri cu persoane care își desfășoară activitatea în diferite domenii (mediu, polițiști, veterani de război, oameni de știință).

Activitățile sunt apreciate atât de către elevi, cât și de factorii educaționali pentru că:

- urmăresc lărgirea și adâncirea influențelor exercitate în procesul de învățământ;
- valorifică și dezvoltă interesele și aptitudinile elevilor;
- organizează într-o manieră plăcută, relaxantă, timpul liber al școlarii;
- formele de organizare au un caracter recreativ;
- elevii își manifestă spiritul de inițiativă;
- participarea este liber consimțită, necondiționată, constituind un suport puternic pentru activitate susținută;
- are un efect pozitiv pentru munca desfășurată în grup;
- sunt caracterizate de optimism și de mult umor;
- creează un sentiment de siguranță și încredere tuturor participanților;
- contribuie la dezvoltarea personalității armonioase a copiilor

Prin activitățile extracurriculare ne propunem să contribuim la dezvoltarea unor atitudini și compartimente democratice la elevi, stimulând spiritul de înțelegere și solidaritatea de grup, spiritul critic, capacitatea de argumentare, de acțiune și rezolvare a probleme în mod responsabil.

Înainte de a iniția activitățile extrașcolare, am solicitat „idei” din partea copiilor și le-am cerut să se implice direct în organizarea unor activități care vizează dezvoltarea capacității lor de proiecție – planificare, de decizie și de asumare a riscului, de colaborare și de evaluare a rezultatelor.

Înainte de a iniția activitățile extrașcolare, am beneficiat de sprijinul părinților. Unii dintre aceștia au fost prezenți alături de copiii lor în excursii și drumeții.

La serbări, spectacole și concursuri ale elevilor, prezența părinților este susținută. Ca urmare, crește substanțial implicarea lor sistematică în viața școlii, în interesul educației integrale și integratoare a elevilor.

Ca activitate extracurriculară, excursia permite o abordare interdisciplinară, făcând apel la mai multe discipline: limba română, geografie, istorie, educație ecologică, educație plastică, educație muzicală, educație religioasă.

Am pregătit și organizat mai multe excursii tematice, literare, istorice, culturale.

Exemplificăm aspectele privitoare la proiectarea și organizarea excursiei pe itinerariul Suceava – Gura Humorului – Câmpulung Moldovenesc – Vatra Dornei. Tema activității - Valori culturale românești

Tipul activității – Practic-aplicativ

Metode și procedee – conversația, observarea, explicația, problematizarea, învățarea prin descoperire, gândirea critică.

Materialul didactic – fișe de observație corespunzătoare sarcinilor de lucru pe arii curriculare, materiale adunate pe traseu, pliante, ghiduri ale obiectivelor vizitate, cărți, ilustrate.

Tipul de învățare – operațional-creativă

În preziua deplasării le-am reamintit elevilor traseul, obiectivele care vor fi vizitate, normele de conduită ce vor trebui respectate. Le-am dat sfaturi privind îmbrăcămintea, hrana, igiena necesare pentru cele două zile de excursie, am anunțat ora exactă a plecării, punctualitatea fiind absolut obligatorie pentru toți.

Elevii au fost împărțiți în grupe de "experți" pe baza teoriei inteligențelor multiple, li s-au distribuit fișe de lucru, în care au notat informațiile culese pe tot parcursul excursiei în funcție de sarcinile stabilite:

a) Grupa lingviștilor

Această grupă a avut de observat și reținut aspecte privind Casa memorială „Nicolae Labiș” din Mălini.

Fișa a cuprins: - date despre viața și familia poetului;

- opera lui Nicolae Labiș ;
- descrierea casei memoriale;
- legături de prietenie ale poetului cu alți scriitori români;

b) Grupa geografilor

Grupa a avut ca sarcină observarea reliefului, a florei și a faunei locurilor vizitate.

Fișa a cuprins următoarele sarcini:

- forme de relief observate pe traseu;
- nume dedealuri, munți, depresiuni;
- flora și fauna locurilor văzute;
- nume de animale domestice sau sălbatice, eventual observate;
- culegerea de plante pentru ierbarul clasei;

c) Grupa ecologiștilor

Fișa de observare a cuprins următoarele sarcini de lucru:

- observarea și notarea zonelor despădurite;
- sesizarea surselor de fum din localitățile străbătute;
- semnalarea existenței deșeurilor toxice, menajere și de altă natură;
- urmărirea comportamentului ecologic adecvat excursioniștilor pe toată durata excursiei.

d) Grupa istoricilor

Elevii din această grupă au avut următoarele sarcini:

