

BULLYING-UL ÎN ȘCOALĂ

INSTRUCȚIUNI PENTRU PĂRINȚI

Index

[Introducere](#)

1. [Înțelegerea complexității fenomenului de bullying](#)
2. [Cum să-mi dau seama dacă fiul/fiica mea e victimă](#)
3. [Cum să-mi dau seama dacă fiul/fiica mea e agresor](#)
4. [Înțelegerea complexității consecințelor bullying-ului](#)
5. [Cum să iau legătura cu școala dacă fiul/fiica mea mă îngrijorează](#)
6. [Strategii incorecte de a face față problemelor legate de bullying](#)
7. [Cum să reacționez dacă fiul/fiica mea este agresat](#)
8. [Cum să reacționez dacă fiul/fiica mea e agresor](#)
9. [Ce se întâmplă când bullying-ul ajunge la noile tehnologii](#)
10. [Ce se poate face împotriva bullying-ului și a altor riscuri legate de rețelele de socializare](#)

Introducere

Instrucțiunile privesc toate acțiunile ce pot fi puse în practică atunci când încercăm să facem față problemei bullying-ului, cu aspectele sale variate, din punctul de vedere al părinților. Instrucțiunile au în vedere faptul că părinții trebuie să devină conștienți de numeroasele riscuri și consecințe ale fenomenului, nu doar în mediul școlar, ci și în vasta rețea de relații a copiilor lor. Liniile de acțiune sugerate includ propuneri și intervenții posibile, dar sunt de asemenea deschise contribuțiilor provenind din experiență și povești reale de viață. Se încearcă prin acestea să se ofere familiilor o perspectivă completă și cuprinzătoare asupra acestui fenomen complex în cadrul variat al spațiului european.

Înțelegerea complexității fenomenului de bullying

Abandonul școlar poate fi cauzat de experiențe legate de bullying atât în calitate de agresor, cât și în calitate de victimă. Este important ca părinții să cunoască bine fenomenul, pentru a putea face alegerile corecte. Astfel, deși e clar că părinții ar trebui să acționeze la fiecare eveniment de această natură, ei trebuie să le și prevină. În acest scop, primul pas este înțelegerea complexității fenomenului de bullying. Este esențial să știm cum ne afectează acesta pe toți și să îl recunoaștem că pe o formă de agresiune: aceasta este piatra de temelie a oricărui efort de a-l preveni. Părinții trebuie să înțeleagă conceptele cheie ale bullying-ului pentru a-l putea deosebi de alte probleme de comportament. Pentru a-i face pe părinți să atingă acest scop, se sugerează trei pași:

- activități de pregătire, care să aibă loc în conexiune cu toți actorii educaționali și cu elevii înșiși, care ar putea juca rolul de tutori, colegi și așa mai departe;
- alcătuirea unei broșuri sau cărți cu o colecție de mărturii, studii de caz, dar și cu o scurtă exemplificare a legilor privitoare la bullying - îndeosebi a regulilor care privesc răspunderea personală;
- diseminarea produselor în cadrul unor evenimente periodice, în școală și în afara acesteia.

Resurse

De pe portalul "Nu mi-e frică"

- [Case Studies \(Studii de caz\)](#)
O colecție de mărturii și studii de caz din diferite țări, disponibile pe portalul "Nu mi-e frică".
- [Publications \(Publicatii\)](#)
Pentru a sprijini părinții în înțelegerea complexității fenomenului de bullying, sunt disponibile mai multe publicații pe portalul "Nu mi-e frică".

Alte resurse

- [Success Stories, Training Sources, Publications \(Povesti de succes, Surse de instruire, Publicatii\)](#)
Secțiunile portalului School Safety Net oferă material valoros pentru înțelegerea complexității fenomenului de bullying.
- [Safe@School](#)
Un portal valoros pentru a înțelege bullying-ul în mediul școlar.

Cum să-mi dau seama dacă fiul/fiica mea este victimă a bullying-ului

Bullying-ul este întotdeauna intenționat, rareori se întâmplă doar o dată și întotdeauna este un dezechilibru de forțe. Victima adesea necesită ajutor din partea adulților. Copilului dumneavoastră s-ar putea să nu-i vină ușor să vă povestească despre suferința sa, dar un părinte poate recunoaște unele semne care o arată. Părinții se poate să înceapă prevenția împotriva bullying-ului acasă, doar în urma observării comportamentului copilului. În general, părinții trebuie să fie atenți la câteva semnale de alarmă. Dacă un copil este victimă a bullying-ului, acesta se poate să se întoarcă acasă cu hainele șifonate, cărțile rupte, poate prezenta vânătăi, răni, tăieturi și zgârieturi pentru care nu poate da explicații. Rareori își invită prietenii acasă și își petrece timpul cu aceștia, încetează să mai navigheze pe internet sau să viziteze profiluri pe rețelele de socializare. Îi este frică să meargă la școală sau în locurile de întâlnire pe care le frecventa anterior. În plus, posibile semnale de alarmă sunt durerile de stomac, sau frecvente dureri de cap înainte de deplasarea spre locurile unde se pot produce incidente (școală, sala de gimnastică, locuri de întâlnire), sau schimbări de dispoziție mentală, se enervează ușor sau izbucnește în lacrimi. Solicitățile prea frecvente de bani de la membrii familiei (sau folosirea cardurilor de credit fără permisiunea părinților), ca și scăderea performanței școlare sunt alte semnale importante.

