

FENOMENUL BULLYING

METODE DE COMBATERE ȘI PREVENIRE

Andreea RUCSANDA¹

Abstract

Bullying means using superior force to influence or intimidate someone. It is a repeated and intentional behavior by which the aggressor persecutes, harms, intimidates the victim verbally, relationally and / or physically. Behavior can be learned in the family or in other environments and is favored by social differences, ethnicity, religion, gender, behavior, power, physical characteristics, etc.

He effects on the victim are often devastating from an emotional and behavioral point of view and therefore it is compulsory for him to be prevented and combated from the first forms of manifestation.

Keywords: *bullying, behavior, aggressor, victim, child*

Fenomenul Bullying - caracterizare

Școala joacă un rol important în viața cotidiană a copiilor noștri, fiind instituția care pregătește, educă tânărul membru al societății în vederea socializării lui. Școala este cea care deschide ochii omului către universul cunoașterii, lumii în care trăiește, este cheia pentru dezvoltarea cognitivă și sănătatea mintală și emoțională a elevilor.

Din punct de vedere teoretic, școala pare un loc sigur, unde copiii petrec timp prețios printre alți copii, unde ei învață, se joacă, se dezvoltă, fiind în siguranță. Aici, viitori tineri primesc primele lecții de viață în afara familiei: validarea, acceptarea, empatia... dar din păcate vorbim și despre teamă, rușine, umilință, respingere. De cele mai multe ori, încărcarea negativă de la școală acoperă emoțiile pozitive, ambiția și potențialul copiilor.

Tot aici, la școală sau în curtea școlii apare agresiunea și anume agresiunea între copii, între colegi, în care atât cel care agresează cât și cel agresat sunt copii. Vorbim despre agresiune fizică, verbală sau emoțională, manifestată în mod repetat cu intenția de a răni, între copii de vârste apropiate, în condițiile existenței unui dezechilibru de forțe: fizică sau socială. Această agresiune în prezent se numește simplu bullying, iar din păcate, în ultima vreme a devenit un fenomen - **fenomenul bullying**.

În limba română - bullying înseamnă comportament ostil/de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de către colegii care îl strigă într-un anume fel (făcând referire la aspectul fizic sau probleme de ordin medical/

¹Gradul didactic II, CJRAE Argeș – Școala Gimnazială „Oprea Iorgulescu” - Câmpulung, e-mail: scnatopreaiorgulescu@yahoo.com

familial). Uneori aceste tachinări se transformă în brânceli sau chiar, în unele cazuri în atacuri fizice.

Bullying-ul este una dintre cele mai complexe forme de comportament agresiv și violent. Cu toate acestea, nu fiecare act de violență este o acțiune de bullying, ci doar acela care are un caracter repetitiv, când agresorul (sau agresorii) este (sunt) întotdeauna același, iar victima este de asemeni aceeași.

Cea mai caracteristică trăsătură a bullying-ului este relația de putere asimetrică și dezechilibrată dintre cei care agrează și cei care sunt agresați. În plus, nu este ocazional sau un eveniment singular, ci un tipar comportamental care se repetă în timp împotriva aceluși persoane cu o diferență evidentă de putere. Prin diverse acte de bullying, elevul mai puternic țintește în mod sistematic, intenționat și crud să rănească, să sperie sau să intimideze persoana mai slabă.

Ca orice formă de agresivitate, bullyingul îmbracă trei forme:

- fizic: lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celuilalt elev prin contact fizic;
- verbal: amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni;
- emoțional/psihologic: excluderea intenționată a cuiva dintrun grup sau activitate, manipulare, ridiculare.

O forma particulară de bullying este bullyingul cibernetic sau cyberbullyingul. Acesta constă în utilizarea mediilor electronice (Internet, telefoane inteligente, email-uri, Facebook și rețele sociale, programe de mesaje text/chat, ex. WhatsApp, platforme foto și video și pagini de internet) pentru a răni o altă persoană. Acestea pot include mesaje de intimidare, insulte, hărțuire sexuală sau ridiculare și ocară. În contrast cu bullying-ul tradițional, o trăsătură comună a acestora este anonimatul frecvent al agresorilor ciberneticici.

Metode de prevenire a bullyingului

Pentru foarte mulți copii interacțiunea cu alți copii, în absența unui adult (în curtea școlii, pe terenul de sport, în pauze, în vestiare sau pe drumul spre casă), reprezintă o lecție de viață foarte dureroasă.

Situațiile în care un copil este pus să facă anumite lucruri umilitoare pentru distracția altor copii, este hărțuit, etichetat, amenințat, deposedat de anumite bunuri etc., își pun amprenta asupra modului în care el se va percepe pe sine și pe cei din jurul său.

Pentru că nu putem să ne însoțim permanent copiii în toate locurile în care aceștia sunt nevoiți să meargă, mai ales la vârsta adolescenței este foarte important să îi învățăm cum să facă față acestor situații.

Deoarece fenomenul bullying este cel mai des întâlnit în școală (deoarece agresorul este sigur că își va găsi victima în fiecare zi în același loc, în aceeași sală de clasă), învățarea unor strategii sau metode de prevenire a acestui fenomen trebuie făcută tot în școală, de către cadrele didactice: învățătorii de la clasă, diriginții, profesorii de diverse specializări, consilierul educativ, psihologul școlar.

1. Transformarea adversarilor în prieteni

Cea mai eficientă metodă pentru a combate și preveni fenomenul bullying este „Regula de Aur”. Această regulă înseamnă „să-i tratezi pe ceilalți așa cum

vrei tu să fi tratat”, adică să-ți transformi dușmanii (agresorii), în prieteni. Este o soluție oferită copiilor pentru a învăța cum să nu mai fie victime și cum să facă în mod corect față situațiilor neplăcute.

