

## **Programă tematică – Bullying**

**Momentul organizatoric (sunt indicate materialele necesare (aflate în kit) pentru expunerea tematicii.**

- Podcast
- Suportul de curs
- 4 Scenarii de activități, la alegere

**Obiectiv de învățare (este enunțat obiectivul cursului și ce se propune ca să se facă pe parcursul întâlnirii fetelor în club/HUB pentru a atinge obiectivul**

Urmare a realizării activităților propuse, copiii:

1. Vor dobândi instrumentele necesare integrării în grupul de egali dar și gestionării presiunii către comportamentele de risc care apar uneori în grupurile de copii;
2. Vor identifica și raporta corect comportamentele de bullying apărute în mediul școlar;

**Puncte/etape principale de învățare în timpul întâlnirii fetelor în HUB**

**Testarea / verificarea cunoștințelor / informațiilor pe care le au participantele în legătură cu tematica (listați câteva întrebări la care trebuie să răspundă fetele din club pentru a verifica un nivel minim de cunoștințe în legătură cu tematica)**

Ați auzit vreodată despre cuvântul bullying?

Ce credeți că înseamnă?

Puteți da exemplu de un comportament despre care am putea spune că este comportament de bullying?

**Dirijarea învățării (informațiile noi pe care le primesc fetele)**

**Ce este bullying-ul?**

Diferit de alte forme de agresiune sau violență între copii, bullying-ul este un concept complex, ce acoperă comportamente variate, stabile în timp, repetate, cel mai adesea ascunse de ochii adulților, ce continuă în absența unor măsuri specifice de intervenție. Bullying-ul este în general caracterizat ca un comportament agresiv, intenționat, menit să provoace suferință, ce implică întotdeauna un dezechilibru de putere și tărie între agresor și victimă, și se manifestă repetitiv, regulat, într-un grup de copii. Spre deosebire de comportamentele de violență, ce apar spontan între copii, urmare a trăirii unor emoții intense (ex. furie, frustrare, teamă etc.) și dispar de îndată ce intensitatea trăirilor emoționale se diminuează iar situațiile punctuale sunt rezolvate, comportamentele de bullying nu dispar de la sine. Bullying-ul este o problemă relațională ce solicită o soluție și schimbări semnificative la nivelul relațiilor dintre copii și în dinamica grupului. Pentru eliminarea comportamentelor de bullying este necesară cel mai adesea o intervenție directă din partea adulților, în contextul în care acestea apar - mediul școlar, cluburi sportive, tabere, locuri de joacă etc..

Bullying-ul are fețe ascunse și se manifestă sub forma a numeroase comportamente, a căror intenție este să provoace suferință. Cea mai evidentă formă de bullying este cea fizică, care include, dar nu se limitează la, comportamente de tip: lovire, pus piedică, îmbrâncire, plesnit, distrugerea / deposedarea de obiecte personale. Deși intensitatea acestor comportamente nu este de neglijat, ceea ce rănește cu precădere copilul vizat de astfel de comportamente este repetitivitatea, frecvența cu care ele se manifestă, precum și faptul că sunt realizate cel mai adesea departe de prezența unui adult cu rol de protecție (cadru didactic, părinte). Bullying-ul verbal, reprezentat de comportamente repetate de tip: poreclire, insultare, tachinare, umilire, intimidare, transmitere de mesaje cu conținut homofob sau rasist, este o modalitate prin care foarte mulți copii experimentează puterea cuvintelor de a genera suferință. Comportamentele de bullying social, adesea ascunse, greu de identificat / recunoscut, realizate cu scopul de a distruge reputația socială a unui copil și de a-l plasa într-o situație de umilință publică, includ: minciună și/sau răspândire de zvonuri negative/umilitoare, realizarea de farse cu obiectivul de a umili / crea situații stânjenitoare, încurajarea excluderii / izolării sociale, bârfa, umilirea publică a cuiva. Tehnologia a adus cu sine cyberbullying-ul, ascuns sau evident; acesta se referă la orice comportament de bullying mediat de tehnologie, identificat în spațiul de social media, website-uri, mesagerie etc.; include comportamente repetate de tip: mailuri, postări, mesaje, comentarii, imagini, filme cu conținut abuziv / jignitor / ofensator; excluderea deliberată a unui copil în spațiul online; spargerea de parole ale unor conturi personale (de e-mail, FB, Insta, TikTok etc.). Este o formă deosebit de dăunătoare de bullying, care se diferențiază prin viteza de propagare a informațiilor negative și posibilitățile limitate ale victimei de a controla situația.

