

Florence Millot
Psiholog

Bullyingul școlar

PROTEJEAZĂ, IDENTIFICĂ, REZOLVĂ

Traducere din limba franceză
de Gregoria Petrea



CUPRINS

INTRODUCERE	4
PARTEA I Să înțelegem mai bine bullyingul	6
PARTEA A II-A Cele 10 sfaturi-cheie	20
SFATUL NR. 1 : AJUTĂ-L SĂ CONȘTIENTIZEZE PROBLEMELE DE BULLYING	22
SFATUL NR. 2 : ACORDĂ-ȚI TÎMPUL NECESAR CA SĂ EFECTUEZI O INVESTIGAȚIE AMĂNUȚITĂ	29
SFATUL NR. 3 : OFERĂ RĂSPUNSURILE CORECTE PENTRU O COMUNICARE EFICIENTĂ ..	34
SFATUL NR. 4 : AJUTĂ-L SĂ REFLECTEZE ASUPRA PROPRIEI VIOLENȚE	40
SFATUL NR. 5 : ÎNVAȚĂ-L SĂ SE APERE SINGUR	45
SFATUL NR. 6 : LUCREAZĂ LA ÎNCREDEREA ÎN SINE A COPILULUI TĂU	50
SFATUL NR. 7 : SPRIJINĂ-L ÎN ROLUL SĂU DE MARTOR	54
SFATUL NR. 8 : ÎNDRUMĂ BULLYUL	57
SFATUL NR. 9 : OFERĂ-I SFATURI PENTRU A SE PROTEJA DE BULLYINGUL ONLINE	65
SFATUL NR. 10 : IMPLICĂ DIRECTORUL ȘCOLII	71
CONCLUZIE	77
RESURSE UTILE	78

INTRODUCERE

Problema bullyingului este astăzi pe buzele tuturor, fie în familie, fie în școli. „M-a hărțuit!”, „Se ia mereu de mine!”, „Prefer să nu le spun nimic părinților mei, pentru că nu vreau să se ducă la profesor și să se întoarcă totul împotriva mea”, „Am văzut că era hărțuit, dar nu am spus nimic de teamă să nu mi se întâmple și mie ceva.” Desigur, bullyingul și umilirea au existat dintotdeauna. În curțile școlilor, vezi în fiecare zi grupulețe de copii care necăjesc alt copil. Cu toate acestea, fenomenul este astăzi tot mai răspândit, deoarece **bullyingul este din ce în ce mai greu de observat, devenind adesea verbal sau digital.**

În unele cazuri, un grup mai mare (de exemplu, întreaga clasă) este responsabil pentru bullyingul din curtea școlii, din afara școlii și, din ce în ce mai mult, de pe internet. De fapt, o fotografie sau un filmuleț umilitor pot fi difuzate în câteva ore în toată școala și pot discredita „reputația” tânărului, afectându-i, pe termen lung, stima de sine. Faptul că bullyingul are loc și în afara școlii (prin intermediul SMS-urilor și al rețelelor de socializare, unde se pot crea conturi pentru a batjocori sau insulta anonim un copil) nu permite adulților să-l depisteze și, prin urmare, să îi protejeze pe copii. Atacurile sunt apoi lăsate să se amplifice până la

un asemenea grad, încât până și adulții (profesori, părinți) devin depășiți de situație.

Din fericire, școlile, părinții și psihologii au abordat această problemă crucială a bullyingului, a intimidării și disconfortului copiilor în școli. Conștientizarea acestei probleme a dus la creșterea interesului pentru importanța cuvintelor, a comunicării adecvate, a empatiei, a stimei de sine și a valorii fiecărui copil. **Când vorbim despre bullying, vorbim despre suferință, batjocură, dar și despre importanța de a trăi și de a fi tu însuși, indiferent cât de diferit ești.**

În această carte, vom aborda toate aspectele practice menite să prevină bullyingul și să sprijine copiii în cel mai bun mod posibil, fie că este vorba de:

- **comunicare:** cum să vorbim cu copiii despre asta;
- **ascultarea** atentă: cum să înțelegem cuvintele unui copil care a fost agresat;
- **înțelegerea** actelor de violență: înțelegerea a ceea ce se întâmplă în mintea bullyului;
- **luarea de măsuri:** punerea în aplicare a unor strategii pentru a pune capăt bullyingului.



