Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Signe Whitson

FENOMENUL BULLYING:

8 STRATEGII PENTRU A-I PUNE CAPĂT

Traducere din limba engleză:
SORIN MOISESCU

EDITURA HERALD
București, 2017

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CUPRINS

Cuvânt-înainte de Babette Rothschild 9

Introducere 13

Strategia 1. Recunoaşteţi *bullying-ul* atunci când îl vedeţi 19

Strategia 2. Construiţi relaţii profunde cu copiii 54

Strategia 3. Opriţi *bullying-ul* ori de câte ori observaţi că acesta are loc 75

Strategia 4. Ocupaţi-vă în mod direct de problema *bullying-ului* cibernetic 95

Strategia 5. Dezvoltaţi competenţe sociale şi emoţionale 131

Strategia 6. Transformaţi martorii în prieteni 168

Strategia 7. Oferiţi-le ajutor copiilor care agresează 188

Strategia 8. Menţineţi dialogul deschis 211

Resurse 237

Referinţe 247

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

STRATEGIA 1.

RECUNOAȘTEȚI *BULLYING-UL* ATUNCI CÂND ÎL VEDEȚI

Bullying: cine, ce, când, de ce și cum?

Ce este *bullying-ul*?

Această întrebare din trei cuvinte pare modalitatea evidentă de a începe o carte despre cum să punem capăt fenomenului *bullying*. Totuși, un răspuns neprotocolar poate fi la fel de variat ca poveștile personale pe care specialiștii, părinții și copiii le au de împărtășit despre experiențele lor în ce privește *bullying-ul*. Mă bucur că acum copiii agresați se pot exprima. Nu cu mult timp în urmă, predomina mentalitatea de tipul „Așa sunt copiii", iar tinerii erau considerați „slabi" sau „pârâcioși" dacă apelau la adulți pentru ajutor, într-o încercare disperată de a face față cruzimii neîncetate din școlile și comunitățile lor.

Nu de puține ori, am fost impresionată până la lacrimi ascultându-i pe părinți vorbind despre sentimentele de indignare și neputință născute în ei ca urmare a agresiunilor suferite de copiii lor la școală. Nu-mi pot scoate din minte o întâmplare mistuitor de dureroasă și de umilitoare, petrecută într-o cantină de liceu și relatată recent de o tânără: aceasta era silită să meargă de la o masă la alta, confruntându-se cu respingeri repetate din partea unui grup organizat de colegi care se înțeleseseră să o împiedice să-și găsească un loc pentru a lua prânzul. Sunt bântuită de

relatări despre agresiunea neîncetată, verbală sau fizică, din autobuzele şcolare, din vestiare, din pauze şi de pe internet. E ceva ce nu încetează să mă surprindă. Fiecare nouă poveste mă uluieşte; cruzimea fără milă mă stupefiază de fiecare dată.

Este important pentru mine să încep această carte afirmând că, fără nicio îndoială, multe dintre poveştile despre *bullying* pe care le aud sunt înfricoşătoare, iar unele sunt incredibil de violente. Dar vreau, de asemenea, să fiu sinceră şi să recunosc că unele poveşti nu sunt chiar atât de rele.

Să luăm, de exemplu, această relatare a unei vecine care tocmai aflase despre profesia mea:

– Signe, ţi-am văzut poza în ziar săptămâna trecută! Felicitări! Nu ştiam că lucrezi cu elevii agresaţi. Ceea ce faci este foarte important... situaţia a devenit atât de rea! Săptămâna trecută, fiica mea a avut parte de o experienţă foarte neplăcută după ore! Cobora din autobuz când un copil din cartierul nostru i-a aruncat un pumn de frunze în faţă! Când a ajuns acasă, încă avea frunze în glugă şi în haină. E oribil! Pur şi simplu nu ştiu ce să mă fac cu agresorii ăştia!

– Era foarte supărată când a ajuns acasă? mi-am arătat eu compasiunea.

– Nu! S-a curăţat de frunze şi mi-a zis că pur şi simplu se distrau împreună.

– Ah, am răspuns cu înţeles, fiind conştientă că deseori copiii încearcă să minimalizeze persecuţia la care sunt supuşi de către agresori din cauza ruşinii care îi copleşeşte. Ţi s-a părut că încerca să-l acopere pe băiat? am întrebat.

– Nu, nu. Chiar i se părea distractiv. A spus că a aruncat şi ea cu frunze în el şi i-am zis să nu mai facă asta niciodată! Ce tupeu au copiii ăştia!