Dacă cineva se poartă frumos cu ei, reacția va fi să oglindească comportamentul plăcut, să răspundă în același mod. Dacă cineva se poartă urât, atunci reacția va fi pe măsură.

În cazul în care elevii vor învăța să nu reacționeze cu furie, vor câștiga. Când se vor supăra, vor pierde „jocul puterii” cu agresorii. În general, oamenii sunt surprinși de o schimbare a atitudinii și pot forța limitele. Astfel situația poate deveni mai rea până să devină mai bună.

Evident, această metodă prin care încercăm să ne apropiem „dușmanul”, să-l transformăm în prieten, nu este ușor nici pentru noi adulții, însă nu este imposibil. Să nu uităm că au fost îmblânzite animale sălbatice, iar apropierea unui copil nu poate să fie mai grea.

Copiii agresori, în marea lor majoritate, fac parte din categoria copiilor vulnerabili. Acest aspect trebuie să fie valorificat de către copiii victime, identificându-le părțile sensibile ale acestor colegi, ei ar putea să îi apropie.

În pauze, dacă „agresorii” ar fi invitați de către „victime” să se joace împreună, sau să servească gustarea împreună, ori este servit cu o bucatică din desertul său, aceste aspecte nu ar face decât să rupă bariera dintre cei doi copii și să îi apropie.

Dacă victima învață să schimbe direcția agresiunilor și să răspundă cu bunătate insultelor primite, nu ar face decât să intimideze agresorul, iar acesta din urmă să realizeze că a greșit.

2. Lecții de viață prin jocuri, activități și discuții

Un principiu pe care elevii trebuie să-l învețe este acesta: *cei din jur sunt liberi să-mi adreseze orice fel de cuvinte doresc, eu sunt liber să nu reacționez în același fel.*

În rândurile de mai jos voi prezenta câteva activități care se pot desfășura cu întreaga clasă de copii, pe o perioadă mai lungă de timp, astfel încât elevii își vor deprinde anumite tehnici care îi vor ajuta pe tot parcursul vieții să facă față cu mai multă ușurință diverselor insulte pe care posibil să le primească în decursul existenței lor.

Activitatea 1 - Porecele - timp de o săptămână elevii își pot adresa porecle unii altora, însă regula este: nimeni nu are voie să se supere. Pentru ca acest joc să se desfășoare bine, sunt necesare și discuții libere cu elevii pe baza unor întrebări de genul: *Cum te-ai simțit când ai auzit care este porecla ta? Faptul că nu ai răspuns în același fel te-a ajutat să te simți mai încrezător? Dacă nu îi poți opri pe ceilalți să-ți adreseze porecle, cum te simți alegând să te distrezi pe seama lor?*

Învățându-i să râdă pe seama porecelor care le sunt adresate, elevii vor învăța un principiu sănătos, pe care îl vor putea aplica de-a lungul vieții ori de câte ori vor avea de-a face cu astfel de situații: *cei din jur sunt liberi să-mi adreseze orice fel de cuvinte, eu sunt liber să nu reacționez în același fel.* A-și dezvolta capacitatea de a râde de ei înșiși implică dezvoltarea încrederii în sine. Mai mult, porecele își vor pierde puterea de a jigni, vor fi peste tot.

Activitatea 2 - 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 pe care le folosește agresorul în complimente.

Aceste activități se vor face prin joc de rol, la care vor participa pe rând toți copiii. Ei vor fi pe rând agresori și victime și vor primi o „temă de bullying”. Copilul agresor va încerca să intimideze copilul victimă, pe tema primită, iar copilul victimă va învăța să facă glume, sau să transforme remarcă făcută într-un compliment, cu scopul de a intimida agresorul. De exemplu, un copil face glume pe seama celui alt că poartă ochelari și îi va spune „aragaz cu 4 ochi”. În această situație, victima 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 agresează. De exemplu, răspunsul adecvat la adresa unui agresor care spune „Ai așa de mulți pistrii!” ar putea fi „Este adevărat, am o mulțime de pistrii!”. Acordul cu aspectele semnalate elimină dorința de a ține ascuns pistrii, lasă agresorul fără replică, deoarece conflictul este blocat. Acest exercițiu are beneficii pe termen lung, învățând copiii să fie pregătiți pentru diverse insulte care pot apărea de-a lungul timpului, învățând să le facă față și totodată vor învăța să se accepte pe ei înșiși așa cum sunt, crescând încrederea în sine.

Activitatea 3 - Complimentul - Răspunsul cu un compliment este un alt tip de reacție care descurajează agresiunea. 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.

Și acest tip de activitate se poate desfășura cu întreaga clasă, pe o durată mai mare de timp, sub forma de joc de rol sau doar prin discutarea unor situații ipotetice, prin care copiii învață să transforme o discuție sau o situație cu un potențial agresiv în una comică sau inofensivă.

Toate aceste activități care se pot desfășura la clasă pe o perioadă mai lungă de timp, pot avea efecte benefice asupra dezvoltării armonioase a personalității copilului cu o stimă de sine crescută.

Concluzii

Metode non-formale de educare anti-bullying, cum ar fi jocurile de rol, prin care copiii să înțeleagă postura în care se expune fiecare parte a acțiunii de bullying și să conștientizeze consecințele grave pe care neglijarea le poate avea, ar duce la schimbarea mentalității de la o vârstă cât mai fragedă ce ar avea ca o consecință pozitivă eliminarea bullyingului.

Abordarea subiectului, la nivel de profunzime, la orele de dirigiență din școli ori în cadrul orei de Consiliere și Orientare și organizarea de seminarii și dezbateri libere, întâlniri cu psihologi sau persoane care au fost parte a fenomenului bullying și care au reușit să depășească situația, (ca exemplu de