- sesizarea și notarea unor monumente istorice întâlnite pe traseu ;
- observarea și descrierea arhitecturii mănăstirii Voroneț și a mănăstirii Moldovița;
- selectarea datelor despre vechimea construcțiilor din pliantele cumpărate;
- depistarea unor evenimente istorice care s-au desfășurat pe aceste meleaguri.

e) Grupa pictorilor

Fișa de lucru a cuprins:

- descrierea picturilor religioase din biserici și mănăstire;
- culegerea datelor despre autorii picturilor;
- sesizarea unor peisaje deosebite din natură și conștientizarea celorlalți privind frumosul din jurul lor;

- realizarea unor picturi pentru ora de desen.
- f) Grupa muzicienilor
- Sarcini:
- asigurarea unei atmosfere plăcute cu muzică de bună calitate (casete , cd-uri);
- antrenarea copiilor în activitățile distractive desfășurate (organizarea unor jocuri muzicale);
- g) Grupa sanitarilor
- Sarcini:
- întocmirea și distribuirea , încă din perioada pregătitoare excursiei, a unei liste cu cele necesare din punct de vedere medical: feliuțe de lămâie, punguțe, șervețele, batistuțe igienice, o punguță menajeră etc.
- supravegherea respectării regulilor de igienă în autocar;
- grija sporită față de elevii mai sensibili la deplasarea cu mașina;
- coordonarea activităților de curățire a autocarului la final.

h) Grupa fotografiilor

- Sarcini:
 - realizarea fotografierii obiectivelor vizitate;
 - realizarea unui album cu fotografiile din excursie.
- Pe parcursul excursiei i-am îndrumat și i-am sprijinit pe membrii grupelor în realizarea sarcinilor stabilite.

Rezultatele excursiei s-au sintetizat în realizarea temelor pentru portofoliu:

- grupa lingviștilor: un eseu despre „Casa memorială Nicolae Labiș”
- grupa geografilor: un eseu cu titlul „Plaiuri românești”
- grupa istoricilor : un fotomontaj „Biserici și mănăstiri”
- grupa ecologiștilor: un poster „Să ajutăm Pământul”
- grupa pictorilor: un desen „Mănăstirea Voroneț” sau „Mănăstirea Moldovița”
- grupa fotografiilor: un album al excursiei.

Realizarea obiectivelor urmărite în activitățile extracurriculare depinde de talentul învățătorului, de dragostea sa pentru copii, de modul creator de abordare a temelor prin punerea în valoare a posibilităților și resurselor de care dispune clasa de elevi.

Bibliografie:

- Nicola Ioan(1994) – „Pedagogie”- Editura Didactică și Pedagogică, București
- Dulama Maria Eliza(2002)- „Modele, strategii și tehnici didactice activizante cu aplicații în geografie”- Editura Clusium
- Revista „Învățământul primar „nr 2-3 2002

Antibullying: Educație pentru Empatie

Autor: Prof. învă. preșcolar Zestreanu Daniela
Liceul Tehnologic Bălteni, comuna Bălteni, județul Gorj

Bullying-ul în mediul școlar constituie o problemă serioasă la nivel global. Impactul său poate fi devastator pentru victime, afectându-le încrederea în sine și performanța școlară, provocând probleme emoționale pe termen lung.

Strategiile de prevenire a bullying-ului necesită o abordare cuprinzătoare, care-i implică atât pe elevi, cât și pe profesori, părinți și chiar întreaga comunitate. Iată câteva strategii esențiale care pot fi implementate pentru a preveni apariția bullying-ului în școli:

1. **Înțelegerea fenomenului de bullying:** Prin definirea clară a ceea ce constituie bullying și a diferenței dintre acesta și alte forme de conflict, elevii, profesorii și părinții pot fi mai bine informați pentru a identifica problemele când apar. Este important să se sublinieze faptul că bullying-ul nu este o formă "normală" sau acceptabilă de comportament, iar victimele nu sunt niciodată de vină. O strategie eficientă în această privință ar fi organizarea de ateliere sau seminarii explicative legate de tematica bullying-ului, avantajul fiind acela de a putea oferi un dialog deschis pe această temă și de a întări înțelegerea fenomenului.

2. **Educația pentru respect și toleranță:** Pentru a preveni apariția bullying-ului, este esențial să promovăm un mediu școlar în care respectul și toleranța sunt valorile de bază. Lecțiile care promovează respectul și toleranța între elevi ar trebui să fie integrate în planul de învățământ. De exemplu, lecțiile de dezvoltare personală pot include activități care încurajează empatia și respectul reciproc, lucru care poate contribui la prevenirea bullying-ului. Programul Respect OTHERS implementat în unele școli americane a demonstrat o reducere semnificativă a cazurilor de bullying prin punerea accentului pe principiile respectului pentru ceilalți

3. **Politici școlare puternice:** Școlile ar trebui să aibă reguli clare și politici împotriva bullying-ului, precum și consecințe serioase pentru cei care încalcă aceste reguli. Printre aceste reguli se numără interzicerea comportamentului abuziv, furnizarea de liste cu comportamente specifice care vor fi considerate bullying și instituirea de sancțiuni pentru cei care încalcă regulile. Aceste măsuri ar trebui comunicate clar tuturor elevilor, profesorilor și părinților. Prin implementarea acestor strategii, școlile pot crea un mediu mai sigur pentru toți elevii. Este esențial ca toți actorii implicați să participe activ în acest proces, de la conducerea școlii, la profesori, părinți și preșcolari, pentru a se asigura că nimeni nu devine victima bullying-ului.