– Copiii ăştia, am ţinut să subliniez. Doar un băiat a aruncat cu frunze în ea sau mai mulţi copii s-au aliat împotriva ei?

– Nu, doar băiatul acesta, care locuieşte la un bloc distanţă de noi.

– Este răutăcios cu ea de obicei? A mai necăjit-o după ore şi altădată? am întrebat, dornică să aflu în ce consta, de fapt, *bullying-ul*.

– Nu. Cel puţin, nu cred. Doar de data aceasta mi-a vorbit despre el. Cu siguranţă a fost prima oară când am observat frunze peste tot pe haina ei. Dar sper să fie şi ultima! Nu voi permite să fie agresată de acel copil. Data viitoare, mă voi asigura că directorul află ce se întâmplă după ce se termină orele!

Deşi am grijă întotdeauna să nu minimalizez experienţele nimănui şi o parte din mine suspectează că împărtăşirea acestei poveşti putea fi, pur şi simplu, modalitatea spontană a acestui părinte de a face conversaţie cu mine pe culoarul magazinului, aud astfel de relatări „alarmante" (adică inofensive) suficient de des pentru a trage concluzia că trebuie neapărat să facem distincţia între comportamentul nepoliticos, comportamentul răutăcios şi comportamentul caracteristic agresiunii. Trudy Ludwig, autoare a numeroase bestselleruri pentru copii, distinge între următorii termeni:

- **A fi nepoliticos** = a spune sau a face, din neatenţie, ceva ce rănește pe altcineva.

O rudă a mea (al cărei nume ar fi nepoliticos să-l menţionez) îmi analizează deseori părul roşcat şi cârlionţat înainte să mă întrebe pe un ton dulceag:

– Te-ai gândit vreodată să-ţi vopseşti părul?

Sau:

– Arăţi aşa de sofisticat când îţi îndrepţi părul, Signe!

Această grijulie membră a familiei crede că mă ajută. Restul oamenilor din cameră se sperie de îndrăzneala ei, iar eu încep să mă întreb dacă mi-ar sta bine brunetă. Comentariile ei pot fi înţepătoare, dar faptul că îmi dau seama că sunt spuse din dragoste mă ajută să îmi aduc aminte ce să fac cu aceste sfaturi.

Venit din partea copiilor, comportamentul nepoliticos poate părea mai degrabă ceva amuzant. De exemplu, când un adversar

libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

trece la atac, atrăgând atenţia asupra faptului că un coleg poartă, pentru a doua oară în acea săptămână, aceeaşi bluză sau trecând peste rând la coadă, sau chiar aruncând un mănunchi de frunze în faţa cuiva. În sine, oricare dintre aceste comportamente ar putea părea elemente *de bullying*, dar, analizate în context, episoadele de impolitețe sunt, de obicei, nechibzuinţe spontane, neplanificate, bazate pe pripeală, lipsă de maniere sau narcisism, fără a avea intenţia să rănească.

- **A fi răutăcios** = a spune sau a face ceva cu intenţia de a răni pe cineva o dată (sau poate de două ori).

Diferenţa principală dintre comportamentul nepoliticos şi cel răutăcios este intenţia; în timp ce lipsa de politeţe este deseori neintenţionată, comportamentul răutăcios urmăreşte, în mare măsură, să rănească sau să umilească pe cineva. Puştii sunt răi unii cu alţii când îşi critică îmbrăcămintea, înfăţişarea, inteligenţa, popularitatea sau orice altceva găsesc să comenteze negativ. Răutatea înseamnă, de asemenea, cuvinte rostite la furie, cruzime impulsivă, care este deseori regretată după scurt timp. Adesea, răutatea la copii sună aşa:

„Chiar ai de gând să încerci să fii admis în echipa de baschet? Eşti varză la sport! De ce nu te întorci mai bine la jocurile tale pe calculator, ratatule?"

„Eşti gras/urât/prost/homosexual!"

„Te urăsc!"

Să nu aveţi nicio îndoială: comportamentele răutăcioase pot răni profund, iar adulţii fac un lucru foarte important pentru viaţa propriilor copii atunci când îi dojenesc pentru că sunt răutăcioşi. Totuşi, există câteva aspecte importante care diferenţiază răutatea de *bullying*, iar acestea trebuie înţelese atunci când vine vorba să intervenim.