PARTEA I

**Să înțelegem mai
bine bullyingul**

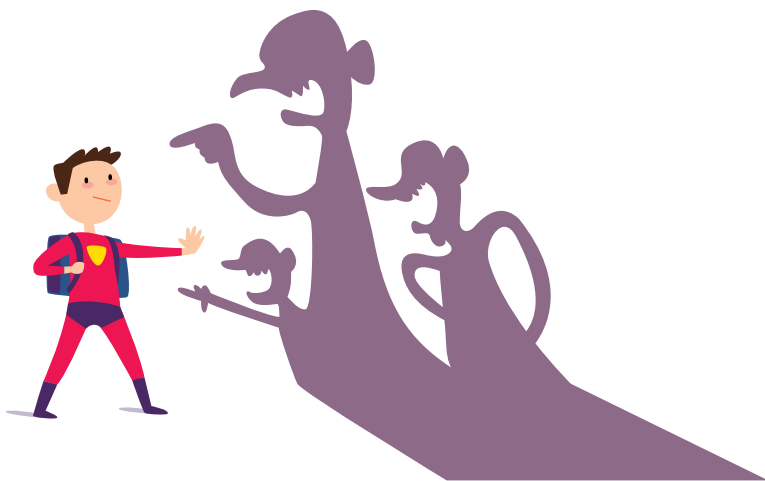
CE ESTE
BULLYINGUL?

DIFERENȚA
DINTRE CONFLICT
ȘI HĂRȚUIRE

MOTIVELE

PREJUDECĂȚILE

CONSECINȚELE



Bullyingul este un fenomen din ce în ce mai frecvent în școli. Ajutându-ți copilul să-și înțeleagă sentimentele față de această formă de constrângere și agresivitate, îi permiți să vorbească despre acest lucru și să ceară ajutor ca să se apere cât mai devreme posibil.

→ Ce este bullyingul?

Bullyingul școlar este definit ca **un act de violență care se repetă zilnic**. El poate fi **verbal** (insulte, batjocură, amenințări), **fizic** (lovituri puternice sau discrete) sau **psihologic** (incitare la sinucidere, umilire publică). Definiția poate părea simplă la prima vedere, dar, în viața de zi cu zi, bullyingul este uneori dificil de depistat, deoarece aceste atacuri pot fi foarte discrete sau chiar ne semnificative la început – de exemplu, mici bobârnace în timp ce profesorul stă cu spatele. Când e vorba de cazuri izolate, în ochii adulților acest lucru nu pare dăunător. Dar când

se întâmplă de mai multe ori pe zi și duce la dezechilibrul psihic al elevului, actul capătă o cu totul altă semnificație.

Ceea ce trebuie să ții minte este că vorbim de bullying când întâlnim următoarele trei caracteristici:

- **lupta pentru putere:** unul sau mai mulți elevi domină un altul (prin violență verbală sau fizică);
- **oprimarea și repetitivitatea:** agresiunile se repetă în fiecare zi, timp de câteva săptămâni – copilul se consideră un fel de pradă, nu vede nicio cale de scăpare;
- **izolarea copilului:** victima este adesea singură și incapabilă să se apere.

● *Diferitele ținte ale bullyingului*

- **Aspectul fizic** (înălțimea, culoarea sau felul părului, faptul că poartă ochelari, vestimentația, supraponderabilitatea sau subponderabilitatea etc.);
- **Identitatea de gen** (băiat efeminat, fată băiețoasă, orientarea sexuală etc.);
- **O tulburare de comunicare**, cum ar fi bâlbâiala sau vorbirea peltică;
- **Mediul social sau cultural** (copil prea sărac, prea bogat, glume rasiste etc.);
- **Rezultatele școlare** (primul sau ultimul din clasă);
- **Hobbyurile;**
- Orice formă de **handicap**.
-

BINE DE ȘTIUT

✓ Contrar a ceea ce s-ar putea crede, copiii care sunt hărțuiți nu sunt neapărat cei mai slabi, cei mai mici sau cei mai complexați. Aceasta este o concepție greșită. În realitate, orice copil poate fi agresat, chiar dacă inițial este sigur pe sine.

● *Diferența dintre conflict și bullying*

Este important să se poată face diferența între aceste două concepte pentru că, atunci când vorbim despre bullying, nu știm întotdeauna despre ce este vorba când copilul se întoarce de la școală trist sau nervos pentru că cineva l-a supărat.

