



SOS! BULLYING!

Material suport pentru părinți

Elaborat în cadrul proiectului Erasmus + Egalitate de șanse prin parteneriate active în oferirea de servicii și resurse de prevenire a bullyingului în mediul educațional, Proiect K 1 – Educația Adulților, 2019-1-RO01-KA104-061632

Iași, 2021



Autori:

Adumitroaie Elena

Cenușă Mihaela

Florescu Ramona Mihaela

Luca Ana Nicoleta

Mandia Andreea Mirela

Rusu Daniela Ecaterina

Echipa de proiect:

Hardulea Anca

Tamaș Ana-Camelia

Cenușă Mihaela

Florescu Ramona

Acest material a fost publicat în cadrul proiectului Erasmus + Egalitate de șanse prin parteneriate active în oferirea de servicii și resurse de prevenire a bullyingului în mediul educațional, Proiect K 1 – Educația Adulților, 2019-1-RO01-KA104-061632.

Conținutul acestui material nu reprezintă, în mod obligatoriu, poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României.

Cuprins

I. Bullying-ul.....	5
Ce este bullying-ul?.....	5
Cum recunoaștem bullying-ul?.....	7
Care sunt semnele de abuz și ce ar trebui să ne îngrijoreze?	8
Când există o diferență de putere	8
Când este intenționată	8
Când se repetă.....	9
Când provoacă un rău.....	9
Ce pot face părinții copiilor victime? Recomandări.....	10
Discutați cu profesorii copiilor	10
Vorbiți cu copiii.....	10
Jucați-vă! Jocul de rol poate fi un bun instrument	12
Fiți conștienți de propriul comportament	12
Nu minimalizați ceea ce spune copilul.....	12
II. Cyberbullying-ul. Cele mai frecvente 5 întrebări ale părinților!.....	14
1.Ce este cyberbullying-ul?	14
2.Prin ce se deosebește cyberbullying-ul de bullying-ul offline?	19
3. Care poate fi impactul cyberbullying-ului?	21
4.Este copilul meu în pericol de a fi hărțuit online?	23
5.Ce pot face în cazul în care copilul meu este hărțuit online?	25
III. Pași în gestionarea comportamentului de tachinare	
Recomandări pentru părinți	28

I. Bullying-ul

Ce este bullying-ul?

Fenomenul de bullying se referă la comportamente agresive, fizice sau verbale, prin care o persoană (copil, adolescent sau adult) îi intimidează pe ceilalți: fie își folosește puterea pentru a ridiculiza și abuza, fie îi agresează în general pe cei văzuți ca fiind diferiți sau mai slabi.

Bull în limba engleză înseamnă taur. Bullies (în aceeași limbă) înseamnă agresori, iar bullying este acțiunea agresivă (verbal, acțional și implicit emoțional), desfășurată între două sau mai multe persoane, și începe prin intimidarea unuia de către celălalt. Poate nu întâmplător rădăcina termenului este „taur”, cu trimitere la brutalitate - „luat în coarne”, forța conflictuală și comportament agresiv.

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 școala într-un loc de temut, în timp ce aceasta ar trebui să le asigure elevilor 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.

Violență verbală sau fizică, abuz emoțional, hărțuire și excludere. Sunt doar câteva dintre formele de bullying cu care se confruntă din ce în ce mai des copiii în școli. Din păcate, nu toți cei hărțuiți povestesc ce li se întâmplă și nu toți au puterea de a trece peste astfel de incidente.

Cum recunoaștem bullying-ul?

Bullying-ul reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, un fapt intenționat, repetat, un comportament ostil. Cazurile de bullying implică cel puțin un agresor și o victimă, iar, în unele cazuri, există și martori. Putem discuta despre bullying fizic, verbal, sexual sau psihic.

La nivel european, România se situează pe locul 3 în ceea ce privește bullying-ul în clasamentul celor 42 de țări în care a fost investigat fenomenul, potrivit unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS).

Principalele motive pentru care copiii sunt hărțuiți, conform unui studiu realizat de Asociația Telefonul Copilului sunt: aspectul fizic, statutul social, interesele și pasiunile, situația școlară foarte bună, situația școlară mediocră, nevoile speciale sau dizabilitățile, etnia, religia și orientarea sexuală. Din păcate, bullying-ul este un fenomen care ia amploare, care nu este recunoscut și semnalat de victime și care poate avea consecințe grave dacă părinții și profesorii nu recunosc semnele și nu iau măsuri.

