

Roxana Andreea Rusu

CUM COMBAT BULLYINGUL?

**O carte cu noțiuni psihopedagogice pentru combaterea
agresivității din școli, sfaturi, povești și activități pentru
dezvoltarea empatiei elevilor și combaterea bullyingului**



INTEGRAL

Cuprins

Prefață.....	5
Capitolul I – Noțiuni introductive	15
Ce este bullyingul	15
Bullyingul la școală.....	17
Cum facem diferența dintre o situație izolată de agresivitate și bullying	18
„Temele” pe care bullyingul se poate desfășura	19
De ce este important să depistăm la timp situațiile de bullying	23
Bullyingul, când școala se desfășoară online	26
Ce este <i>cyberbullying</i>	27
Capitolul II – Sunt profesor.	
Cum pot combate bullyingul în clasa mea	30
Strategia corectă presupune muncă de echipă și colaborare	31
Cum acționez împreună cu alți profesori și consilierul școlar pentru a combate bullyingul	32
Crearea unui loc special în școală, în care profesorul să poată discuta 1 la 1, în liniște, cu un elev	33
Despre elevii agresivi	34
Cum acționez împreună cu elevii, la clasă, pentru combaterea bullyingului	36

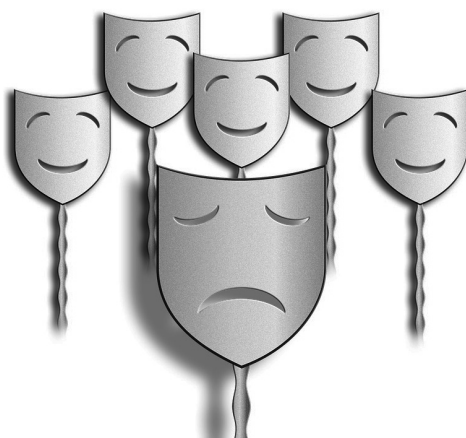
Asigurarea unui mediu plăcut, curat, aerisit și implicarea elevilor în acest aspect	40
Formularea unor reguli clare, în afara celor oficiale, stabilite cu implicarea elevilor.....	41
Capitolul III – Despre importanța dezvoltării inteligenței emoționale a elevilor, pentru obținerea unui echilibru al emoțiilor.....	44
Dezvoltarea inteligenței emoționale.....	44
Despre importanța dezvoltării inteligenței emoționale.....	47
Dezvoltarea relațiilor emoționale între elevi	48
Cum le putem vorbi elevilor despre emoții.....	50
Cum le putem vorbi elevilor despre furie.....	51
Cum putem sfătui părinții să contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor acasă.....	58
Alte sfaturi și idei pentru combaterea bullyingului la clasă.....	61
Capitolul V – Utilizarea poveștilor antibullying.....	66
Cum poate decurge o astfel de oră dedicată dezvoltării empatiei copiilor cu ajutorul poveștilor educative? – educație prin lectură	67
Poveste antibullying . Un vis straniu.....	68
Poveste antibullying. Prietena mea extraterestră	71
Poveste antibullying. Băiețelul care nu-și folosea arma secretă	75
Poveste antibullying. Rădem împreună.....	78
Poveste antibullying. Noul meu coleg de bancă.....	82
Poveste antibullying. Ce contează cu adevărat – despre prietenie și încredere	86
Poveste antibullying. Luș intră în bucluc – despre furie, supărare, agresivitate.....	92
Capitolul IV – Activități pentru dezvoltarea relațiilor emoționale dintre elevi	100
Activitate – Călătorie în timp.....	101
Activitate – Noi facem regulile (potrivită pentru „Cercul încrederii”) ...	102
Activitate – Păianjenul.....	103
Activitate – Orașelul nostru / Căsuța noastră.....	104