Publicații

- [School violence prevention \(Prevenirea violentei școlare\)](#)
Această publicație este disponibilă pe portalul "Nu mi-e frică"; tratează "Ce pot face părinții: pericolele violenței în școală și metode de prevenire a acesteia" ("What parents can do: the dangers of violence in school and methods for its prevention").
- [Time magazine \(Revista „Time”\)](#)
O serie de articole despre bullying.

Cum îmi dau seama dacă fiul/fiica mea este agresor

Copiii terorizează dintr-o multitudine de cauze. Unii o fac pentru a se simți puternici, alții o fac pentru că ei sunt agresați la rândul lor. Unii cred că astfel le va crește prestația între semenii lor. Adesea, cei care fac asta au dificultăți în a empatiza cu victimele lor.

Nimeni n-ar vrea să fie în situația de a afla că are un copil agresor. Totuși, implicarea părinților este un factor cheie în întreruperea cercului agresivității.

Întotdeauna dialogul trebuie să fie pe primul plan. Eventual, concentrarea atenției asupra prietenilor "pozitive" poate fi de mare ajutor. Agresorii rareori acționează singuri, ci mai degrabă împreună cu alți agresori. În acest fel, ei se simt mai puternici și încurajați. Cea mai bună sugestie este să încercăm să extindem cercul cunoștințelor, oferindu-le copiilor ocazia să petreacă timp cu persoane valoroase și inspiraționale care le pot oferi exemple diferite.

Resurse online

- [Not My Kid: What to Do if Your Child Is a Bully \(Nu și copilul meu; Ce-i de făcut dacă am un copil agresor\)](#)
Site web ce oferă resurse, sfaturi avizate și o comunitate virtuală pentru părinți.
- [Actors and victims of violence amongst pupils : relational and emotional characteristics \(Actori și victime ale violenței în rândul elevilor: caracteristici relaționale și emoționale\)](#)
Agresorii și victimele violenței în rândul elevilor; caracteristici relaționale și emoționale. Această anchetă arată dinamica specifică relațională și emoțională dintre victime și agresorii lor.

Înțelegerea consecințelor bullying-ului

În cazul bullying-ului este important să nu se subestimeze problema și să se acționeze rapid, căci consecințele fenomenului la nivel psihologic, pe termen scurt dar și pe termen lung, pot fi serioase pentru victime, agresori dar și pentru martori.

Pentru victime, riscul este acela de a exprima disconfort în primul rând prin simptome fizice (dureri de stomac, de cap) sau psihologic (coșmaruri, atacuri de panică), alături de ezitarea de a merge la școală. În cazul în care abuzurile se petrec pentru perioade îndelungate, victimele încep să se gândească la schimbarea școlii ca unică soluție pentru a scăpa de atacuri. În unele cazuri, situația poate duce la abandon școlar, întrucât victimele prezintă semne de auto-devalorizare, lipsa de încredere în sine și în abilitățile lor, lipsa de încredere sau probleme în relațiile interpersonale. În unele cazuri se poate ajunge chiar la semne de dezechilibru psihologic, inclusiv anxietate sau depresie.

Agresorii, pe de altă parte, pot înregistra o scădere a performanțelor școlare, dificultăți de relaționare, dezechilibru comportamental, atunci când nu reușesc să se conformeze regulilor generale. Aceasta poate duce, în timp, la un adevărat comportament deviant sau antisocial și la comportament agresiv și violent în familie și la serviciu.

Resurse online

- [Identification of Students at Risk \(Identificarea elevilor amenințați\)](#)
Primul modul al instruirii online găzduit de portalul pentru incluziune școlară tratează identificarea elevilor în situație de risc.
- [Emotions of aggressors and victims of cyberbullying: a preliminary study of Secondary students \(Emotionalul agresorilor și victimelor cyberbullying-ului: studiu preliminar pe elevii de liceu\)](#)
Acest articol prezintă un studiu despre cyberbullying pe internet, făcut pe elevii unui liceu din sudul Spaniei (Andalusia).
- [Consequences of bullying \(Consecințele bullying-ului\)](#)
Articol interesant ce explică consecințele bullying-ului.