În perioada 2015-2017 un studiu realizat de Asociația Telefonul Copilului a înregistrat în cadrul campaniei anti-bullying „Clubul Prieteniei” derulată împreună cu Cartoon Network 4.328 de cazuri de copii agresați. 54% dintre ei nu au vorbit cu nimeni altcineva despre abuzul la care au fost supuși.

Care sunt semnele de abuz și ce ar trebui să ne îngrijoreze?

Când există o diferență de putere

Agresiunea este făcută de cineva aflat într-o poziție de putere - aceasta ar putea fi sub formă de putere fizică, sau popularitate - și este îndreptată spre cineva care este perceput ca fiind mai puțin puternic.

Când este intenționată

Agresiunea poate avea forma unui atac fizic sau verbal, amenințări, răspândirea zvonurilor sau excluderea unei persoane din grup.

Când se repetă

Comportamentul de agresiune este un model continuu de acțiuni ostile sau abuzive îndreptate asupra copilului care este ținta.

Când provoacă un rău

Comportamentul devine agresiv atunci când afectează, rănește copilul vizat.

Chiar dacă este o situație despre care copilul victimă nu prea vorbește, există semne care ar trebui să vă îngrijoreze:

- Copilul are leziuni inexplicabile
- Copilul vine acasă cu hainele și cărțile rupte sau deteriorate
- Copilul acuză frecvente dureri de cap sau dureri de stomac, senzație de rău sau falsă boală
- Observați schimbări în obiceiurile alimentare, cum ar fi lipsa poftei de mâncare pe o perioadă lungă de timp
- Copilul vine zilnic înfometat de la școală
- Copilul are dificultăți de somn sau coșmaruri frecvente
- Copilul pierde brusc interesul pentru școală
- Se izolează și nu mai are prieteni

- Are stima de sine foarte scăzută
- Are comportamente auto-distructive, se rănește, vorbește despre sinucidere

Ce pot face părinții copiilor victime?

Recomandări.

Discutați cu profesorii copiilor

Comportamentele agresive sunt destul de vizibile, e posibil ca profesorii să fi sesizat schimbările comportamentale ale copilului și/sau ar trebui să recunoască bullying-ul, sub orice formă ar apărea.

Vorbiți cu copiii

Discutați mai mult cu copiii, conectați-vă cu ei și aflați cât mai multe despre emoțiile lor, despre prietenii lor, despre lucrurile care îi pasionează, despre școală.

1. Ce trebuie să îi învățați pe copii?

Până când profesorii vor putea gestiona eficient situațiile de agresiuni psihologice ce au loc în școli, este important ca părinții să se asigure că cei mici știu atunci când devin victime. Iată ce trebuie să faceți în calitate de părinți:

- Discutați cu copiii despre ce este agresiunea și cum se comporta un agresor. Asigurați-vă că știe că în cazul în care se întâmplă ceva, la școală sau online, este esențial să discute cu dumneavoastră despre acest lucru.
- Asigurați-l că agresiunea este mai puțin despre victimă și mai mult despre cel care o face. Copiii care rănesc alți copii au probleme emoționale și au nevoie de ajutor.
- Învățați-l că cel mai nepotrivit mod de a reacționa în astfel de situații este să se implice și să răspundă comportamentului agresorului. Alți copii, care se tem că pot fi la rândul lor ținte, se vor alia celui mai puternic.
- Povestiți-i despre cât de important este profesorul în această situație și despre încrederea pe care trebuie să o aibă în el sau ajutați-l să identifice o persoană adultă de la școală (de încredere) cu care poate discuta despre aceste probleme.
- Dacă fiica/fiul 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 se poate de repede. Ideal ar fi să existe o persoană de

contact în școală, căreia i-ar putea relata dificultățile. De exemplu: consilierul școlar.

- Discutați posibile soluții ale bullying-ului (cum să evite persoana respectivă, cum să ceară ajutor)
- Dacă sunteți îngrijorați de siguranța adolescentului/copilului atunci alertați Poliția. Uneori schimbarea școlii este o opțiune.

Jucați-vă! Jocul de rol poate fi un bun instrument

Puneți copiii în diferite situații și provocați-i să arate cum ar reacționa dacă ar fi agresați. Dați-le exemple cărți și filme educative, în care personajele se comportă frumos.