Activitate – Partea bună	105
Activitate – Preia ștafeta	106
Activitate – Firul de ață de cusut.....	107
Activitate – Interviu creativ	107
Activitate – Photo story	108
Activitate – Mă simt... ..	109
Activitate – Desenul.....	110
Activitate – Schimbă finalul	111
Activitate – Măștile	112
Activitate – Furtuna din borcan	113
Activitate – Cum merge un om... ..	114
Activitate – Mima emoțiilor	115
Activitate – Semaforul emoțiilor	116
Fișă de lucru. Completează tabelul. Scrie, desenează, colorează sau lipește	118
Activitate – Gândește pozitiv.....	119
 Capitolul VII – Model consiliere părinte	 121
Caz real – Marele Om Mic	126
 Capitolul VIII – Legislație antibullying	 128
 Bibliografie	 159
Mulțumiri	161
Despre autor	163
De același autor	165

Capitolul I –

Noțiuni introductive

Ce este bullyingul



Bullying înseamnă o acțiune care produce injurii celorlalți, efectuată în mod repetat, care se poate manifesta prin agresivitate fizică sau psihologică și prin producerea unor daune emoționale.

Fenomenul a ajuns la cote alarmante și în România, manifestându-se atât în locurile de joacă, cât și în grădinițe și școli.

Conform datelor furnizate de Organizația Mondială a Sănătății, România este în prezent pe locul 3 la nivel european, în clasamentul țărilor cu cele mai multe situații de bullying consemnate la școală.

România se clasează, de asemenea, pe locul 4 în Europa la violență, în general.

Nu există o soluție magică împotriva bullyingului, 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.

Desfășurarea activităților care le dezvoltă bunul simț, respectul, inteligența, imaginația și compasiunea contribuie semnificativ la estomparea bullyingului.

Prin discuții libere, povești și joacă putem combate foarte eficient acest fenomen, la școală. Poveștile au rolul de a dezvolta empatia copilului în raport cu natura, oamenii din jur și toate viețuitoarele, contribuind astfel la combaterea comportamentului de tip bullying.

Nu uitați, copiii au cel mai mult nevoie de timp! Oferiți-le timp și iubire, fiți exemple demne de urmat, în viața copiilor, lasați-i să vă povestească totul, chiar și cele mai neînsemnate întâmplări!

Vă mulțumesc că ați ales să cumpărați această carte! Sper să fie un aliat de nădejde pentru dumneavoastră în combaterea agresivității copiilor.

Bullyingul la școală



Potrivit unui studiu realizat de „Salvați Copiii” în anul 2016, 3 din 10 elevi sunt amenințați la școală de colegi. Bullyingul de la școală însă are loc într-o paletă largă de variante:

- **Bullying verbal**, se referă la insulte directe sau indirecte, de exemplu: etichetări, tachinări, porecle, îngânări, luare în derâdere, apropouri neplăcute, umilire prin adresarea unor injurii;
- **Bullying fizic**, se referă la toate formele de vătămare corporală, de exemplu: palme, pumni, lovituri cu piciorul sau cu capul, îmbrânceli, zgârieri, lovirea cu anumite obiecte aruncate;
- **Bullying social**, se referă la lezarea reputației sociale sau a relațiilor prin practici precum izolarea sau umilirea publică, de exemplu: interzicerea sau influențarea colegilor de a nu discuta sau interacționa cu persoana agresată, comportamentul ostil sau de excludere din diverse grupuri și echipe;

Cyberbullying, se referă la agresivitatea manifestată online, prin intermediul rețelelor de socializare, a grupurilor sau a aplicațiilor, de exemplu whatsapp;

Cum facem diferența dintre o situație izolată de agresivitate și bullying

Situațiile izolate și punctuale de agresivitate sunt diferite de ceea ce numim bullying. Cele două trebuie recunoscute și deosebite de profesor, deoarece și strategia de combatere este diferită.

