

## BULLYING-UL ÎN ȘCOALĂ

### INSTRUCȚIUNI PENTRU ELEVI

#### Index

##### Introducere

1. [Înțelegerea complexității fenomenului de bullying](#)
2. [Ce pot face dacă sunt agresat de colegii de clasă](#)
3. [De ce să cer ajutor](#)
4. [Ce pot face dacă cineva îmi terorizează un coleg de clasă](#)
5. [Cele mai eficiente moduri de a-i ajuta pe alții](#)
6. [De ce să încetez să-mi necăjesc colegul de clasă](#)
7. [Ce riscuri prezintă pentru mine folosirea noilor tehnologii](#)
8. [Ce pot face dacă cineva mă agresează cibernetic](#)
9. [Ce pot face dacă cineva îmi agresează cibernetic un coleg de clasă](#)
10. [Netiquette: cum se manifestă politetea când utilizăm noile tehnologii](#)

#### Introducere

Direcțiile de acțiune cuprind toate acțiunile ce trebuie făcute pentru eradicarea problemei bullying-ului cu toate aspectele și fațetele sale. Elevii - nu doar la școală, ci și în rețeaua lor de relații cotidiene - trebuie să devină conștienți de riscurile și consecințele fenomenului. Ghidul sugerat adoptă nu doar sugestii și posibile intervenții, ci și experiențele care au avut loc, încercând, în același timp, să poziționeze acest fenomen complex în cadrul comun european, și chiar să ia în considerație în mod adecvat diversele scenarii existente.



## Înțelegerea complexității fenomenului de bullying

Cum înțeleg elevii semnificația și principalele rezultate ale cercetărilor făcute pe tema bullying-ului? Sunt ei capabili să înțeleagă și să recunoască diferitele tipuri de bullying - violență fizică și emoțională, șicanare continuă, harțuire sexuală, cyber-bullying? În ce măsură pot ei sesiza complexitatea fenomenului, ca să nu mai menționăm și însăși problema accesibilității și comprehensibilității limbajului acestor studii de cercetare? Răspunsul nu e simplu și probabil că nici unic. Cu siguranță, o mare utilitate în acest sens o au atelierelor de lucru care se țin în școala primară, împreună cu folosirea mijloacelor multimedia, lectură directă a mărturiilor și relatărilor, precum și activități similare. Simpla teorie nu e suficientă. Aceasta poate captiva interesul și atenția elevilor, dar nu le dă acestora cunoștințele necesare despre problemă, lăsându-i să dobândească singuri comportamentul corect pentru a se confrunta cu problema.

### Resurse

#### De pe portalul "Nu mi-e frică"

- [I Am Not Scared \(„Nu mi-e frică“\)](#)  
Proiectul "Nu mi-e frică" intenționează să identifice cele mai bune strategii europene de a preveni și eradică bullying-ul.
- [Emotions of aggressors and victims of cyberbullying \(Emoțiile agresorilor și victimelor cyberbullying-ului\)](#)  
Acest articol prezintă un studiu asupra cyberbullying -ului pe internet, efectuat cu elevi de la un liceu din sudul Spaniei (Andalusia).
- [A portal to report school violence \(Un portal pentru a semnala violența în școală\)](#)  
Școlile pot semnala aici toate actele de violență cu care se confruntă.



## Ce pot face dacă sunt agresat de colegii de clasă

Sunt multe strategii și proiecte de cercetare pentru confruntarea cu situațiile de bullying. Strategiile, totuși, se poate să nu fie întotdeauna încununate de succes. Vom încerca aici să subliniem câteva comportamente tipice care se poate să se dovedească utile în anumite situații.

Nu răspundeți niciodată provocărilor unui bully și nu vă supuneți niciodată pretențiilor sau abuzurilor sale. Ceea ce-și dorește cel mai mult este să își vadă victima umilită, furioasă și/sau plângând. Cel mai bun lucru de făcut este să tăcem, să nu răspundem și să ne îndepărtăm.

Dacă nu doriți să luați o atitudine pasivă, uitați-vă direct în ochii persoanei care vă provoacă, fără a vă folosi mâinile, violența sau comportându-vă voi înșivă ca niște bully, ci, mai degrabă, invitați-l să înceteze imediat provocările. Spuneți-i că dacă nu încetează, veți semnală imediat totul direcțiunii școlii - deși această recomandare s-ar putea să nu fie adecvată într-o situație de urgență. De asemeni, întrebați cadrul didactic responsabil cu educația pentru sănătate dacă școala dispune de o procedură de intervenție pentru episoadele de bullying.

O altă metodă bună de a-l lua prin surprindere pe bully și a-i spune: 'Vreau să discut cu ține, dar nu am intenția să mă cert sau să mă bat. Așa că, să ne calmăm și să discutăm situația'. Adesea acest gen de abordare este în măsură să anihileze nevoia de violență pe care bully-ul o resimte și acesta probabil că va pleca în căutarea altei victime.