Fiți conștienți de propriul comportament

Fiți exemple pentru ei, gestionați conflictele și rezolvați problemele cu respect și bunățate! Comportamentul dumneavoastră este modelul pe care copilul îl va învăța.

Nu minimalizați ceea ce spune copilul

Lăsați copilul să știe că sunteți acolo pentru a-l ajuta și că dacă el este nefericit, ar trebui să vorbească cu dumneavoastră.

Prin stabilirea tonului prietenos și încurajarea copiilor de a lucra în echipă, de a fi amabili și de a avea empatie unul față de altul, părinții și profesorii pot să cultive un model pozitiv împotriva hărțuirii.

Bibliografie:

1. <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala>
2. <https://www.parintiicerschimbare.ro/bullying-definitie-forme-metode-de-combatere/>

II. Cyberbullying-ul. Cele mai frecvente 5 întrebări ale părinților!

1. *Ce este cyberbullying-ul?*

Cyberbullying-ul include toate comportamentele de tip bullying care apar prin folosirea tehnologiilor digitale - pe rețelele de socializare, pe platformele de schimb de mesaje, platformele de jocuri, diverse site-uri și pe telefoanele mobile. Este vorba despre a posta, a publica sau a distribui în mod repetat mesaje răutăcioase, jignitoare sau umilitoare la adresa unei persoane, cu scopul de a o speria, înfuria sau umili.

Amintiți-vă: Cyberbullying-ul presupune existența unor comportamente agresive sau umilitoare ce se repetă în timp. Incidentele singulare sau comportamentele online nepotrivite, fără legătură între ele nu reprezintă cyberbullying!

Dacă copilul dumneavoastră este victima cyberbullying-ului, atunci trebuie să păstrați toate dovezile acestui comportament. Salvați în laptop sau telefon mesajele și fotografiile primite - ele vă vor fi de

folos atunci când veți raporta incidentul la școală sau la poliție. Dacă cyberbullying-ul se însoțește și de amenințări față în față și sunteți îngrijorat cu privire la siguranța copilului dumneavoastră, contactați imediat poliția!


Fiecare caz de bullying online este diferit și fiecare copil reacționează diferit! Nu există o modalitate clară de a afla dacă copilul este agresat în online, dar dacă aveți o bănuială oricât de mică, încercați să discutați cu copilul într-o manieră non-confruntativă, cu răbdare și calm.


Iată câteva exemple de cyberbullying:

- Trimiterea unor mesaje răutăcioase către colegi, prieteni sau chiar către persoane necunoscute.
- Trimiterea unor mesaje amenințătoare sau jignitoare prin intermediul rețelelor sociale, precum Facebook sau WhatsApp.
- Trimiterea către ceilalți a unor poze sau clipuri cu scopul de a jigni pe cineva sau a-l face să se simtă stânjenit.


- Răspândirea de zvonuri (de cele mai multe ori false) despre o persoană prin SMS, e-mail sau aplicații de chat precum WhatsApp sau Messenger.
- Furtul parolelor personale și preluarea conturilor pentru a modifica informațiile existente acolo.
- Crearea unui profil fals cu poza persoanei sau postarea de statusuri și comentarii ca venind din partea ei.
- Excluderea unei persoane din anumite grupuri de discuție.


Din păcate, cyberbullying-ul este un fenomen complex ce poate îmbrăca multiple forme de manifestare, unele noi și total necunoscute de către părinți. În literatura de specialitate se vorbește despre următoarele forme de cyberbullying:


 **Bârfa (gossip)** – 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.

 **Excluderea (exclusion)** – eliminarea din grupuri sau activități online a unei persoane; de exemplu,


excluderea din grupul de whatsapp al clasei a unui coleg, din pricina faptului că nu este considerat suficient de bun pentru a face parte din același grup cu alții.


 **Hărțuirea (harassment)** – constă în luarea în râs în mod constant și deliberat a unei persoane, de pildă prin postarea de poze sau mesaje umilitoare/ jignitoare.


 **Cyber stalking (urmărirea 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/adolescentților cunoscuți pe internet, amenințându-i de data aceasta fizic.