Cum să contactez școala dacă fiul meu/fiica mea mă îngrijorează

Este esențial ca părinții să ia legătura cu școala imediat ce primele semne ale unei situații de bullying au apărut, fie acestea din perspectiva de victimă ori agresor. Primul contact trebuie să fie cu profesorii, căci aceștia sunt în fiecare zi în mijlocul elevilor. Totuși, bullying-ul poate apărea în afară sălii de clasă sau chiar în afara școlii. În acest caz, școala și părinții trebuie să acționeze în primul rând concertat, neezitând niciun moment să vorbească despre problemă. De asemenea, trebuie ca obiectivele intervenției să fie cât de clare este posibil.

Se poate ca fiecare școală să aibă propriile instrumente de a oferi ajutor practic familiilor, dar unul dintre cele mai eficiente este un fel de Birou de Sesizări (Listening Desk) care să consemneze problemele și solicitările elevilor. În acest scop, este important ca, așa cum s-a arătat în primul pas, părinții să fie familiarizați cu sprijinul pe care-l pot obține din partea școlii chiar în cazul celui mai mic semn de îngrijorare sau suspiciune. Școala trebuie să fie receptivă la preocuparea familiei și împreună - familie și școală- trebuie să-și unească forțele într-un plan comun de acțiune orientat în primul rând spre rezolvarea problemei.

Resurse online

- [Communication \(Comunicarea\)](#)
Al doilea modul disponibil al cursului online găzduit de portalul School Inclusion Project ce oferă exemple bune de comunicare între părinți și școală.
- [RK Project Seat Belt \(Centura de siguranță a Proiectului RK\)](#)
Un exemplu interesant din USA privind termenii de colaborare între școală, părinți și societate în scopul de a preveni mai eficient bullying-ul în școală.

Strategii incorecte de a aborda bullying-ul

Părinții tinerilor agresori nu trebuie să se ascundă după degete, gândind că „Este o glumă, nu contează”. Simpla recunoaștere a faptului că fiul/fiica s-ar putea să nu fie în ordine este deja o formă de ajutor. Greșeala pe care profesorii nu trebuie să-o facă este să arate lipsă de interes, să se ascundă în spatele unui zid de indiferență, pentru că de fapt copiii, chiar dacă nu sunt ei înșiși dispuși să recunoască, nu acceptă lipsa de atenție a adulților. Adesea copiii fac gesturi provocatoare doar ca să afle cât de multe pot să-și permită. Din acest punct de vedere, prea multă indulgență strică. În locul permisivității, în calitate de familie care dorește să-și educe copiii, trebuie să vă achitați de o serie de sarcini: impuneți reguli și stabiliți limite. Nu e bine ca părinții să fie prea familiari cu copiii, în ideea că le sunt prieteni. Copiii au prieteni de vârsta lor, dar au nevoie de cineva care să le ofere o direcție și să le aducă aminte de reguli. Inconștient, copiii se așteaptă ca cineva să fixeze limite, pentru ca astfel să devină capabili să-și găsească propriile limite interne.

Resurse online

- [Help Your Child Cope with Bullies \(Ajutați-vă copilul să facă față agresorilor\)](#)
Indicații folositoare despre subiect.
- [The Wrong Way to Handle Bullying \(Modalitatea greșită de a aborda bullying-ul\)](#)
Un link interesant despre greșelile frecvente pe care părinții ar trebui să le evite când se confruntă cu bullying-ul.

Cum să reacționez când copilul meu e agresat

Ce se poate face dacă sunteți îngrijorați de faptul că aveți un copil agresat?

Sunt mai multe moduri de a reacționa: primul este acela de a investiga contextul în care se găsește copilul care este victimă. Apoi, trebuie să luați contact cu școala și de asemenea să vă puneți întrebări dumneavoastră înșivă în legătură cu viața lui/ei.

De ajutor ar fi și împărtășirea sentimentelor și amintirilor cu părinții. Aceasta poate constitui prilejul de a face comparații și poate că ne vom da seama că și noi, la rândul nostru, am fost victime sau agresori. Sensibilizarea și comunicarea sunt cheile principale de rezolvare a problemei.

Resurse online

- [10 Actions Parents Can Take If Their Child Has Been Bullied \(10 Acțiuni pe care părinții le pot face dacă au un copil care a fost victimă a bullying-ului\)](#)
Un articol interesant, cu multe sfaturi utile pentru părinți.

Cum să reacționez dacă fiul/fiica mea este agresor

Cum ne putem da seama dacă propriul copil este agresor?