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

Daniel Olweus (Olweus et al., 2007), fondatorul Programului Olweus de Prevenţie a *Bullying-ului*, recunoscut la nivel internaţional, defineşte fenomenul *bullying* ca având trei elemente-cheie: intenţia de a face rău, dezechilibrul de putere şi acţiunile sau ameninţările agresive repetate. Puştii care agresează o pot face la nesfârşit, acţionând împotriva altora fără niciun sentiment de regret, remuşcare sau milă.

Olweus face şi o distincţie folositoare între jocul dur, lupta reală şi *bullying*.

- **Jocul dur:** În cazul jocului dur, puştii sunt de obicei prietenoşi şi se bucură de un relativ echilibru al puterii. Nu există intenţia de a face rău, iar dispoziţia este prietenoasă, pozitivă şi reciprocă. Puştii care se luptă pentru a recupera o minge sau care îşi dau coate din dorinţa de a câştiga un joc sunt implicaţi cu veselie într-un joc dur, deşi câteodată îi pot mâhni pe adulţii care îi privesc. Acesta ar fi cel mai bun mod de a caracteriza exemplul menţionat cu aruncatul frunzelor.
- **Lupta reală:** În lupta reală, de obicei puştii nu sunt prieteni, dar există un relativ echilibru al puterii. Ca şi răutatea, acest comportament este, în general, spontan şi nerepetat. Există intenţia de a face rău şi dispoziţia este negativă, agresivă şi tensionată. Când izbucneşte o bătaie pe terenul de joacă, după un joc deosebit de competitiv, adversarii se implică într-o luptă reală. Când doi adolescenţi se încaieră într-o zi, după ore, din cauza unei fete pe care o plac amândoi, aceştia se luptă cu adevărat.
- ***Bullying*:** Această formă de agresiune este diferită de jocul dur şi de lupta reală prin faptul că puştii implicaţi nu sunt de obicei prieteni şi există un dezechilibru de putere. Există intenţia de a răni, iar dispoziţia agresorului diferă de cea a victimei. Când o fată îşi mobilizează toţi prietenii pentru a asalta o colegă după cursuri, pentru că are impresia că aceasta i-a furat iubitul, apoi continuă

acțiunile de tip *bullying* trimițând întregii clase poze rușinoase cu acea fată, incidentul a intrat pe tărâmul fenomenului *bullying*.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

După cum vom vedea mai în detaliu în secțiunea următoare, incidentele de *bullying* pot fi fizice, verbale, relaționale și/sau duse la îndeplinire prin intermediul tehnologiei. Totuși, înainte de a merge mai departe, să ne întoarcem la problema fundamentală, aceea de a defini cu precizie fenomenul *bullying* și de a-l distinge de alte comportamente ostile.

În cultura noastră, a ciclurilor nesfârșite de știri și a sloganurilor de pe site-urile de socializare, avem ocazia, mai mult ca niciodată, să atragem atenția asupra chestiunilor cu adevărat importante. În ultimii ani, adulții și-au îndreptat atenția către problema *bullying-ului*; milioane de școlari au căpătat șansa de a-și face auzită vocea; patruzeci și nouă de state din Statele Unite au aprobat legislații *anti-bullying* și mii de adulți au fost instruiți în privința metodelor prin care copiii își pot păstra demnitatea, simțindu-se ocrotiți în școli și comunități. Acestea sunt realizări importante.

Totuși, în același timp, referirile gratuite la *bullying* i-au îndemnat pe unii la cinism, iar pe alții i-au făcut să creadă că micuțul trage o alarmă falsă. Când oamenii cataloghează în mod greșit impolitețea sau comportamentul răutăcios ca *bullying* – fie că fac conversație, pur și simplu, fie că atrag atenția asupra disconfortului lor de scurtă durată – riscăm cu toții să devenim indiferenți în fața gravității reale a termenului și să nu mai reacționăm atunci când copiii cu probleme au nevoie de intervenția adulților. Mai mult, așa cum indică autoarea Emily Bazelon în cartea *Sticks and Stones* (2013), supradiagnosticarea *bullying-ului* sustrage resurse financiare și umane prețioase de la copiii care au nevoie cel mai mult de ele.