Ca și bullyingul, situațiile izolate de violență fizică ori verbală dintre copii sunt destul de frecvent întâlnite. Ele însă apar de cele mai multe ori ca urmare a unei nemulțumiri sau emoții intense (furie, frustrare, dezgust, etc) care degenerază într-o ceartă. Conflictul se stinge imediat ce situația se detensionează



sau motivul supărării este eliminat ori rezolvat într-un fel. Ulterior, conflictul dispare complet și este uitat în timp de elevii implicați, în majoritatea cazurilor.

De cele mai multe ori, cei implicați într-un astfel de incident sunt cumva pe picior de egalitate.

Bullyingul, însă, are loc întotdeauna intenționat, premeditat și în mod repetat. Victima nu este aleasă întâmplător, de obicei prezintă o vulnerabilitate în comparație cu agresorul sau agresorii și nu se poate apăra singură. Este într-un fel „pândită” pe termen lung și hărțuită în cele mai neașteptate momente.

Există deci, în cazul bullyingului, un dezechilibru de tărie de care agresorul sau agresorii profită spontan și regulat. Din acest motiv, victima se poate confrunta oricând cu o situație de tip bullying, fără a face ceva în mod special, adică aparent „fără motiv”.

Bullyingul nu trece de la sine (așa cum se poate întâmpla în cazul unui conflict punctual între doi elevi), de aceea intervențiile adulților și schimbările concrete sunt esențiale.

„Temele” pe care bullyingul se poate desfășura

Temele pe care bullyingul se poate desfășura țin de cele mai multe ori de aspecte pe care victima nu le poate schimba sau controla. Cum ar fi naționalitatea, religia, modul în care arată fizic, de exemplu greutatea, înălțimea, purtarea ochelarilor sau poate un handicap vizibil.

Dar pot exista și motive ce țin de dezvoltarea fiziologică normală, cum ar fi, în cazul fetelor – perioada menstruației, o

„temă” din ce în ce mai des întâlnită pentru bullying în școli, mai ales că vârsta medie la care apare primul ciclu menstrual este între 11 și 12 ani, cu limite între 8 și 14 ani.

Adolescentele aflate în perioada primelor menstruații se pot confrunta cu evenimente dureroase la nivel emoțional din sfera bullyingului, atât din partea băieților, cât și din partea fetelor. Prima menstruație reprezintă încă în multe familii o temă tabu, neexistând discuții între mamă și fiică, pentru pregătirea acestei perioade.

Astfel, fetele sunt nevoite să facă față răutăților într-o perioadă oricum dificilă, cu multe schimbări fizice, psihice și o furtună hormonală care intensifică trăirile și trecerile bruște de la o stare la alta. Din păcate, prima menstruație este încă șocantă pentru fete în unele cazuri, care află mai multe informații abia după ce aceasta a avut loc, de la colegile de aceeași vârstă sau de pe internet.

În acest context, reacția la un asemenea tip de bullying este intensificată, pentru o adolescentă. Pentru fete menstruația nu este ceva opțional și nici controlabil. Au nevoie de implicarea mamelor și a familiilor lor, de care nu beneficiază toate, pentru a traversa confortabil această perioadă, în care deseori intervine și acnea.

De aceea, suportul și sprijinul profesorilor este esențial, atât la școală, cât și în privința familiei. Discuțiile private pe această temă pot fi foarte utile. Mamele pot fi încurajate într-un mod respectuos la ședințele cu părinții să discute cu fiicele lor acasă și despre acest subiect.

În privința băieților situația poate fi și mai delicată. O mamă de băiat realizează mult mai greu de ce ar trebui să-i vorbească

fiului despre menstruație, din moment ce băieții nu se confruntă cu așa ceva.

Totuși, un băiat educat într-un spirit empatic și informat într-un mod potrivit vârstei lui și capacității sale de înțelegere, nu se va comporta urât, cu intenție sau fără, față de colegele sale, care trec prin schimbări fiziologice majore. De aceea și comunicarea cu băieții este importantă și calitatea sa va fi reflectată în atitudinea lor față de colege, în clasă.