4. **Promovarea autonomiei personale și a competențelor sociale**

Dezvoltarea unui program care promovează autonomia personală și competențele sociale poate fi foarte util în combaterea fenomenului de bullying. O astfel de abordare implică educația și instruirea elevilor în aspecte precum luarea deciziilor, rezolvarea problemelor, comunicarea eficientă, negocierea și empatia. Când elevii dobândesc aceste abilități, ei sunt mai puțin susceptibili să devină victime ale bullying-ului și mai puțin probabil să îl perpetueze.

Strategii de intervenție: când bullying-ul are loc, este esențial să avem strategii de intervenție eficiente, care să protejeze victimele și să descurajeze comportamentul abuziv. Iată câteva metode și tehnici care pot fi folosite:

1. **Consiliere individuală:** Pentru elevii care sunt victime ale bullying-ului, consilierea individuală poate fi un instrument valoros. Consilierii școlari sau psihologii pot ajuta elevii să-și înțeleagă experiențele, să-și construiască încrederea în sine și să dezvolte strategii de rezistență. Aceasta ar trebui să includă strategii pentru a se confrunta cu agresorul, cum ar fi asertivitatea, tactici de a ignora sau de a se îndepărta de agresor și căi de a căuta ajutor la timp.

2. **Medierea conflictelor:** În cazuri selecte, medierea între victimă și agresor poate ajuta la rezolvarea problemei de bullying. Aceasta presupune aducerea părților împreună, în prezența unui mediator neutru, pentru a discuta întâmplarea. Este important să se realizeze că medierea poate fi eficientă numai atunci când este voluntară și când ambii participanți sunt cooperanți.

3. **Programe de educație pentru părinți:** În anumite cazuri, bullying-ul poate fi o reflecție a comportamentului de acasă sau un semn al lipsei de înțelegere a comportamentului social adecvat. Prin urmare, programele de educație pentru părinți care îi învață cum să identifice semnele de bullying, cum să-și instruiască copiii să reziste la bullying și cum să lucreze cu școala pentru a combate bullying-ul pot fi extrem de valoroase.

4. **Politica de intervenție promptă a școlii:**

Școlile trebuie să aibă strategii clare de intervenție care să fie puse în aplicare când situațiile de bullying apar. Acestea ar putea include notificarea imediată a părinților, atât a victimei, cât și a agresorului, investigații rapide ale incidentelor, sancțiuni adecvate pentru agresori și suport continuu pentru victime. Împreună, aceste strategii de intervenție constituie o abordare cuprinzătoare care poate reduce semnificativ bullying-ul în mediul școlar, protejând elevii și creând un mediu mai sigur pentru învățare.

5. **Raportarea și monitorizarea**

Încurajarea raportării incidentelor de bullying către profesori sau personalul adecvat este esențială. Este important pentru elevi să știe că profesorii și școala sunt acolo pentru a-i ajuta. De asemenea, trebuie stabilit un sistem eficient de monitorizare și de înregistrare a incidentelor de bullying.

6. **Activități anti-bullying**

Organizarea de evenimente sau activități anti-bullying la nivelul școlii poate contribui la sensibilizarea elevilor în ceea ce privește această problemă și la construirea unei atmosfere de respect reciproc. Acestea ar putea include activități interdisciplinare sau proiecte, discursuri de sensibilizare sau chiar competiții bazate pe teme anti-bullying.

7. **Organizarea unor grupuri de sprijin pentru victimele bullying-ului**

Acestea oferă un mediu sigur în care victimele bullying-ului pot împărtăși experiențele lor și pot primi consiliere și sprijin de la alți elevi care au trecut prin situații similare.

8. **Educația emoțională**

Învățarea despre emoții și gestionarea propriilor sentimente este o altă modalitate de a preveni bullyingul. Aceasta poate fi realizată prin intermediul lecțiilor sau activităților care încurajează dezbaterile despre emoții și sentimente.

9. **Terapia cognitiv-comportamentală**

Terapia cognitiv-comportamentală (TCC) poate fi un instrument eficient în reducerea bullying-ului. TCC se concentrează pe îmbunătățirea gândirii negative și învățarea de noi competențe pentru a gestiona comportamentul nesănătos. Poate fi utilă atât pentru victime, cât și pentru agresori, pentru a-i ajuta să-și schimbe comportamentul și să dezvolte strategii de coping mai sănătoase.