Conflictul este o tensiune între doi elevi sau într-un grup de elevi, care poate duce la violență, amenințări sau insulte, dar **această tensiune nu se repetă în timp**. Copiii pot riposta și se pot apăra. Ei se simt atacați, dar acest lucru nu le afectează stima de sine. Conflictul îi stresează pe copii, care ajung să somatizeze (de exemplu, senzația de ghem în stomac) când sunt deosebit de afectați.

Bullyingul, pe de altă parte, e mult mai periculos, deoarece se instalează în timp, până când copilul, intimidat, nu mai îndrăznește să răspundă agresorului, considerând în cele din urmă că el este „cel rău, cel ratat, cel îngrozitor”.

● Care sunt consecințele bullyingului ?

Efectele bullyingului școlar asupra unui copil pot fi semnificative atunci când acesta durează de mai multe săptămâni sau luni și a trecut neobservat, deoarece copilul face orice pentru a ascunde asta. Iată semnele bullyingului:

- **Pierderea motivației**, care poate merge până la abandonul școlar (copilul nu mai vrea să meargă la școală, nu-l mai interesează nimic, își petrece timpul criticând totul);
- **Pierderea încrederii în sine** (se consideră din ce în ce mai inutil, nu mai încearcă să facă nimic);
- **Desocializare** progresivă (nu mai vrea să iasă în oraș sau să se ocupe de hobby-uri);
- **Tristețe**, care poate duce la depresie;
- **Stimă de sine scăzută** (refuză fotografiile, evită oglinzile);
- **Dorința de a se face invizibil** (își lasă părul în ochi, își ține bărbia în piept, poartă haine largi care îi acoperă tot corpul, deși acesta nu e stilul său obișnuit);
- **Automutilare** (tăieturi);
- **Consumul de droguri** (alcool, cannabis, cocaină etc.).

Bineînțeles, acestea sunt doar semne și nu înseamnă că e sfârșitul lumii sau că vor continua la nesfârșit. Mulți tineri pot să găsească în ei înșiși resurse ca să devină mai puternici dacă au alături un adult care să-i ajute să își trieze emoțiile și reprezentările de sine (ce sunt eu cu adevărat și ce nu sunt, ce a fost distrus de alții și ce cred eu cu adevărat despre mine).

➔ Cele 8 prejudecăți despre bullying

Există multe păreri despre bullying. Uneori avem tendința să comparăm lucrurile cu ce se întâmpla pe vremea când eram noi elevi și să considerăm bullyingul o copilărie. Haide să analizăm clișeele referitoare la problema bullyingului, ca să înțelegem mai bine despre ce este vorba cu adevărat.

● „Existau și pe vremea mea bullying și bătăi. Nimeni nu a murit din cauza lor!”

E adevărat, nu ai murit. Dar **bullyingul de ieri nu este cel de azi**. Desigur, un pumn este tot un pumn și o batjocură rămâne tot o batjocură, dar, odată cu apariția **rețelelor de socializare**, peisajul s-a schimbat. Intimidările pot avea loc în orice moment pe telefoanele mobile și nu mai provin întotdeauna de la un grup mic, ci, uneori, de la întreaga clasă sau școală. Reputația copilului-victimă este apoi pusă în pericol la scară mai mare, iar umilința rezultată are consecințe care pot merge până la schimbarea domiciliului sau chiar sinucidere.

● „Copiii sunt răi unii cu alții.”

Unii copii pot fi agresivi când nu se simt ascultați, înțeleși și sprijiniți, dar mulți alții sunt blânzi și empatici. De fapt, **copiii din ziua de azi sunt din ce în ce mai preocupați de ceea ce se întâmplă în jurul lor**, se implică, acționează și au grijă de ceilalți. Întotdeauna vor exista copii mai dificili și mai impulsivi decât alții, dar ei nu reprezintă majoritatea.

- **„Trebuie să îi lași pe copii să se descurce singuri.”**

Copiii se joacă, se ceartă, se bat și așa a fost de secole. Cu toate acestea, este la fel de important să ne dăm seama când se merge prea departe (de exemplu, cu amenințări, incitare la sinucidere sau jocuri periculoase), deoarece copiii sunt maleabili. **Ei nu sunt întotdeauna conștienți, mai ales în fața presiunii grupului, că viața lor este în joc.**

ȘTIAI CĂ...?