Agresorul are de obicei o atitudine agresivă ce nu dispare ca prin farmec atunci când nu mai este în locul său preferat, de bravadă. Întotdeauna există semnale, dacă părinții sunt dispuși să-și observe cu atenție copilul acasă, în gesturile de zi cu zi. Pur și simplu nu se va putea să nu observe.

Ce facem, concret, în cazul de mai sus?

Răspunsul este să ne dăm seama că agresorul are nevoie de ajutor la fel de mult ca și victima. Prima măsură ar fi să căutăm cea mai bună strategie, pentru a contracara atmosfera de bullying creată în clasă.

Intervenția psihologică din exterior s-ar putea dovedi adecvată și eficientă.

Resurse online

- [\(Gulp!\): What to do When Your Child is the Bully \(\(Acceptă!\): Ce e de făcut când avem un copil agresor\)](#)
Un articol interesant dedicat părinților.

Ce se întâmplă când bullying-ul ajunge în contact cu noile tehnologii

Folosim cu toții, mai mult decât oricând, Internetul, telefoanele mobile și alte tehnologii. În timp ce aceste tehnologii aduc multe beneficii vieții noastre, cum ar fi contactul cu prietenii, distracție, informare, accesul la servicii utile, folosirea din ce în ce mai intensă a acestora a condus la creșterea riscurilor și pericolelor cyberbullying-ului, în special pentru cei tineri.

Cyberbullying-ul este un tip particular de bullying care are loc online și prin intermediul telefoanelor celulare. Site-uri web ca Facebook și rețele de socializare similare le permit copiilor să trimită în mod continuu mesaje neplăcute altor copii 24 de ore pe zi. Unele site-uri permit chiar ca aceste mesaje să fie postate anonim.

Spre deosebire de bullying-ul clasic, cyberbullying-ul nu necesită folosirea forței fizice sau contactul față în față și nu se limitează doar la câteva victime. Agresorii pot fi de orice tip și categorie - aproape oricine dispune de conexiune la internet sau de telefon mobil poate agresa pe altcineva, adesea chiar fără să trebuiască să-și decline adevărata identitate. Agresorii pot să-și terorizeze victimele 24 de ore pe zi și să le urmărească peste tot, astfel încât, în nici un loc, nici măcar în propriul cămin, acestea nu pot avea sentimentul de siguranță și, cu câteva click-uri, umilirea poate avea sute sau chiar mii de martori online.

Resurse online

- [Technology: Our Cyber Bully \(Tehnologia: Propriul nostru Cyber Bully\)](#)
Articol ce oferă o definiție generală a problemei.
- [La Web Ethiqu \(Etica Internetului\)](#) și [Click safe](#)
Referințe despre folosirea corectă a noilor tehnologii.
- [Case Studies \(Studii de caz\)](#)
Informații interesante despre cyber-bullying pot fi găsite în secțiunea de studii de caz a portalului "Nu mi-e frică".

Ce se poate face împotriva cyber-bullying-ului și a altor riscuri ale folosirii rețelelor sociale

Indiferent de câtă suferință îndură, copiii au adesea rezerve să povestească părinților sau profesorilor despre cyberbullying, pentru că se tem că făcând aceasta s-ar putea să-și piardă accesul la computer sau la telefonul celular. Cu toate că părinții trebuie să supravegheze întotdeauna folosirea de către copii a tehnologiei, este important să nu amenințăm copiii cu retragerea permisiunii de a folosi Internetul sau telefoanele celulare și să nu pedepsim un copil care a fost deja victima a cyberbullying-ului. Progresul tehnologic continuu atrage după sine necesitatea unei adaptări permanente a familiilor cu acestea și de asemeni necesită o actualizare a informațiilor care să le permită să fie la curent cu riscurile folosirii diverselor tipuri de rețele.

Printre strategiile posibile de mediere, cu excepția simplei reprimări prin intermediul unui ordin de interdicție, este supravegherea de către părinți a activității online a copiilor, eventual cu folosirea unui soft pentru control parental.

Părinților li se recomandă să știe care sunt cele mai sigure rețele sociale și setările de siguranță pentru a ști să le dea cele mai bune sfaturi copiilor lor.

Printre cele mai interesante măsuri practice se numără *The Europe Safer Internet Programme* (Programul 'Un Internet mai sigur în Europa'), care a stabilit Ziua Europeană a Siguranței pe Internet (European Day of network security), pentru a promova folosirea sigură și responsabilă a noilor mijloace de comunicare în masă de către tineri.

Resurse online



[Safer Internet Day \(Ziua pentru un Internet mai sigur\)](#)

Safer Internet Day (SID) este organizată de către Insafe în luna februarie a fiecărui an, cu scopul de a promova folosirea în siguranță și cu mai multă responsabilitate a tehnologiilor online și a telefoanelor mobile, mai ales în rândul copiilor și al tinerilor din lumea întreagă.