În lupta împotriva bullying-ului, ne putem folosi și de alți aliați utili precum:

1. **Comunitatea** care înconjoară o școală poate juca un rol esențial în prevenirea și combaterea bullying-ului. Aceasta poate include nu doar părinții și familiile elevilor, dar și organizații locale, cum ar fi grupuri de tineret, cluburi sportive și servicii de asistență socială.

Implicarea acestor grupuri poate lua diverse forme. De exemplu, pot fi organizate ateliere sau cursuri prin care adulții sunt învățați să recunoască semnele bullying-ului și să intervină în mod corespunzător. Organizațiile de tineret și cluburile sportive pot implementa programe anti-bullying, pentru a asigura că comportamentele de respect și fair-play se extind și în afara școlii.

2. **Tehnologia** poate reprezenta o sabie cu două tăișuri când vine vorba de bullying. Pe de o parte, ea a permis apariția bullying-ului cibernetic sau cyberbullying. Pe de altă parte, ea ne oferă și instrumente valoroase de prevenire și combatere a acestui fenomen.

Una dintre aceste metode se referă la programele care permit elevilor, profesorilor și părinților să raporteze incidentele de bullying anonim. Aceasta poate încuraja victimele sau martorii să vorbească, fără teama de represalii.

Concluzie

Fiecare școală și comunitate are nevoie de un plan anti-bullying personalizat, care să țină cont de nevoile și resursele lor specifice. Măsurile menționate mai sus pot fi considerate ca un punct de plecare în elaborarea acestor strategii. Prin crearea unui mediu școlar unde fiecare elev se simte valorizat și acceptat, bullying-ul poate fi redus semnificativ.

Bullying-ul în mediul școlar este o problemă care poate și trebuie abordată prin strategii educaționale eficiente. Angajamentul din partea tuturor părților implicate - administrația școlii, profesorii, părinții și elevii - este esențial pentru a crea un mediu școlar sigur și fără bullying.

Bibliografie

1. <https://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf>
2. <https://www.scoalacadavila.ro/prevenirea-bullyingului-in-institutiile-de-invataman/>
3. <https://www.kinderpedia.co.ro/activitati-anti-bullying-in-scoala.html>
4. <https://iteach.ro/experientedidactice/strategii-anti-bullying-in-scoala-romaneasca>
5. <https://lumealaurei.ro/strategii-de-prevenire-a-bullying-ului-in-scoli/>
6. <https://scoalaprofesionala-tarlisua.ro/wp-content/uploads/2022/10/Suport-curs-ABIS.pdf>
7. https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/107-109_37.pdf
8. <https://leonida-petrosani.ro/wp-content/uploads/2022/08/publicatie-Prevenirea-si-combaterea-bullyingului-si-cyberbullyingului-in-mediul-scolar-2022.pdf>
9. https://revped.ise.ro/wp-content/uploads/2019/12/REVPED_2019_2_6.pdf
10. <https://revistaeducatie.ro/wp-content/special/diferite/Articol%20bullying%20Popescu%20Cristian%20.pdf>
11. <https://www.unicef.org/moldova/media/6941/file/Recomand%C4%83ri%20pentru%20prevenirea%20identificarea%20%20C8%99i%20interven%C8%9Bia%20%20C3%AEEn%20cazurile%20520%20de%20bullying%20%20C3%AEEn%20institu%C8%9Biile%20de%20%20C3%AEEn%20C4%83%20C8%9B%C4%83m%C3%A2nt.pdf>

De la violență la bullying

Zmole Corina

Liceul Tehnologic Special nr.1, Oradea

Având în vedere faptul că violența școlară a fost abordată, în proiectul european privind violența cotidiană, ca formă particulară a violenței cotidiene, amintim definiția violenței, propusă de raportul Organizației Mondiale a Sănătății (OMS, 2002). Astfel, violența înseamnă „amenințarea sau folosirea intenționată a forței fizice sau a puterii contra propriei persoane, contra altuia sau contra unui grup sau unei comunități care antrenează sau riscă puternic să antreneze un traumatism, un deces sau daune psihologice, o dezvoltare improprie sau privațiuni”.