 **Trolling (întărâtare)** – Un „troll” este o persoană care caută în mod intenționat să supere persoane online, prin postarea de comentarii răutăcioase. Trolling-ul nu reprezintă întotdeauna cyberbulling, dar poate fi o unealtă des folosită de agresor atunci când intenționează să facă rău victimei. Unii tineri sunt vânați de trolli, care sunt aproape sigur tot persoane tinere - care îi batjocoresc fără milă în probleme sensibile cum ar

fi aspectul fizic sau le spun în mod repetat cât de mult îi urăște lumea.


 **Comments (comentarii)** – postarea de remarci negative, denigrante la adresa unor fotografii, clipuri video sau mesaje lansate de o anumită persoană pe internet.


 **Dissing (insistență abuzivă)** – răspândirea de informații crude, răutăcioase, prin postari sau mesaje private, cu scopul de a ruina reputația victimei sau relația ei cu alte persoane.


 **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, alteori, își însușesc identitatea victimei în discuțiile cu alte persoane

 **Trickery (dezvăluire)** – Agresorul se împrietenește cu victima și îi insuflă acesteia un fals sentiment de securitate. După ce i-a câștigat încrederea se folosește de trucuri pentru a obține informații

personale despre victimă, pe care agresorul le facea public.

 **Fraping (facebook + viol)** -Este acțiunea de deturnare a paginii de Facebook a cuiva când este încă conectat, dar nu este prezent (la calculator sau telefon).

 **Happy slapping** (înregistrarea video a atacurilor) – una sau mai multe persoane atacă o victimă cu scopul de a înregistra atacul (cu o cameră video sau cu spartphone-ul). Agresiunile sunt de obicei minore – loviri sau pămăiri – iar clipul video este postat online și distribuit altor persoane, pentru a-l vizualiza și comenta, în acest fel sporind gradul de umilință la care este supusă victima.

 **Sexting** – distribuirea de materiale pornografice minorilor utilizând mijloace electronice de comunicație.

2. Prin ce se deosebește cyberbullying-ul de bullying-ul offline?

- Când vine vorba despre cyberbullying, foarte mulți oameni pot să vadă ce se întâmplă sau chiar să participe.

- Oricine, de oriunde poate accesa conținutul cu o simplă căutare pe Google, chiar și după mult timp de la incident.
- De multe ori, în bullying-ul online, victima să nu știe cine o hărțuiește pentru că agresorul și-a creat un cont fals și trimite în mod anonim mesaje.
- Cyberbullying-ul este greu de îndepărtat pentru că este postat pe internet și poate fi ușor preluat sau salvat de alte persoane.
- Odată postate pe internet, conținuturile rămân online și nici agresorul, nici victima nu mai au control asupra lor.
- Spre deosebire de bullying-ul față în față, în cyberbullying conținutul jignitor poate fi văzut de foarte multe persoane fapt ce îi crește impactul.
- Dacă bullying-ul față în față se oprește la un moment dat, iar situația umilitoare sau agresivă se încheie, hărțuirea online pare să fie fără sfârșit - o urmărește pe victimă în camera proprie, pe laptopul din sufrageria familiei, pe telefon în timp ce ia cina etc.

- Agresorul nu poate vedea imediat impactul pe care îl are comportamentul său asupra victimei; de aceea, este mai ușor pentru adolescenți să se implice în cyberbullying și să exagereze, fără să conștientizeze pe deplin consecințele faptelor lor.

Cercetările sugerează faptul că numeroși copii și adolescenți care sunt hărțuiți în online, sunt hărțuiți și față în față. De aceea, dacă copilul Dvs. vă cere ajutorul pentru cyberbullying trebuie să investigați mai în amănunt, pentru a avea imaginea de ansamblu.

3. Care poate fi impactul cyberbullying-ului asupra copiilor și adolescenților?

Datorită caracterului său permanent și anonim, cyberbullying-ul are un impact foarte puternic asupra victimelor pentru că acestea nu au unde să se ascundă.

Deși copilul pare în siguranță, la adăpostul casei sale, mesajele negative îl pot copleși în orice moment și în orice loc. Cyberbullying-ul nu dispare când copilul pleacă de la școală, neputând fi oprit de ușa de la intrare.

Astfel, la nivel social se poate observa o diminuarea dorinței copilului de a comunica și socializa, atât în mediul online, cât și în viața reală, motiv pentru care unele victime aleg să se izoleze de societate. Apare absenteismul - copiii 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.

La nivel emoțional copii victimă acuză:

- sentimente intense de însingurare, tristețe, uneori disperare ce vine din neputința de a ieși din această situație.
- comportamente agresive 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.