Acneea însă, este o problemă specifică vârstei, care afectează deopotrivă fete și băieți. Este vizibilă de la primul contact vizual, iar impactul psihologic este pe măsură și există oricum, chiar și în lipsa unor agresiuni de tip bullying.

Cu alte cuvinte, copilul care se confruntă cu o acnee puternică este oricum complexat, suferă de o scădere a încrederii și stimei de sine, evită discuțiile și contactul vizual cu colegii. Toate acestea afectează felul în care se simte la școală, în care socializează cu cei de vârsta lui, modul de concentrare și în final, eficiența învățării.

Procentul adolescenților care se confruntă cu o acnee vizibilă și nu sunt jigniți sau nu fac obiectul glumelor colegilor este destul de scăzut. Majoritatea se confruntă cel puțin o dată cu atitudini de tip bullying, care pe fondul situației descrise mai sus produc adevărate traume pe termen lung. Consecințele apar în sfera echilibrului emoțional, relațiilor sociale și mai târziu a relațiilor profesionale.

Acneea poate fi o temă extraordinară pentru orele de Dirigenție. Profesorul le poate oferi elevilor acces la informații medicale, pentru ca aceștia să înțeleagă o parte dintre cauzele acneei,

informații despre soluții de îngrijire sau mici trucuri care să îi ajute să-și îmbunătățească aspectul pielii.

Se poate discuta liber despre cum se simte cu adevărat un copil cu acnee (întrebând pentru început un elev la întâmplare, care nu se confruntă cu această problemă, cum crede el că se simte), pentru ca toți cei din clasă să audă și să înțeleagă. Răspunsurile pot fi comparate. În acest fel empatia este încurajată și dezvoltată. La oră poate fi invitat un medic dermatolog sau endocrinolog, o cosmeticiană sau un psiholog, iar subiectul poate fi dezbătut într-un mod foarte interesant, împreună cu elevii.



Tema poate părea neimportantă, dar ea face parte din viața reală și atinge probleme pe care copiii le înfruntă zilnic și care îi afectează puternic din punct de vedere emoțional. Subiectul problemelor generate de acnee este cu atât mai important cu cât în prezent elevii au acces la rețelele sociale și la alte mijloace prin care sunt promovate imagini false și standarde absurde de frumusețe, cu ajutorul filtrelor și aplicațiilor care modifică

aspectul feței și al corpului, depășind chiar limitele considerate „perfecte” și ducând lucrurile spre absurd.

În paralel cu acest fenomen, prin intermediul mass-mediei sunt promovate pseudo-vedete care recurg la tot felul de metode artificiale cum ar fi: extensii de păr, gene false, unghii false, operații estetice, diverse intervenții mai mult sau mai puțin invazive.

Copiii cresc înconjurați de aceste influențe, ei sunt un aluat modelabil, au personalități în dezvoltare, iar punctele de reper sănătoase sunt esențiale pentru a căpăta viziuni corecte asupra realității.

Copiii au nevoie de modele. Din fericire, cele mai apropiate persoane care pot fi modele extraordinare pentru copii sunt chiar părinții și profesorii. Părerile exprimate de adulți în prezența copiilor, atitudinea sănătoasă și promovarea unei viziuni echilibrate, relaxate și deschise asupra problemelor ce pot apărea în viața acestora, alături de orientarea către găsirea unor soluții, pot face diferența.

Acolo unde nu există în familie un accent pus pe dezvoltarea personală a copilului într-un mod cât mai echilibrat și benefic pentru el, școala devine un punct de sprijin critic pentru evoluția viitorului adult.

De ce este important să depistăm la timp situațiile de bullying

Pentru că situațiile de bullying nedepistate vor continua să se manifeste, iar repercusiunile asupra victimei pot fi foarte grave atât din punct de vedere fizic cât mai ales psihic.