

**BULLYING**



# Bullying-ul



- este un comportament repetat și intenționat prin care agresorul își persecută, rănește, intimidează victima verbal, relațional și sau fizic.
- este considerat o formă de violență fizică și psihologică, cauze care determină noi forme de violență;

—

# Tipuri de bullying

Bullying – feluri de exprimare	Exemple
<b>Verbale (cea mai comună formă)</b>	· tachinare, glumițe, ignorare/izolare, bârfă, amenințări
<b>Emoțională, non- verbală</b>	· Intimidare folosind gesturile sau excludere socială
<b>Fizice</b>	· a bloca calea cuiva, a-l înghesuia împinge, a lovi cu piciorul, a pune piedică
<b>Sexuale</b>	· hărțuire, atingere, bătaie, fotografii compromițătoare, email- uri, · graffiti, avansuri sexuale
<b>Deposdare de lucruri</b>	· a ascunde lucrurile, furt, incendierea, vandalism, distrugere
<b>Electronice (Cyber bullying)</b>	· mesaje insultătoare (la telefon, computer, prin e-mail)

Comportamentul de agresare apare ca o modalitate de a face față propriilor lor probleme: pentru a obține atenția celorlalți, pentru a deveni populari, pentru a se simți importanți sau în control.



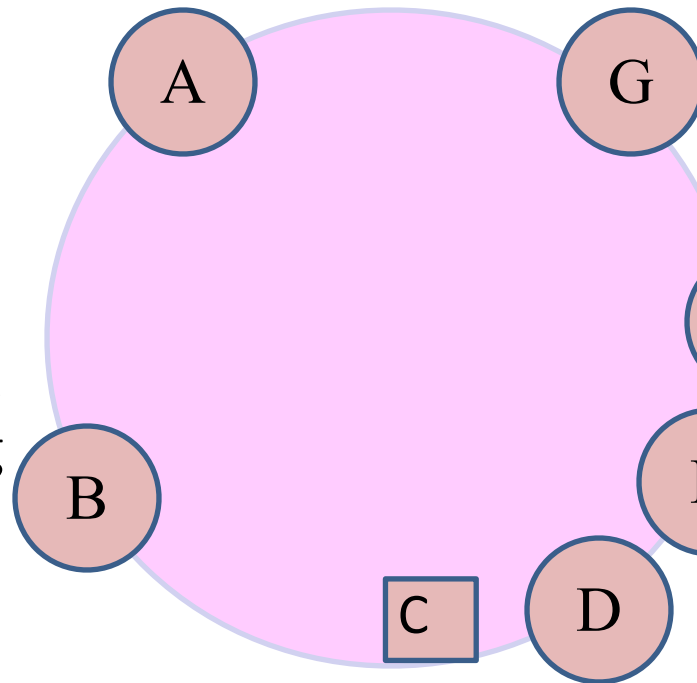
# Ciclul agresiunii de tip bullying

A. Agresorul

Victima

G. Apărătorul – nu-i place bullying-ul, ajută victima

B. Adeptul, - poate chiar să acționeze



C. Suporterul activ, ia parte la bullying

F. Apărătorul pasiv - nu-i place bullying-ul însă nu se arată deschis să apere victima

D. Suporterul pasiv – se pare că e de acord cu bullying-ul însă nu se implică

E. Spectatorul, observator neangajat



## 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.
- 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.
- 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.

- Victima = persoana agresata
- Spectatorul are un rol foarte important in prevenirea fenomenului de bullying, pentru ca in functie de modul in care el reactioneaza poate contribui la problema sau la solutie.



Bullying—un joc pe care-l câștigi ieșind din el

Fenomenul bullying poate fi înțeles ca un joc. Unul în care toți jucătorii au ceva de pierdut.

**Agresorul vrea să fie cel mai cool rănindu-i, intimidându-i sau jignindu-i pe cei din jurul său.**

**Ce pierde?**

*Respectul celorlalți. E bine ca cei din jur să te respecte pentru cine ești, nu de teama de a fi împotriva ta. Prietenii adevărate nu se leagă din frică, ci din respect reciproc.*

**Victima este copleșită de teamă.**

**Ce pierde?**

*Respectul de sine. În clipa în care taci, ești de acord cu agresorul tău, cu ceea ce face el. Poți oricând să ieși din jocul lui, începând cu a nu crede ce zice sau a apela la cei care te pot ajuta cu adevărat.*

**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.**

**Ce pierde?**

*În clipa în care taci, nu intervii, ești de fapt pro fenomenului bullying.*

**Deja agresorul câștigă de 2 ori acest joc.**



Cum să ieși din jocul “bullying”?