Este important să distingem între impolitețe, răutate și *bullying* pentru ca profesorii, administratorii școlari, consilierii, poliția,

cei care lucrează cu tinerii, părinții și copiii să știe cu toții la ce să fie atenți și când să intervină. Ideea de bază e că frecvența *bullying-ului* în mediul școlar scade semnificativ atunci când adulții înțeleg în același mod ce înseamnă (și ce nu înseamnă) *bullying-ul* și se pun de acord să intervină în mod consecvent, ori de câte ori devin conștienți că acesta are loc (Wright, 2013). Fenomenul *bullying* este o problemă universală printre tineri, dar poate fi controlat atunci când nu permitem alarmelor false să ne copleșească. După cum am auzit de prea multe ori la știri, binele unui copil depinde de capacitatea neistovită a adulților de a face diferența dintre impolitețea din stația de autobuz și *bullying-ul* care poate schimba vieți.

Cum agresează copiii?

Un raport (2012) publicat de National Bullying Prevention Center din cadrul Institutului PACER arată că aproape o treime dintre școlari se confruntă cu *bullying-ul* în fiecare an, adică peste 13 milioane de elevi. Chiar și luând în considerare faptul că uneori comportamentul nepoliticos sau răutăcios este greșit catalogat drept *bullying*, acest fenomen rămâne totuși o problemă răspândită printre tinerii școlari. Abilitatea de a recunoaște *bullying-ul* în toate formele sale este esențială pentru a interveni rapid și pentru a-i pune capăt.

Exercițiu: Cum să-i ajutăm pe copii să înțeleagă diferența dintre impolitețe, răutate și *bullying*

Așa cum adulții trebuie să înțeleagă și să recunoască diferențele dintre comportamentele nepoliticoase, răutăcioase și cele de tip *bullying*, și tinerii au de câștigat atunci când pot distinge

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

între ele. Vorbiţi-le copiilor despre aceste comportamente, asigurându-vă că evidenţiaţi caracteristicile fiecăruia dintre ele pe înţelesul lor. Dacă lucraţi cu tineri într-un cadru şcolar sau comunitar, împărţiţi-i în grupuri mici (3-5 copii) şi rugaţi-i să scrie trei scenarii: unul care să reprezinte impolitețea, unul, răutatea şi altul, *bullying-ul*.

Încurajaţi membrii grupurilor să reflecteze atent la felul în care fiecare scenariu diferă de celelalte. Dacă timpul permite, încurajaţi-i pe copii să îşi pună în scenă povestirile în faţa grupului mare; este de impact. După fiecare schiţă, moderaţi discuţii despre ce comportamente au fost înfăţişate şi de ce sunt acestea caracteristice impoliteţii, răutăţii sau agresiunii. Încurajaţi discuţiile despre felul în care aceste comportamente au loc şi cercetaţi modul în care impolitețea poate deveni răutate, care poate deveni, în timp, *bullying*.

Întrebaţi-i pe copii de ce cred că este important să distingă între aceste comportamente. Încurajaţi-i să vorbească despre momentele în care au confundat un comentariu răutăcios cu *bullying-ul* sau au trecut cu vederea *bullying-ul* adevărat, considerând-ul o simplă impoliteţe.

Acest exerciţiu funcţionează la fel de bine pentru specialişti ca activitate de instruire, dar şi pentru părinţi în cadrul întâlnirilor de grup sau individuale.

Bullying-ul are patru forme de bază:

1. ***Bullying* fizic**

Actele de violenţă reprezentau odinioară modelul standard al *bullying-ului* – proverbialele beţe şi pietre[1] care i-au făcut pe adulţii responsabili să observe şi să ia măsuri. Acest tip de

[1] Referire la expresia *Sticks and stones may break my bones, but words will never hurt me*, al cărei sens este că ceea ce spun alţii nu îţi poate face rău. (*N. red.*)

bullying include 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 proprietăţilor unei persoane şi multe alte comportamente care implică violenţă fizică vădită.

2. ***Bullying* verbal**

Batjocura, şicana, insulta, comentariile cu tentă sexuală şi ameninţările sunt tipurile de *bullying* verbal pe care părinţii majorităţii cititorilor şi-au sfătuit copiii să le ignore, pur şi simplu. Acum ştim că, în ciuda vechiului dicton, într-adevăr, cuvintele ne pot răni şi chiar pot provoca daune profunde şi de lungă durată. După cum vom vedea în cadrul celei de-a cincea strategii, sfatul de a ignora *bullying-ul* verbal este considerat acum unul dintre cel mai ineficiente sfaturi.

3. ***Bullying* relaţional**

Bullying-ul relaţional este o formă de *bullying* în care copiii îşi folosesc prietenia – sau ameninţarea de a pune capăt prieteniei – pentru a răni pe cineva. Excluderea socială, ignorarea, terorizarea şi răspândirea de zvonuri reprezintă forme ale acestui fenomen omniprezent, care poate fi deosebit de înşelător şi de nimicitor pentru copii.