Violența poate lua diverse forme: pedeapsă fizică, restricție fizică, constrângere solitară și orice formă de izolare, obligație de a purta o vestimentație distinctivă, restricții alimentare, restricții sau refuzul de a avea contact cu membrii familiei sau cu prietenii, abuzul verbal, sarcasmul. De asemenea, putem cuprinde tot aici, comportamente precum: exprimare inadecvată sau jignitoare, bruscare, împingere, lovire, rănire, comportament ce intră sub incidența legii (viol, furt, vandalism etc.), ofensă adusă cadrului didactic, comportament școlar inadecvat. Formele de manifestare ale violenței în școală sunt: violența între elevi (are cea mai mare pondere în cazurile de violență școlară), violența elevilor față de profesori, violența profesorilor față de elevi. În cazul violenței între elevi, constatăm că această manifestare este specifică îndeosebi vârstei adolescente.

Nicole Vettenburg (1999) consideră că există trei forme de violență în școli:

- devianța tolerată sau violența juvenilă normală;
- violența socială, în care școala însăși este victima violenței manifestate în societate, la nivel general (acest lucru este adesea invocat pentru a elibera școala de orice responsabilitate);
- violența anti-școală (distrugerea echipamentelor, vandalism, insultă și agresivitate față de profesori).

Principalele cauze ale acestei forme de violență sunt reprezentate de mediul familial, unde pot avea loc astfel de incidente, societatea în ansamblu agresivă, strada și grupurile stradale, mass-media. În cazul distribuției pe genuri, constatăm că băieții sunt mai violenți decât fetele, violențele lor luând chiar forme mai grave decât cele ale fetelor, care prezintă forme mai tolerabile. Cauzele și motivațiile acestor manifestări comportamentale la această vârstă sunt afirmarea masculinității, pentru status într-un grup, pentru rivalitate la băieți, iar concurența pentru note, apărarea unor relații de prietenie în cazul fetelor. Cel mai des, această formă de violență are loc în timpul recreațiilor și cel mai frecvent fiind întâlnite violența verbală și jignirile pe baza situației economice, religioase sau etnice. Violența elevilor față de profesori este, din păcate, o realitate în școlile din România. Se manifestă astfel: comportamente neadecvate ale elevilor în raport cu statutul lor (absenteism, fugă, acte de indisciplină la ore, ignorarea cadrelor didactice, agresiune verbală și nonverbală, refuzul îndeplinirii sarcinilor școlare, atitudini ironice față de profesori), comportamente violente evidente (injurii, loviri, jigniri). Cele mai frecvente sunt absenteismul și indisciplina. Un alt aspect important în analiza vieții școlare, cu implicații asupra elevului și calității activității educaționale, este violența

profesorilor față de elevi. Cel mai adesea se manifestă prin atitudini ironice ale profesorilor față de elevi, evaluare neobiectivă, agresiune nonverbală, ignorare, excludere de la ore, injurii, jigniri, lovire (în ordine descrescătoare a frecvenței cazurilor). Prezența acestei forme de violență este mai redusă decât în celelalte cazuri. Nu de puține ori au fost semnalate și cazuri de violență ale părinților în spațiul școlii, aceștia având manifestări neadecvate față de profesori (ironii, discuții aprinse, țipete, agresivitate fizică) sau față de colegii propriilor copii. Violența există și în jurul școlii, caz în care elevi sau persoane din afara școlii au rolul de dealeri, solicită taxe protecție. Alte forme în acest caz sunt fumatul, agresiunile fizice și chiar sexuale. Așa cum rezultă din analizarea formelor de violență școlară, cauzele care duc la astfel de manifestări sunt caracteristici individuale, determinanți socio-familiali și de mediu școlar: violența în familie; condiții economice; mediul instabil familial; lipsa stimei de sine; mass-media; sistemul legal permisiv (în unele țări); alienarea (îndepărtarea față de societate); discriminări de orice natură. În altă ordine de idei, putem vorbi despre: factori individuali - hiperactivitate, atitudini antisociale, tutun, alcool, droguri, nivel redus de dezvoltare intelectuală, lipsa autocontrolului; factori de relaționare: autoritate/indiferență în familie, anturaj (prieteni cu obiceiuri rele); factori comunitari (periferii); factori societali: social, cultural, dominația bărbaților, cultura redusă etc. Comportamentul inadecvat al cadrelor didactice rezultă din: provocări ale elevilor; insuficienta dezvoltare a competențelor cadrelor didactice – deficiențe de comunicare cu elevii; lipsa competențelor de management al clasei; insuficienta pregătire psiho-pedagogică; nivelul scăzut de motivație al cadrelor didactice pentru ceea ce fac; stres, oboseală; lipsa vocației; lipsa continuității în activitatea unor cadre didactice la aceeași clasă (dificultăți pentru elevi). În ceea ce privește relația elev-elev se vorbește mai ales de bullying. Totuși, în multe momente, frustrările se acumulează și anumite situații particulare pot declanșa acte agresive.

Tulburarea de conduită

Termenul de tulburare de conduită a fost introdus prima dată în 1980 în DSM III, și se referă la un pattern de comportament repetitiv și persistent de încălcare a drepturilor celorlalți și de încălcare a regulilor și a normelor sociale de cel puțin 6 luni.