✓ Potrivit unui studiu realizat în 2017 în Franța, aproape 3% dintre adolescenți au declarat că au avut o tentativă de suicid care a necesitat spitalizare. (În România, 16% dintre tinerii care au apelat în 2021 la ONG-ul DepreHUB au declarat că au avut gânduri suicidare – n. red.)

- **„E doar o copilărie!”**

Când un copil spune „e rău cu mine” despre un coleg de clasă, este dificil uneori să îți dai seama dacă această plângere trebuie luată în serios. **Avem tendința să banalizăm plângerile și să nu vrem să ne ocupăm de ele.** Cu toate acestea, nu costă nimic să fii atent și să îi pui întrebări copilului tău, ca să afli ce se întâmplă de fapt. Este adevărat că, de cele mai multe ori, nu trebuie să-ți faci griji. Dar, uneori, este mult mai important decât credem!

- **„Nu e grav. Îi va forma caracterul pentru mai târziu!”**

Desigur, toate experiențele construiesc, într-un fel sau altul, personalitatea unui copil, dar unele dintre ele sunt mai traumatizante decât altele. Unii copii au nevoie de luni sau chiar de ani pentru a se reface după ce și-au pierdut încrederea în sine sau în lumea înconjurătoare. **Așa că trebuie să ne măsurăm cuvintele și să fim empatici.** Dacă nu am trecut noi înșine prin experiența bullyingului, este foarte dificil să înțelegem prin ce trece copilul și ce simte.

- **„Trebuie doar să-l ignori și o să vezi că va renunța.”**

Este naiv să credem că o relație abuzivă poate fi înlăturată prin simpla ignorare a ei. **Ceea ce îl interesează pe bully este frica pe care o simte „pradă”.** Cu alte cuvinte, cu cât copilul îl evită mai mult, fuge de el și se teme, cu atât îi dă agresorului mai multă putere și dorință să continue. Bullyul se distrează precum o pisică cu un șoarece. Îl prinde, apoi îl eliberează, apoi continuă să se joace cu el, lăsându-l să creadă că poate să scape. Este o imagine crudă, mai ales când este vorba de copiii noștri, dar așa se întâmplă în cazurile grave de bullying.

- **„Copiii agresați sunt cei mai slabi.”**

Observarea copiilor agresați ne-a arătat că **nu există un profil tipic**. Când se confruntă cu un grup, orice copil care altminteri este sigur pe sine se află într-o poziție de slăbiciune. Iar acest lucru i se poate întâmpla oricui de-a lungul vieții, fie la școală, fie la locul de muncă.

- **„Este mult mai probabil ca agresorii să provină din medii defavorizate.”**

Orice copil, din orice categorie socială, poate deveni bully. Această problemă se regăsește peste tot: atât la oraș, cât și la țară, atât în școlile publice, cât și în școlile private, atât în rândul copiilor din zonele defavorizate, cât și în rândul copiilor din medii privilegiate.

→ Bullyingul ridică numeroase întrebări

Dincolo de definiția pe care am stabilit-o anterior, subiectul bullyingului ridică, în general, o serie de întrebări. Cum este posibil să existe încă? De ce sunt unii copii atât de răi? Oare își dau seama de răul pe care îl fac? De ce nu face nimeni nimic în această privință?

Este important să putem pune aceste întrebări ca să înțelegem cum funcționează bullyingul, ca să înțelegem ce se întâmplă în mintea fiecăruia și să evităm reacțiile exagerate din dorința de a ne proteja copilul. Într-adevăr, violența atrage violență, chiar și din partea unor părinți. Prin urmare, **este necesar să abordăm în discuții aceste situații, ca să ne înlăturăm furia sau frica.**

● *De ce este atât de greu de detectat?*

Copilul agresat este copleșit de frică. Se simte singur în fața unui grup. Iar **frica inhibă complet creierul** și capacitatea de reacție. Din punct de vedere biologic, acest lucru se explică prin faptul că, în acel moment, copilul reacționează cu partea reptiliană a creierului. Iar în fața acestui tip de stres, nu poate decât să fugă și să tacă. Dacă stăm să ne gândim, cine ar fi în stare să se apere singur împotriva tuturor? Creierul deduce apoi că este inutil să lupte, iar hormonii de stres (cortizolul) sunt eliberați în corpul copilului, paralizându-l și făcându-l incapabil să se apere sau să vorbească.