Să aveți întotdeauna prieteni buni cărora să le cereți ajutorul dacă un bully vrea să vă rănească sau să vă șicaneze. Puterea unui bully este de fapt alimentată de absența sprijinului din jurul victimei.

Ultimul lucru pe care este bine să nu-l uitați este următorul: coalizarea și solidaritatea grupului în jurul victimei și respingerea agresorului îl vor face pe acesta să se simtă singur și izolat și să-și schimbe comportamentul folosit pentru a atrage atenția prietenilor săi.

### Resurse online

- [COST Action 0801 \(Actiunea COST 0801\)](#)  
O bună resursă ce ilustrează strategiile de a face față cyberbullying-ului.
- [Palo Alto Medical Foundation \(Fundatia Medicală PaloAlto\)](#)  
O fundație medicală ce oferă resurse online pentru a face față agresorilor.



## De ce să cer ajutor

Ca și în alte domenii ale vieții cotidiene - și în mod particular în timpul adolescenței - nevoia de a cere ajutor este percepută ca fiind un semn de slăbiciune. „Trebuie să mă descurc singur” este ceea ce toți își repetă în momentul confruntării cu o problemă. În cazul bullying-ului, această atitudine este combinată cu dificultatea de a identifica persoana sau persoanele cărora să li se ceară ajutorul. Solicitarea ajutorului în acest caz înseamnă nu doar ieșirea dintr-o situație personală dificilă, ci și a asigura ajutor agresorilor înșiși. Solicitarea ajutorului înseamnă ajutarea agresorului, prin a-i descuraja acțiunile. Elevii trebuie să fie conștienți că este necesar ca ei să nu se confrunte singuri cu situațiile de bullying. Mai mult, este bine să atenționăm elevii că simpla ignorare a bullying-ului nu va rezolva situația, ci poate duce la consecințe pe termen lung. Este important ca școala și familia să facă tot ce pot pentru a sprijini elevul în solicitările sale de ajutor, făcându-l să înțeleagă că aceste solicitări nu înseamnă că este slab, ci că ele reprezintă de fapt un semn de evoluție și de reacție pozitivă. Trebuie căutate și aplicate diferite strategii care să ducă la creșterea și nuanțarea comunicării dintre elevi și adulții care îi ajută - părinți, profesori și alte persoane implicate în procesul educativ. Biroul de Audiere și Ajutor (Listening and Counseling Help Desk) oferă o primă reacție reală de sprijin pentru cei care suportă asemenea acte sau comportamente, sau pentru cei care doresc informații despre cum să intervină în îndrumarea acestui fel de cazuri.

### Resurse online

- [How to Stop Thinking that Accepting Help is a Sign of Weakness \(Cum să încetăm să credem că acceptarea ajutorului e un semn de slăbiciune\)](#)  
Articol interesant despre bullying-ul în școală.



## Ce pot face dacă cineva îmi terorizează un coleg de clasă

Dacă sunteți martorii unui episod de bullying, nu vă situați de partea celui mai puternic.

Mai degrabă încercați să discutați cu victima și apoi sugerați-i acesteia cum să semnaleze aceste incidente.

Leaderul grupului creează un climat de supunere negativă a celorlalți membri ai grupului care, pentru a nu deveni ei înșiși victime, i se alătură în manifestările de violență fizică, verbală sau psihologică, sau pur și simplu nu intervin, devenind astfel complici. Comportamentul corect ar fi acela de a se revolta împotriva acestei legi a 'găștii'.

Dacă sesizați că cineva este umilit sau denigrat pentru aspectul său fizic, presupusa sa slăbiciune sau faptul că este deosebit în vreun fel (prin culoarea pielii, naționalitate, orientare sexuală), este de datoria voastră să ajutați și să educați întregul grup de prieteni ai voștri.

În cele din urmă, învățați să vorbiți întotdeauna cu adulții care au un rol important în comunitatea voastră sau în școală. Aceștia pot crea un climat de lege și ordine pe care grupul mai larg îl va alege ulterior spre propriul lui bine și la care cu toții vor trebui să se adapteze și care le va deveni sursă de inspirație inclusiv agresorilor.

### Site-uri web

- [Face Bullying With Confidence \(Înfrunțați bullying-ul cu încredere\)](#)  
Articol din volumul de soluții contra bullying-ului "Bullying. Ce trebuie să știe și să facă adulții pentru a păstra siguranța copiilor lor" ("Bullying – What Adults Need to Know and Do to Keep Kids Safe").
- [How to Help a Friend Who Is Being Bullied in School \(Cum să ajuți un prieten care este victimă a bullying-ului la școală\)](#)  
Ghid pentru situația în care unul dintre prietenii tăi este victimă a bullying-ului și dorești să-l ajuți fără a te expune.