Criterii de diagnostic DSM IV pentru Tulburările de conduită:

A. Exista un pattern persistent de comportament, care încalca drepturile și normele sociale și care se manifesta de cel puțin 12 luni (3 sau mai multe criterii). Cel puțin un criteriu a fost prezent în ultimele 6 luni:

Agresivitatea față de persoane sau animale:

1. terorizează, amenință și intimidează pe ceilalți;
2. inițiază frecvent lupte fizice;
3. a folosit o arma care poate cauza o afectare serioasă altei persoane (băț, piatra, cuțit, sticla spartă, arma de foc);
4. a fost nemilos, crud cu alte persoane;
5. a fost crud și nemilos cu animalele;
6. a furat, în timp ce se confrunța cu victima (jaf armat, extorsiune);

7.a violat sau forțat pe cineva la un act sexual;

Distrugerea proprietății:

8. a dat foc cu intenție și a cauzat o afectare serioasă a proprietății altei persoane;

9. a distrus cu intenție proprietatea altor persoane, a spart casa, mașina unei persoane;

Frauda sau furt:

10. a intrat prin efracție în casa, dependențele sau autoturismul cuiva;

11. minte pentru obținerea unor bunuri sau favoruri sau pentru a evita obligațiile;

12.a furat lucruri de valoare fără a se confrunța cu victima (a furat din magazine dar fără a sparge sau a falsifica).

Încalcări grave ale normelor sociale:

-adesea stă afară noaptea, încă de la 13 ani, fără acordul părinților și în ciuda interzicerii repetate;

-a fugit de acasă noaptea, de cel puțin două ori;

-deseori chiulește de la școală începând încă de la 13 ani;

B.Tulburările de conduită afectează semnificativ funcționarea școlară și familială.

C. Este exclus cel care a depășit 18 ani.

Tipuri DSM pentru tulburările de conduită bazate pe vârsta de debut

- tipul cu debut în copilărie - înainte de 10 ani și care a prezentat cel puțin 1 criteriu;

- tipul cu debut în adolescența - absența oricărui criteriu înainte de 10 ani

Clasificare DSM bazată pe severitate

- tipul mediu - puține probleme de conduită față de cele cerute pentru diagnostic și acestea cauzează un rău minor;

- tipul moderat - efectele tulburării de conduită asupra celorlalți variază între mediu și sever;

- tipul sever - multe probleme de comportament se manifestă sever și produc un rău considerabil celor din jur;

După vârsta de 18 ani vorbim de tulburare de personalitate anti-socială.

Bullyingul

Atunci când vorbim de bullying ne referim la Rădăcinile etimologice ale cuvântului bullying se pot regăsi în secolul XVI, când "my bully" însemna "dragul meu", "iubitul meu", venind din cuvântul danez boele. Un secol mai târziu a apărut pentru prima dată cu sensul actual, dar abia în secolul XX acest cuvânt a dobândit definițiile academice folosite astăzi. Ca verb, to bully înseamnă: a intimida, a speria, a domina, printre altele. „Bully” este o persoană

care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe (Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016).

Prof. Dr. Dan Olweus, un profesor cercetător în psihologie din Norvegia este considerat pionier pe tema bullyingului, pe baza a aproape 40 de ani de cercetare, implementare și evaluare a programelor de prevenire (Hazelden Foundation, 2016). Definiția sa spune: „Un elev este agresat atunci când el/ea este expus, în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi.... O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat, sau intenționează să provoace, durere fizică sau discomfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri.” (Olweus, 1993)

Concluzia care reiese din definițiile de mai sus este că bullyingul include comportamente violente(toate cele enumerate mai sus la capitolul Violența) dar are în plus caracterul repetitiv. Fără caracterul repetitiv vorbim doar de agresiune sau violență, indiferent de care tip ar fi ea. Oricine poate fi agresat; nu există o corelare directă între aspectul fizic, caracteristicile personalității și riscul de expunere la bullying. Victimele ar trebui să nu aibă niciun fel de răspundere sau vină pentru situația în care sunt implicate și nu pot fi găsite vinovate pentru aceasta. Toată lumea are potențialul de a-i hărțui pe alții sau de a fi hărțuiți. Indivizii pot asuma diferite roluri în bullying și pot juca roluri diferite în contexte diferite.

Rolurile de participant pot include pe cineva care:

- se angajează într-un comportament de agresiune
- este ținta comportamentului de agresiune
- ajută la agresiune și se alătură activ
- încurajează și dă aprobarea hărțuirii; o întăresc prin indici verbale și non-verbale, cum ar fi zâmbetul, râsul sau comentariile și semnaleză că este acceptabil.
- vede sau știe că cineva este agresat, dar din mai multe motive este pasiv și participă la agresiune sau sprijină ținta.