La nivel fizic părinții pot observa:

- rănirea fizică pricinuită de agresorul cu care victima s-a întâlnit ulterior față în față
- dificultăți de somn și alimentație (ex. pot dormi puțin și agitat; vor avea dificultăți de trezire dimineța, înainte de a pleca la școală; își vor pierde pofta de mâncare);
- dificultăți frecvente de sănătate (ex. dureri de cap, stări febrile, greață, dureri de stomac);
- iar în cazuri extreme - comportamentul suicidar - atunci când victima este izolată și refuză să ceară ajutor din exterior.

4. Este copilul meu în pericol de a fi hărțuit online?

Potrivit celui mai recent studiu EU Kids Online 2020, în România, 86% dintre copiii cu vârste între 9 și 16 ani folosesc smartphone-ul zilnic și 63% de mai multe ori pe zi sau aproape tot timpul. De asemenea:

- 77% dintre copiii din România folosesc internetul să comunice cu prietenii sau familia;

- 41% dintre copiii români folosesc internetul să cumpere lucruri online sau să verifice prețuri;
- 14% dintre copii spun că cineva le-a folosit parola pentru a le accesa informațiile sau pentru a pretinde că sunt ei, 9% declară că cineva a creat o pagină de internet în numele lor sau imagini despre ei care le-au provocat neplăcere și 8% au pierdut bani după ce au fost înșelați pe internet.

De asemenea, în România, un procent de 69% dintre copii au fost martori ai hărțuirii în mediul online, arată un studiu privind cyberbullying-ul realizat de Organizația Salvați Copiii în 2016.

Fiecare caz de hărțuire online este diferit în funcție de persoanele implicate, de aceea este greu de generalizat. Totuși, datele colectate până acum indică o vulnerabilitate mai mare la cyberbullying a tinerilor și copiilor cu nevoi speciale sau cu dificultăți de învățare, a persoanelor homosexuale sau transgender.

Însă, chiar și tinerii fără vulnerabilități vizibile pot fi victime ale hărțuirii online: simplu fapt de a fi perceput ca „diferit” crescând riscul apariției

cyberbullying-ului. Din păcate, nimeni nu este complet imun. Pentru a-i susține și a-i ajuta pe copii să își dezvolte aptitudinile și talentele lor individuale, este important să îi învățăm să accepte și să aprecieze diversitatea și unicitatea celor din jur.

5. Ce pot face în cazul în care copilul meu este hărțuit online?

- **Fiți atenți/citiți corect semnele!** Dacă copilul devine supărat după ce primește mesaje online/ se întristează după o perioadă petrecută online sau, dimpotrivă, dacă stă lipit de calculator și nu vrea să facă altceva poate fi un semn de cyberbullying.
- **Nu îi confiscați telefonul** sau laptopul pentru că astfel îl izolați de prieteni și de rețeaua de suport social.
- **Controlați-vă emoțiile și păstrați-vă calmul.** Copilul trebuie să știe că poate discuta cu dumneavoastră într-o manieră calmă, că vă poate împărtăși dificultățile cu care se confruntă fără a fi certat sau blamat.
- **Evaluați obiectiv situația.** Este foarte important să cunoașteți foarte bine cu ce vă confrunțați înainte a face

un plan de acțiune. Este vorba de câteva ramarci necugetate sau este ceva mai serios?

➤ **Înțelegeți cum îl afectează pe copil cele întâmplate.**

Fiecare copil este diferit; ceea ce îl rănește profund pe un copil, poate să nu îl afecteze mai deloc pe altul. Dacă observați că o situație îl supără foarte tare pe copilul Dvs., dați-i de înțeles că îl înțelegeți și că este normal să se simtă supărat.

➤ **Acționați inteligent!**

- Învățați-l pe copil cum să stopeze cyberbullyingul.
- Să nu răspundă la niciun mesaj răutăcios.
- Să blocheze persoana care îl amenință.
- Să păstreze dovezi!

➤ **Creați o obișnuință de a discuta** cu copiii despre viața lor digitală, despre experiențele plăcute și neplăcute cu care se confruntă în online. Discutați clar despre ce înseamnă cyberbullying-ul și de ce este greșit.

➤ **Preveniți!**

- Puteți reduce riscul asigurându-vă că copilul are o viață atât offline, cât și online. Stabiliți o regulă ca toată lumea să se deconecteze de la rețelele de socializare în

momentele dedicate familiei, cum ar fi cel al mesei. Acest lucru îi va oferi copilului un respiro de la orice dificultăți ar avea.