## Cele mai eficiente moduri de a-i ajuta pe alții

Cei care observă atitudini deosebite cauzate de episoade de abuz sau bullying trebuie să informeze imediat un adult (părinte, profesor, personal de pază și protecție, educator etc), astfel încât aceste episoade să fie raportate și rezolvate.

Trebuie creat un climat de dezaprobare în jurul agresorului (bully), făcându-se apel la simțul responsabilității al fiecărui elev și la faptul că elevii vor deveni complici în cazul în care nu intervin.

Susțineți victima, arătându-i simpatie și făcând-o să înțeleagă că nu e singură, și căutați împreună posibile soluții pentru problemă. E recomandabil să se aplice acțiuni ale sprijinului de la semenii (Peer Support).

### Resurse online

- [How to Deal With Bullies \(Cum să ne comportăm cu agresorii\)](#)  
Nu doar la școală, dar și la locul de muncă, în armată, pe terenurile de joacă și chiar în aziluri această metodă funcționează și pentru adulți.
- [Success Stories \(Povești de succes\)](#)  
O poveste de succes din Belgia .



## De ce să încetez să-mi necăjesc colegul de clasă

Este esențial să le reamintim elevilor că bullying-ul nu este distractiv, făcându-i să-și dea seama că acesta trebuie luat în serios, deoarece poate cauza depresii, duce la suicid etc.

Necăjirea unui coleg de clasă nu poate duce la creșterea stimei de sine și nici nu atrage stima celorlalți din grupul de adolescenți.

Dacă un elev deranjează pe altul sau este învinuit că ar face așa ceva, atunci ar trebui să înțeleagă care sunt motivele care au dus la această stare de lucruri. Probabil că are nevoie de ajutor pentru problemele pe care nu dorește sau nu poate să le depășească.

Dacă elevul în cauză nu renunță la aceste atitudini de oprimare a colegilor mai slabi, grupul însuși, pe termen lung, îl va judeca pentru comportamentul său și va încerca să-l izoleze.

Agresorul poate risca o amendă, o pedeapsă exemplară, suspendarea/ exmatricularea din școală, ceea ce îi va marca viitoarea evoluție școlară și chiar viața sa viitoare.

### Bloguri

- [What should you do if your child is being bullied at school? \(Ce e de făcut dacă propriul copil îmi este agresat la școală?\)](#)  
Majoritatea mamelor și-ar dori să dea fuga la școală și să se plângă oricui este dispus să le asculte, și asta pe bună dreptate.
- [Am I being a bully? \(Am comportament de un agresor / bully?\)](#)  
Unele întrebări pe care vi le puteți adresa singur.



## Ce riscuri prezintă pentru mine folosirea noilor tehnologii

Unul dintre riscuri este cyberbullying-ul (agresiunea cibernetică), un nou mod de subminare a păcii și liniștii altora, prin publicarea pe rețelele sociale, fără acordul subiectului acestora, a unor fotografii sau filmări indecente sau agresive .

Adesea ofensa sau insulta adresată unui coleg mai slab se transformă în preocuparea unui întreg grup, care devine o 'gașcă'.

Riscul cel mai mare este acela de a cunoaște oameni fără scupule ori cu intenții rele, care te pot atrage în capcană și te pot face să te implici în situații neplăcute sau periculoase.

Sugestii de prevenire a cyberbullying-ului:

- să fim atenți ce scriem pe paginile Web personale;
- să actualizăm și chiar să verificăm de două ori setările de păstrare a intimității (privacy settings), adică să nu lăsăm profilul accesibil pentru public;
- să evităm să publicăm material prea personal;
- să refuzăm cererile de prietenie venite din partea persoanelor pe care nu le cunoaștem;

### Site-uri web

- [Eurobarometer: Are Europe's children too confident in tackling online risks? \( Eurobarometru: Sunt copiii din Europa prea încrezători în înfruntarea riscului online?\)](#)  
Folosirea Internetului și a telefoanelor mobile a devenit aproape de la sine înțeleasă pentru tânăra generație din Europa, dar, dacă au probleme online, minorii vor cere sfatul unui adult doar în ultimă instanță.
- [Self-regulation for a Better Internet for Kids \(Auto-reglementări privind un Internet mai bun pentru copii\)](#)  
,Auto-reglementări privind un Internet mai bun pentru copii' este unul dintre instrumentele Strategiei Europene de creare a unui Internet mai bun pentru copii.
- [Clicksafe](#)  
Referințe la folosirea corectă a noilor tehnologii.
- [Web Ethique \(Etica Internetului\)](#)  
Etica Internetului este o companie din domeniul legat de necesitățile sistemelor informatice, numite ICT (Information Technology and Communication).
- [Training Sources \(Surse de instrucție\)](#)  
Alte legături relevante pot fi găsite în secțiunea de instrucție a portalului School Safety Net.