Prin diverse acte de bullying, elevul mai puternic țintește în mod sistematic, intenționat și crud să rănească, să sperie sau să intimideze persoana mai slabă. După cum am menționat mai sus, nu este o simplă tachinare. Contrar miturilor larg răspândite despre autoapărarea victimei, victima nu se poate apăra prin propriile eforturi. Bullying-ul nu se oprește de la sine fără intervenție din exterior (Gugel, 2014).

În contextul societății actuale, puternic informatizate, oricine are un calculator sau dispozitiv smart și o conexiune la internet poate să se exprime în legătură cu orice subiect fără să conteze dacă este bine informat sau o face doar pentru că poate să o facă. Datorită pandemiei cu școala online și cu tot mai multe domenii de activitate online în detrimentul celei fizice toate aspectele legate de socializare au trecut în foarte mare măsură online. Practic și agresiunea trece în format electronic, online.

Cyberbullyingul este hărțuire prin utilizarea tehnologiilor digitale. Poate avea loc pe rețelele sociale, platformele de mesagerie, platformele de jocuri și telefoanele mobile. Este un comportament repetat, care are ca scop speriatul, jignirea sau agresarea celor vizați. Dacă o situație clasică de bullying poate avea un final are un moment dat, hărțuirea în mediul online pare a nu avea sfârșit. Pe lângă faptul că victima nu își cunoaște agresorul, ea trăiește cu

impresia că nu va reuși să scape vreodată de hărțuire, ceea ce face ca impactul negativ al cyberbullying-ului să fie uriaș.

Mesajele de hărțuire ajung mult mai ușor la copilul vizat, prin toate dispozitivele deținute de acesta, făcându-l să se simtă nesigur în propria casă. Pe de altă parte, agresorii, protejați de anonim, nu pot percepe suferința pe care comportamentul lor neadecvat, o produc celorlalți, cu lejeritate și fără regrete. Astfel, copiii „victime” trăiesc un sentiment intens de însingurare, teamă, tristețe, disperare, neputință. Au dificultăți de somn, își pierd pofta de mâncare, dar și interesul pentru activitățile pe care, înainte, le desfășurau cu plăcere. Ne putem aștepta la consecințe negative nu numai din punctul de vedere al sănătății fizice și psihice, ci și pe plan școlar, de la rezultate scăzute, absenteism până la abandon școlar. Cyberbullying-ul poate fi direct corelat cu tulburări de sănătate mentală în rândul copiilor, cu consum de substanțe interzise, ajungându-se până la suicid.

Bibliografie

1. Blueprints for healthy youth development . Olweus Bullying Prevention Program.
Online: <https://www.blueprintsprograms.org/programs/11999999/olweus-bullying-prevention-program/> - program accesat la data de 18.01.2022
2. Dicționarul de Psihologie Larousse, (1995) Editura Univers Enciclopedic, București,
3. DSM IV - Manual de Diagnostic si Clasificare Statistica a Tulburarilor Mintale, American Psychiatric Association 2000
4. Oxford Advanced Learner's Dictionary- editura Oxford University Press (2015)
5. Vettenburg, Nicole, Towards a Definition of the Concept of Violence, 1999.

COMBATAREA BULLYING-ULUI

PRIN ACTIVITĂȚI EDUCAȚIONALE PROACTIVE

Profesor învățământ primar ZOTA FLORICICA

Școala Gimnazială Asău, Județul Bacău

Bullying-ul reprezintă una dintre cele mai persistente și dăunătoare probleme sociale din mediul educațional contemporan. Acest fenomen complex afectează profund dezvoltarea emoțională și psihologică a elevilor, determinând consecințe pe termen lung în viața lor personală și academică. Prin urmare, implementarea unor activități comprehensive de prevenire și combatere a bullying-ului devine esențială pentru crearea unui mediu educațional sigur, incluziv și protector.

Bullying-ul nu este doar un simplu conflict interpersonal, ci o formă complexă de agresiune sistematică care poate îmbrăca multiple forme: verbală, fizică, emoțională, socială și cyberbullying. Cercetările psihologice demonstrează că victimele bullying-ului pot dezvolta probleme severe precum anxietate, depresie, scăderea stimei de sine și chiar tendințe suicidare. Din perspectivă psihologică, agresorii manifestă, de regulă, probleme profunde de reglare emoțională și deficit de empatie.