- Fiți un model bun pentru el, nu fiți excesiv de dependent(ă) de dispozitivele tale digitale.
- Încurajați-vă copilul să își invite prietenii acasă. Experiențele sociale pozitive din viața reală ajută la punerea în perspectivă a oricărei alte experiențe virtuale negative.
- Citiți împreună despre siguranța pe internet. Familiarizați-vă cu rețelele de socializare înainte de a se întâmpla ceva negativ!
- Activați setările de siguranță de pe rețelele de socializare. Învățați-l pe copil cum să le folosească.
- Apelați la programe de control parental.

Bibliografie:

1. Velicu, A. (2014) "Bullying-ul online și offline: victime versus agresori", Revista Română de Sociologie, nr. 1-2, p. 19–36
2. <http://www.stopbullying.gov/>

3. <http://nobullying.com/>
4. <http://cyberbullying.org/>
5. <http://www.desprecopii.com/info-id-16379-nm-Hartuirea-virtuala-a-copilului-o-problemacontemporana-de-parenting>.
6. <http://www.kaspersky.com/safe-kids>
7. <http://sigur.info/>

III. Pași în gestionarea comportamentului de tachinare

Recomandări pentru părinți

Tachinarea nu poate fi întotdeauna prevenită, iar noi nu putem controla ceea ce spun sau fac ceilalți.

Totuși, ce putem face noi, ca părinți, 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.

- ***Exersezi jocul de rol cu copilul meu!***

Învățați 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.

- ***Învăț copilul să ignore agresiile atunci când***

situația o cere! 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.

- ***Îmi antrenez copilul să formuleze mesaje asertive! 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).

- ***Amintesc copilului meu că umorul este uneori o alegere excelentă!***
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.

- ***Ajut copilul să îl descurajeze pe agresor!***

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.

- ***Încurajez copilul să ceară ajutor!***

În cele mai multe situații de bullying, copiii nu sunt obișnuiți să ceară ajutorul, în special dacă vorbim despre bârfe, glumițe „nevinovate” sau diferite situații în care pot părea mai puțini grozavi dacă cer ajutorul.

- ***Relaționarea se învață!***

Să înveți cum trebuie să te porți în relațiile interumane este ca și cum ai învăța să mergi. Tindem să îi învățăm pe copiii noștri multe lucruri dar mai puțin limitele sociale, modul în care comportamentul nostrum determină stările celorlalți și viceversa. Le putem vorbi despre bagheta magică din sufletul lor, baghetă ce poate face minuni dacă este folosită corespunzător, baghetă ce poate deschide poarta bunătății universale. Le putem vorbi despre zâmbetul și bucuria celui căruia i se spune „mulțumesc” sau „te rog”, despre entuziasmul celui

căruia i se cere ajutorul, despre recunoștința celui ajutat, despre plăcerea cu care ne încercăm sufletul când răspundem „cu plăcere”.

- ***Ești mai mult decât un rol!***

Copiii trebuie să știe că sunt mai mult decât un rol impus de familie, școală sau societate. O strategie eficientă de folosit este rularea rolurilor pe care un copil le poate avea în casă sau în clasă, de la lider, la responsabil cu curățenia, cu liniștea, cu stingerea luminilor, cu gestionarea conflictelor. Să nu cădem în capcana „șeful casei, prințesa casei, matematicianul sau obraznicul, leneșul etc”. Fie că sunt pozitive sau negative, etichetele dau senzația că micuții joacă un singur rol și că, atunci când cineva va schimba eticheta, așa va fi. E bine ca acești copii să experimenteze cât mai multe roluri pentru a se simți încrezători și autonomi și să aibă și șansa să vadă ce le este potrivit. Această dinamică poate reduce impactul bullyingului, mai ales, poate schimba felul în care copiii reacționează la etichete, glume sau bârfe pe

seama lor. Ei știu că sunt mereu mai mult decât un rol sau un cuvânt spus de cineva.

