

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 apare atunci când un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de colegi. Uneori, aceste tachinări se transformă în îmbrânciri sau, în unele cazuri, în atacuri fizice.

- **Intimidarea verbală:** poreclire, batjocorire, amenințare, ironie, replici ofensatoare, comentarii sexuale etc.
- **Intimidarea socială:** excluderea intenționată dintr-un grup sau colectiv, punerea intenționată într-o situație jenantă în public, răspândirea de zvonuri jignitoare etc.
- **Intimidarea fizică:** bruscare, lovire, scuipare, daune aduse bunurilor persoanei intimidată etc.
- **Cyberbullying** se referă la comportamentul de intimidare prin intermediul tehnologiilor de informare și comunicare: 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.

### Cine poate fi victimă ale bullying-ului?

Oricine! De cele mai multe ori, nu caracteristicile personale sau comportamentul unei persoane o determină pe aceasta să devină victimă a bullying-ului!

### Cine sunt agresorii?

- Unii dintre agresori sunt bine priviți în grup, sunt populari, au influență în rândul celor de aceeași vârstă și le place să domine sau să conducă pe alții;
- Alții sunt agresivi deoarece aceștia au fost izolați și simt o nevoie puternică de a aparține unui grup, însă nu posedă abilitățile sociale de a-și păstra prietenii;
- Mulți copii nu pot evalua violența școlară ca fiind negativă sau inacceptabilă, așa cum fac adulții, și pot interpreta actele de agresiune ca amuzament sau distracție;
- Chiar dacă am putea avea impresia că agresorul este o persoană puternică și încrezătoare, lucrurile stau uneori altfel – acești copii au de multe ori o stimă de sine scăzută, simțindu-se superiori doar dacă îi lezează pe alții;
- De multe ori agresorii sunt ei înșiși victime ale fenomenului de bullying, pe care îl „învață” de la părinți sau frați mai mari.

## **Semne care pot indica faptul că un copil este hărțuit**

- ✗ Vânătași, răni neexplicate
- ✗ Haine sau obiecte personale pierdute sau distruse
- ✗ Dureri de cap sau de stomac frecvente, rău real sau prefăcut 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 sandviciul)
- ✗ Dificultăți la somn sau coșmaruri frecvente
- ✗ Scăderea notelor, scăderea interesului pentru școală, fobie școlară
  - ✗ Pierderea prietenilor sau evitarea situațiilor sociale
  - ✗ Sentimente de neajutorare și scăderea stimei de sine
  - ✗ Comportamente de risc, fuga de acasă, auto-mutilare sau preocupare legată de suicid.

### **Ce puteți face:**

- ✗ Intervenți imediat și opriți comportamentul.
- ✗ Asigurați-vă că toată lumea este în siguranță
- ✗ Stați calm, liniștiți copiii implicați și martorii; modelați un comportament respectuos când intervenți.

### **Ce este bine să nu faceți:**

- ✗ Nu ignorați comportamentul, în ideea că cei implicați vor rezolva singuri problema;
- ✗ Nu obligați copiii să spună în public ce au văzut sau ce s-a întâmplat; nu vorbiți cu cei implicați împreună, ci doar separat;
- ✗ Nu-i forțați pe copiii implicați să se împace sau să-și ceară scuze pe loc.

Cum îl ajutam pe copilul care a fost hărțuit?

Ascultați și acordați atenție copilului; nu spune niciodată copilului să ignore bullying-ul;

Asigurați copilul că bullying-ul nu este din vina lui, chiar dacă la un moment dat l-a provocat în vreun fel pe agresor;

Luați în considerare faptul că de multe ori copiii care sunt hărțuiți au dificultăți în a vorbi despre acest lucru.




Recomandați consultarea consilierului școlar sau a unui alt specialist;

Căutați împreună cu copilul posibile soluții. Încercați să identificați posibilele reacții ale celor implicați, folosind de exemplu jocul de rol;

Întrebați copilul ce anume l-ar face să se simtă în siguranță, fără a produce schimbări majore în rutina copilului care să îl separe sau să îl diferențieze de ceilalți;

Fiți insistent. Este foarte posibil ca situația să nu se rezolve peste noapte, fiind nevoie de constanță și implicare pentru rezolvarea ei.

### **Cum procedăm cu cel care a inițiat comportamentul de bullying?**

-  Asigurați-vă că respectivul copil știe care este comportamentul problematic. Nu întotdeauna copiii înțeleg cât de dăunător poate fi comportamentul lor pentru alții;
-  Arătați copiilor că bullying-ul este grav și este luat în serios;
-  Manipulați consecințele comportamentului astfel încât acestea să constituie o experiență de învățare. De exemplu, copilul agresor poate să scrie o poveste sau eseu despre efectele bullying-ului, să realizeze postere pentru prevenirea cyberbullying-ului etc.

Implicați copilul agresor în rezolvarea situației. De exemplu, copilul poate să: scrie o scrisoare prin care să își ceară scuze de la cel agresat, să facă un serviciu sau o faptă bună pentru acesta sau pentru alții, să repare sau să plătească pentru bunurile distruse etc.