Pentru combaterea bullying-ului în școli și comunități activitățile educaționale proactive pot juca un rol crucial în prevenirea acestui fenomen. Iată câteva strategii educaționale de prevenire:

1. Implementarea unor *programe cuprinzătoare de conștientizare* reprezintă primul pas fundamental. Aceste programe ar trebui să includă sesiuni interactive despre definirea bullying-ului, identificarea formelor de bullying, dezvoltarea competențelor emoționale, promovarea comunicării deschise și respectului reciproc. Implicând elevii în organizarea de campanii de conștientizare asupra bullying-ului se pot realiza postere, pliante, prezentări sau evenimente în care elevii să își exprime opiniile și să propună soluții pentru a crea un mediu mai sigur.

2. *Workshop-uri și activități experiențiale* pentru a crea impact real. În acest sens vorbim despre organizarea de ateliere în care elevii să discute despre bullying, prin care elevii să împărtășească experiențe și să învețe să recunoască formele de bullying (fizic, verbal, social, cibernetic): dezbateri tematice, jocuri de rol, exerciții de empatie, grupuri de sprijin pentru elevi. Proiectele de colaborare presupun stimularea colaborării între elevi, prin proiecte de grup care promovează incluziunea și respectul. Activitățile pot include lucrul în echipă la un proiect artistic, științific sau comunitar, care să le ofere oportunitatea de a interacționa și de a construi relații pozitive. Un accent deosebit trebuie pus pe dezvoltarea empatiei prin organizarea unor activități care ajută la dezvoltarea empatiei, cum ar fi lecturi de povestiri cu teme relevante, vizionarea unor filme educative sau organizarea de discuții despre cum se simt victimele bullying-ului. Aceste activități ajută elevii să înțeleagă impactul acțiunilor lor asupra altora.

3. *Implicarea părinților și comunității* - O strategie eficientă presupune colaborarea extinsă între cadre didactice – părinți - consilieri școlari - reprezentanți ai comunității locale prin organizarea de sesiuni de informare pentru părinți cu privire la bullying și la semnele care ar putea indica dacă copilul lor este implicat (fie ca victimă, fie ca agresor). Implicarea părinților este esențială pentru a crea un front unificat în combaterea bullying-ului.

4. *Formarea liderilor de opinie* presupune identificarea și formarea unor „lideri” printre elevi care pot promova un comportament pozitiv și pot interveni în situații de bullying. Acest lucru poate include îmbunătățirea abilităților de comunicare și rezolvare a conflictelor iar instruirea elevilor în tehnici de mediere și rezolvare a conflictelor le poate oferi instrumentele necesare de a gestiona situațiile tensionate fără violență. Toate acestea trebuie să fie susținute de un feedback transparent- crearea unui sistem de feedback în care elevii să se simtă confortabil să raporteze incidentele de bullying și să ofere sugestii despre cum ar putea fi îmbunătățită atmosfera școlară.

Dintre instrumentele și metodele moderne pe care le putem utiliza amintim:

1. Platforme online de raportare – Acestea se datorează dezvoltării unor sisteme digitale sigure care permit raportarea anonimă a cazurilor de bullying, monitorizare discretă a evenimentelor tip și intervenție rapidă.

2. Programe de mediere între colegi presupun implementarea unui sistem unde elevi special pregătiți mediază conflictele, se promovează comunicarea constructivă, se dezvoltă abilități de rezolvare pașnică a disputelor.

Odată cu expansiunea mediilor digitale, cyberbullying-ul a devenit o provocare tot mai complexă. Strategiile moderne trebuie să includă:

- Educație digitală
- Monitorizarea activităților online
- Dezvoltarea gândirii critice
- Utilizarea responsabilă a tehnologiei

Prevenirea bullying-ului reprezintă un efort continuu și coordonat al tuturor factorilor sociali. O abordare holistică, bazată pe educație, empatie și comunicare, poate reduce semnificativ incidența acestui fenomen. Recomandări practice includ programe de formare continuă, campanii de conștientizare, schimburi de bune practici, cercetări interdisciplinare. Prin eforturi susținute și strategii comprehensive, putem construi comunități educaționale sigure, bazate pe respect, incluziune și dezvoltare emoțională armonioasă.

Referințe bibliografice

1. Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., și Schroeder, A. N, (2014), "Bullying in the Digital Age: A Critical Review and Meta-Analysis of Cyberbullying Research Among Youth", *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
2. Rigby, Ken, *Bullying in Schools: And What to Do About It*, Australian Council for Educational Research, 2002.

3. StopBullying.gov- [<https://www.stopbullying.gov>], (<https://www.stopbullying.gov>)
4. National Bullying Prevention Center - [<https://www.pacer.org/bullying>],
<https://www.pacer.org/bullying>)
5. <https://parentropolis.com/prevenirea-bullying-ului>
6. <https://parentropolis.com/pastila-de-parenting/activitati-pentru-prevenirea-bullying-ului/>
7. <https://www.unicef.org/moldova/media/7006/file/Stop%20bullying%20%C3%AEn%20scoal%C4%83.%20Program%20adresat%20cadrelor%20didactice.pdf>