## Ce pot face dacă cineva mă agrează cibernetic

Prima măsură ar fi să vorbim cu un adult, poate contând pe un prieten care să ne dea puterea să vorbim, să explicăm termenii în care au avut loc episoadele, eventual chiar aducând dovezi ale acestor episoade.

Poate ar fi recomandabil să se raporteze persoana care este agresor cibernetic (cyberbully), dat fiind că există reguli specifice privind intimitatea pe rețelele sociale. Una din acțiunile des întâlnite împotriva acestui tip de agresori este blocarea/ raportarea profilului lor. Ar trebui ca în fiecare stat să existe o Poliție Poștală (Poștal Police) sau ceva similar.

### Resurse online

- [What To Do If You're Being Cyberbullied \(Ce trebuie să faci dacă ești agresat online \(cyberbullied\)\)](#)

Cinci tehnici rapide de a riposta cyberbullying-ului, venite de la Ross Ellis, fondatorul "STOMP Out Bullying"/, un program național anti-bullying și anti-cyberbullying destinat copiilor și adolescenților.

## Ce pot face dacă cineva îmi agrează cibernetic un coleg de clasă

Cyberbullying-ul poate fi o experiență extrem de traumatizantă, mai ales dacă pornește de la o persoană pe care o cunoaștem bine, de exemplu un coleg de clasă. Cum să ne comportăm dacă cineva ne agrează cibernetic un coleg de clasă?

Încercați să-l faceți pe agresor să se gândească mai bine la modul în care se comportă și evaluați posibilitatea de a avea un dialog cu acesta, precum și efectele pe care acest dialog le-ar putea avea asupra schimbării atitudinii sale negative.

Informați victima despre situația prin care tocmai trece, făcând-o să-și dea seama de faptul că este nedrept ce i se întâmplă - cei care sunt agresați adesea nu reacționează, ci preferă să rămână tăcuți în fața agresorilor și să nu ia nicio decizie.

Discutați cu un adult și povestiți-i ce se întâmplă între victimă și agresor, menționând și alți martori ai evenimentului.

### Site web

- [How to Deal With Cyberbullying from a Classmate \(Cum să ne comportăm când un coleg de clasă ne agrează cibernetic \(cyberbullying\)\)](#)

Cyberbullying-ul poate fi o experiență extrem de traumatizantă, mai ales dacă pornește de la o persoană pe care o cunoaștem bine, de exemplu un coleg de clasă. Iată cum trebuie să reacționăm când un coleg de clasă ne agrează cibernetic.



## Netiquette: cum se manifestă politețea cand utilizăm noile tehnologii

Eticheta în domeniul tehnologiei definește comportamentele care sunt acceptabile din punct de vedere social online sau într-o situație legată de tehnologia informatică. Dacă eticheta are rădăcini adânci în cultura noastră, eticheta în situațiile legate de tehnologia informatică este un concept relativ nou. Regulile etichetei care se aplică ori de câte ori comunicăm pe internet, în rețelele sociale sau prin intermediul dispozitivelor sunt diferite de cele care se aplică în cazul comunicării personale sau prin intermediul unui canal audio (cum este telefonul) sau videofonul (cum ar fi transmisiunile video pe Skype). Comunicarea în rețelele sociale are la rândul său un cod. Comunicarea cu alții prin intermediul Internetului fără a crea neînțelegeri poate fi dificilă, în principal din cauză că expresia facială și limbajul corpului nu pot fi interpretate în cyberspațiu. Așadar, au fost sugerate mai multe recomandări pentru a încerca să ne apărăm împotriva eventualelor neînțelegeri sus-menționate. Este necesar să educăm tinerii în legătură cu folosirea noilor tehnologii, mai ales în legătură cu folosirea chat room-urilor, rețelelor sociale și a tuturor site-urilor matrimoniale în general.

Elevii trebuie să înțeleagă potențialul pozitiv al folosirii noilor tehnologii pentru comunicații, dar să devină conștienți de circulația masivă și exagerarea pe care o expresie nepotrivită folosită pe o rețea socială sau o filmare postată pe un site ne pot prejudicia imaginea.

Încercați să creați un fel de 'etică a rețelelor de socializare', care să-i atragă pe elevi și care să genereze un control 'social' al comunității de adolescenți.

### 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.
- [Netiquette \(Eticheta pe Net\)](#)  
Codul social al comunicațiilor prin intermediul rețelelor sociale.
- [Web Ethique \(Etica Web-ului\)](#)  
Etica Web-ului este o companie ce are legătură cu nevoile sistemelor informatice numite ICT (Information Technology and Communication).
- [Clicksafe \(Siguranța unui click\)](#)  
Referințe în legătură cu folosirea corectă a noilor tehnologii.