Uită-te în jurul tău și găsește o persoană cu care poți vorbi, cu care te poți împrieteni. Privește cu atenție, sigur sunt astfel de colegi. Ai un animal de companie? De exemplu, ai încercat vreodată să dai comenzi unui câțel? Atunci ai voce, ești hotărât? Poți folosi vocea asta și la școală? Cu siguranță!

Ce crezi că vrea să obțină cel care te agresează? Ar putea fi atenție? Putere? Răzbunare? Distracție? Vrei să-l ajuți să primească atenție sau să se distreze pe seama ta? Uite câteva soluții și adaugă și tu altele care-ți vin în minte:

**Ignoră-l. Dar chiar să nu-ți pese.** Nu te poate umili decât dacă tu crezi că e adevărat ce spune. Cuvintele, gesturile lui spun ceva despre el, despre frustrările lui și nu despre tine. Nu crezi că arată ca un câțeluș care face scandal și agață de pantaloni trecătorii?

**Dă-i replici scurte și mergi mai departe.** Amintește-ți: frica ta îi dă putere, deci nu-i arăta frică, dar nici nu sta în prezența lui prea mult ca să te cuprindă frica.

**Cere sfatul unui coleg, ajutorul unui adult** (consilierul școlii, un profesor pe care îl placi, părinții etc.).

**Fă-ți prieteni în afara școlii, în activitățile tale (atelier, sport).** Astfel vei ști mereu că ai pe cine să te bazezi, că ai cu cine

să te distrezi, că sunt oameni care te plac. Va fi arma ta secretă.

**Găsește sau cere sprijin pentru a găsi o activitate care să-ți plac**

# Bullying-ul afectează climatul școlar

q Creează un climat de teamă, de anxietate, elevii se tem să fie ceea ce sunt..

q Victimele se simt vinovate, nu fac față fenomenului de agresiune fizică, psihologică/emoțională, prin internet ..

q Sunt violate drepturile constituționale și personale



- Principii pentru elevi – ce ar trebui să știe pentru a combate acest fenomen.
- Transformați adversarii în prieteni.
- Regula de Aur înseamnă „*să-i tratezi pe ceilalți așa cum vrei să fii tu tratat*”, înseamnă să-ți transformi dușmanii (agresorii) în prieteni. 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 elevii vor învăța să nu reacționeze cu furie, vor câștiga. Dacă se vor supăra, vor pierde „jocul puterii” cu agresorii.

- **Ce putem face împotriva bullying-ului?**

- *Dacă asistăm la o scenă de violență fizică:* – Încercăm să calmăm agresorul, pentru a lăsa în pace persoana pe care voia să o bată
- – Dacă ne simțim în stare, am putea să încercăm să despărțim victima de agresor
- – Putem vorbi cu o autoritate: profesor, diriginte, director. La nevoie, putem cere ajutorul și bodyguarzilor care există în fiecare școală
- *Dacă asistăm la o scenă de violență psihică:* – Îi putem lua apărarea victimei
- – Putem vorbi frumos cu agresorii, să lase în pace victima
- – Putem anunța un cadru didactic, care poate vorbi chiar cu părinții agresorilor, cu rugămintea de a înceta (această metodă poate fi aplicată și în cazul violenței fizice)
- *Dacă suntem victime ale bullying-ului:* – Cerem ajutorul! Mereu va exista cel puțin o persoană care ne poate ajuta concret. Noi decidem cine este acea persoană.

# Activități

- Un exercițiu rapid de încurajare este următorul:
- Fiecare elev sa scrie pe o foaie de hârtie numele tuturor colegilor. Apoi, în dreptul fiecărui nume sa scrie câte o calitate sau mai multe.

- Fiecare gest face cât o mie de cuvinte.
- Fiecare cuvânt are consecințe.
  - Alege-le pe cele potrivite!



Spune STOP fenomenului bullying