● *De ce tace copilul?*

Copiii se pricep să ne ascundă lucruri. Ei ar putea spune că totul este în regulă la școală, uneori cu un zâmbet larg pe față. S-ar putea întoarce acasă plini de vânătăi și să spună că s-au bătut și au câștigat, de teamă să nu vadă rușinea întipărită pe fețele părinților lor. Așadar, este de înțeles că nu e prea ușor să ne dăm seama când un copil este nefericit.

● *De ce nu reacționează profesorii?*

Unii profesori știu în mod natural să pună limite și să abordeze copiii agresori cu atitudinea potrivită, în timp ce alții nu au învățat asta. Problema bullyingului și a violenței asociate este complexă. Când un grup (așa-numita „haită”) se coalizează împotriva unui singur copil, **violența rezultată este resimțită și de personalul didactic**. Și, cu cât este mai multă violență, cu atât mai mare devine nevoia de protecție psihologică. Cu alte cuvinte, adultul, fără să vrea, nu poate accepta nedreptatea și violența și se detașează de emoțiile sale, ca să nu sufere și să nu se simtă vinovat. În unele cazuri, profesorii se tem, conștient sau nu, că această violență se va întoarce împotriva lor.

Mulți profesori tind uneori să subestimeze situația, fie pentru că nu știu ce să facă (nu au fost instruiți în acest sens și nu știu cum să reacționeze), fie pentru că nu conștientizează cu adevărat amploarea problemei, având în vedere toate celelalte lucruri cu care se confruntă. Din fericire, subiectul bullyingului primește din ce în ce mai multă atenție din partea presei, statul este preocupat de el și apar tot mai multe inițiative private. Să știi cum să faci față violenței este o artă care poate fi învățată.

● *De ce există copii agresori?*

Copii violenți care agresează alți elevi ca să-și stabilească dominația asupra grupului au existat dintotdeauna. Cu toate acestea, odată cu rețelele de socializare, a apărut o nouă formă de violență, dar și de popularitate: copilul poate fi agresat și distrus în mod gratuit și anonim, prin comentarii. Putem spune orice ne trece prin cap, fără teama de a fi pedepsiți. Și, la un alt nivel, poți lăuda un străin cu „like-uri” albastre, crescându-i popularitatea la fel de ușor cum ai putea să o faci să scadă. Copiii de astăzi se confruntă, din păcate, cu acest paradox.

Copiii agresori nu sunt întotdeauna conștienți de ce fac și nici nu au mereu intenția să rănească pe cineva. Ei sunt în mare parte **egocentrici**: vor să se simtă puternici, să fie liderii unui grup, să se simtă conducători și, în același timp, protejați de grup. Ei fac parte dintr-un adevărat clan, în care se simt invincibili și deasupra legii. Forța grupului le dă curaj să sfideze orice autoritate. Celălalt, în acel moment, nu există. Celălalt este acolo doar pentru a-i face să experimenteze **omnipotența**.

● De ce există copii victime?

Există copii empatici în mod natural, care nu îndrăznesc să îi rănească pe ceilalți – spre deosebire de agresori, cărora nu le pasă (pentru că nu sunt conștienți de ceea ce simte celălalt). Copiii empatici au tendința să se simtă vinovați, ceea ce îi împiedică să reacționeze („Dacă îl rănesc pe celălalt, mă rănesc și pe mine și nu pot suporta asta”). Acești copii vor trebui să învețe să se apere tocmai ca să nu lase toată puterea în mâinile celuilalt.

ȘTIAI CĂ...?

✓ **În fiecare copil se regăsesc ambele laturi: cea de agresor și cea de agresat.** Deși adesea avem tendința să judecăm negativ agresorul în favoarea victimei, realitatea este foarte diferită în cazul bullyingului. Violența este în noi toți, doar că în cazul unora nu este întotdeauna exprimată direct. Toți copiii își bat joc de ceilalți sau îi insultă, fie verbal, fie în alt mod. Un copil agresat poate deveni la rândul său agresor, ca să experimenteze cum e să fii puternic și să-i rănească pe alții la fel cum a fost rănit el.