4. ***Bullying* cibernetic**

Bullying-ul cibernetic este o formă a agresiunii în care este implicată tehnologia. Potrivit lui Hinduja şi Patchin (2010), de la Cyberbullying Research Center, aceasta este „prejudicierea intenţionată şi repetată prin intermediul computerelor, al telefoanelor mobile sau al altor dispozitive electronice". Este de remarcat faptul că probabilitatea ca acţiunile de tip *bullying* să se repete este mai mare în cazul *bullying-ului* cibernetic, pentru că mesajele electronice pot fi accesate de mai multe părţi, ceea ce are ca rezultat expunerea şi vătămarea repetată.

libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Exercițiu: recunoașterea *bullying-ului* în toate formele sale

Bullying-ul nu poate fi redus la un singur comportament sau la o singură formă. De fapt, majoritatea copiilor care agresează folosesc mai multe tactici pentru a-și supune victimele mai slabe la atacuri. Este folositor pentru adulți și copii să cunoască bine metodele variate de *bullying*, precum și comportamentele specifice ale agresorilor.

Înainte să trecem la secțiunea următoare, alcătuiți o listă cu tipurile de *bullying* la care ați fost martori. Folosiți-vă de cele patru categorii de mai sus (*bullying* fizic, verbal, relațional și cibernetic) pentru a vă organiza lista. Încercați să notați cel puțin cinci exemple concrete pentru fiecare categorie – veți vedea că lista e aproape nesfârșită.

Gândiți-vă apoi care comportamente scrise pe listă se petrec cel mai des în mediul dumneavoastră sau printre copiii pe care îi cunoașteți. Desenați o steluță lângă ele. Aceste comportamente frecvente merită un plus de atenție și de sensibilitate din partea dumneavoastră. În plus, acestea sunt comportamentele-cheie în privința cărora vă puteți instrui copiii, învățându-i strategii specifice pentru a recunoaște și a reacționa cu eficiență.

Luați în considerare și următoarele aspecte:

- Există anumite comportamente agresive din lista dumneavoastră care au loc mai puțin frecvent, dar provoacă o suferință fizică sau emoțională mai mare?
- Care dintre comportamentele menționate în listă este mai probabil să fie semnalat de către copii?
- Care dintre comportamente provoacă mai multă confuzie sau umilință în rândul tinerilor, fiind astfel mai puțin probabil să fie împărtășite adulților?

- *Bullying-ul* fizic și cel verbal tind să fie mai ușor de observat decât cel relațional și cibernetic. Ce puteți face pentru a vă asigura că remarcați toate formele de *bullying* și că sunteți gata să interveniți în toate aceste cazuri?
- Cum veți reacționa împotriva comportamentelor de pe lista dumneavoastră când veți deveni conștient că acestea au loc?

Cine agresează?

Îmi amintesc că, în copilărie, auzeam povești despre agresori care pândeau în tufișuri, câte un elev în drum spre școală, cu gândul să îi fure banii pentru prânz. Deși îmi aduceam prânzul la pachet în fiecare zi, tot îmi făceam griji că acești „băieți mari" care stau la pândă ar putea să-mi ia banii de lapte. Am fost vigilentă vreo cinci ani la rând! Din fericire, acești golănași nu m-au abordat niciodată, dar până în ziua de azi îmi aduc limpede aminte prototipul agresorului de care mi-a fost frică atâția ani.

În realitate, există agresori de toate felurile. Provin atât din familii cu probleme, cât și din familii iubitoare, bogate sau cu statut socioeconomic precar. Pot sta la pândă, ca băieții răi, dar, la fel de des, se ascund în văzul tuturor, pretinzând că sunt cei mai buni prieteni ai unui copil. Realitatea este că aproape orice copil îl poate agresa oricând pe un altul. Ca să mă exprim clar: nu există un singur răspuns la întrebarea „Cine agresează?", niciun profil specific pe care pedagogii să-l analizeze la începutul anului școlar și nicio listă sistematică pe care părinții preocupați să poată s-o folosească pentru a-și îndruma fiii și fiicele să își aleagă prietenii într-un mod sănătos.

Mai degrabă, situația este așa cum autoarea bestsellerului *Confessions of a Former Bully*, Trudy Ludwig, o descrie în cartea sa: toate felurile de copii poartă pălării de agresor în anumite ocazii. Brian Smith (2013), cercetător științific la Committee for Children,