- ***Îi învățăm pe copii că e normal să ceri ajutor!***

Din păcate, de foarte multe ori, cei care cer ajutorul, fie nu sunt ajutați imediat, fie se tem să fie denumiți pârâcioși și acceptă să pățească în continuare chiar și lucruri mai rele. O bună practică este aceea de a le descrie copiilor diferența dintre *a proteja și a pârî* pentru a le fi mai ușor să îți găsească forța să ceară ajutor. Când copilul este agresat, lovit, jignit și povestește această întâmplare cuiva, nu e vorba de pâră, ci de un mod firesc de a se ține în siguranță. Dar dacă povestește unui învățător sau profesor despre ce anume face un anumit coleg, deși comportamentul lui nu îl afectează nici pe el, nici pe ceilalți, ci doar vrea să îi cauzeze o neplăcere, atunci asta este pâră, un comportament nedorit. Noi, părinții, ar fi bine să le arătăm cum și când cerem noi ajutorul fără rușine sau frică pentru a modela acest comportament. Așadar, în aceste momente, trebuie să spună „Stop!” agresorului și să se îndrepte imediat către

un adult de încredere care să îl susțină și față de care să-și poată descărca și emoția stârnită de acel moment neplăcut.

- ***Promovez Telefonului Copilului 116111.***

În iulie 2008, Asociației Telefonul Copilului, în parteneriat cu Romtelecom, i-a fost acordată de către Autoritatea Națională pentru Comunicații, licența pentru implementarea numărului unic European de asistență pentru copii, 116 111. La 1 octombrie 2008 acesta a devenit funcțional la nivelul național în rețeaua Romtelecom, România fiind a treia țară din Uniunea Europeană care a pus la dispoziția copiilor acest număr unic la nivel național.

- ***Ia în serios plângerile copilului cu privire la comportamentele de hărțuire de la școală.***

Copiilor le este adesea teamă sau rușine să spună că sunt hărțuiți la școală, așa că, atunci când o fac, este important să fie crezuți și luați în serios.

- ***Oferă copilului oportunități să vorbească despre bullying.***
 - Profită de orice moment informal din timpul zilei - când urmăriți ceva la televizor, ascultați muzică, vă jucați sau vă plimbați în parc.
- **Fii atent(ă)** la semnele care ar putea indica faptul că un copil este victimă a bullying-ului.
- **Anunță școala de îndată ce suspectezi că este victimă a bullying-ului.** Odată informate, cadrele didactice ar putea monitoriza mai atent comportamentele copiilor și ar putea lua măsurile necesare pentru a le garanta siguranța. Consilierul sau psihologul școlar ar putea, de asemenea, să ajute copilul sau să vă refere către un serviciu de specializat de asistență psihologică.
- ***Promovează Harta serviciilor de sprijin pentru tineri.***

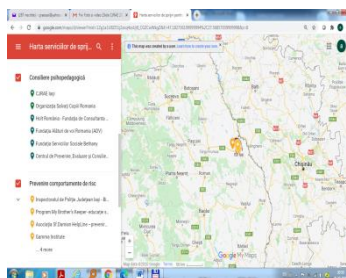
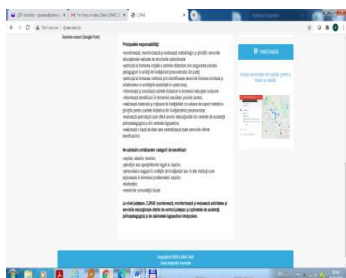
Harta serviciilor de sprijin este o platformă ce oferă suport beneficiarilor în vederea alegerii serviciilor care respectă în cea mai mare măsură nevoia identificată.

Pe pagina principală a platformei se regăsesc mai multe filtre care sprijină utilizatorul în navigarea acesteia.

În funcție de informațiile căutate se pot aplica unul sau mai multe filtre. Primul filtru este legat de domeniul sau categoria de servicii. În mod practic, selectând unul dintre domenii, harta va arăta serviciile socio-educative ce se află pe raza județului Iași.

Harta poate fi utilizată de pe site-ul www.cjrae-iasi.ro sau accesând linkul:

https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1Zg1a1U8ZO1j2zoq4zXUjtl_CGZCwWkgZ&ll=45.858582250523476%2C26.869188999999974&z=7



Bibliografie:

1. Doering A. (2021). *Glumele nu sunt mereu amuzante*. București: Bookzone.
2. Higgins M. (2021). *Tachinarea nu e mereu amuzantă*. București: Bookzone.
3. <https://republica.ro/bullying-cum-sa-invatam-un-copil-sa-faca-fata-umilirii-hartuirii-si-intimidarii>
4. <https://www.scolifarabullying.ro/despre>