### **De ce apar comportamentele de bullying în rândul copiilor?**

La originea comportamentelor de bullying, indiferent de capătul la care se află un copil, cel al victimizării sau cel al agresiunii, se află adesea, dar nu întotdeauna, un istoric de traumă, abuz

sau neglijare, de teamă și nesiguranță, de tensiune și conflict incorect gestionate în mediul familial. Mediul emoțional de acasă este menționat de mulți autori ca un factor important de risc pentru a deveni agresor sau victimă. Lipsa căldurii dintre părinți sau dintre părinți și copii, utilizarea oricărui tip de violență (dar în special fizică) și abuz în familie, combinat cu lipsa unor reguli și limite clare și sănătoase de îndrumare a copilului, pot cataliza adoptarea comportamentului de tip bullying.

Cele mai des întâlnite caracteristici ale copiilor înclinați să îi agreseze pe alții (Olweus, 1993, Taglieber, 2008, Pregrad, 2015 etc.) sunt: o dorință puternică de a controla și domina, impulsivitate, lipsa empatiei, căutarea recunoașterii statutului lor de persoane care dau tonul, plăcerea provocată de vederea victimei oprimată (Rigby, 2002). Adesea, atât copiii agresori cât și victimele au peisaje interne similare. Unii copii pun o „armură de agresor” pentru a-și ascunde slăbiciunile și pentru a evita să devină victime. Masca unui agresor este un scut care îi ascunde interiorul vulnerabil. Majoritatea agresorilor altor persoane au fost victime ale violenței în copilărie.

Cel mai adesea însă, motivele din spatele comportamentului de bullying sunt la fel de diverse precum copiii înșiși. Ba mai mult, uneori vom regăsi la nivelul cauzelor comportamentelor dificile ale copiilor, nevoi umane importante, deși adesea stigmatizate, precum nevoile de statut, putere, control și atenție. Sunt nevoi universale umane, a căror satisfacere reprezintă o premisă a sănătății și dezvoltării fiecăruia dintre noi. Însă, în contexte în care nu este facilitată satisfacerea lor prin inițiative, atitudini și comportamente pozitive, sănătoase, apar alte categorii de răspunsuri, adeseori agresive, din care nimeni nu are de câștigat. Câtă vreme școala și educatorii săi nu vor găsi modalități pozitive și sănătoase prin care să permită copiilor să se afirme, să participe, să exprime păreri, să aibă inițiative sociale, să le valideze progresul și contribuția, chiar sau mai ales atunci când copiii se comportă imperfect, aceștia vor găsi oricând alternative care, deși sunt de risc, îi ajută să se simtă puternici, văzuți, auziți, în control. O sancțiune punctuală, o notă scăzută la purtare, o muștrare în fața clasei sau amenințarea cu exmatricularea sunt departe de a fi eficiente în lupta cu bullying-ul, pentru că, nu doar că nu împlinesc nevoile de atenție, putere și statut ale elevilor, dar le frustrează suplimentar, în detrimentul dezvoltării complete și armonioase a acestora.

Iată în continuare câteva explicații susținute de experiența psihopedagogică la clasă precum și de studiile din domeniul psihologiei educației și comportamentului copiilor, în ceea ce privește manifestarea comportamentelor de bullying.

- Copiii care agresează se bucură de sentimentul de putere și control pe care îl au atunci când domină interacțiunile și îi manipulează pe ceilalți elevi. Nu este deloc neobișnuit ca un elev să își exercite puterea și influența pentru a decide cine este înăuntrul grupului și cine este în afara lui. Prietenii aceluia elev pot trăi permanent cu teama că vor fi următoarele victime dacă nu fac ceea ce le spune elevul respectiv. Dinamica puterii și a controlului este

exercitată prin bullying fizic, dar și prin intimidare. Copiii care agresează pentru a-și păstra puterea și controlul asupra colegilor lor, au deseori în comun lipsa empatiei. Pe mulți dintre ei, deficitul de empatie îi face să nu ia în seamă drepturile, nevoile și sentimentele celorlalți.

- Un studiu al profesorilor de sociologie Robert Faris și Diane Felmlee (2011), pune în evidență dorința de a câștiga statut social ca motiv frecvent pentru care copiii folosesc acțiunile de tip bullying unii împotriva altora. În plus, Faris și Felmlee identifică hărțuirea, răspândirea de zvonuri și excluderea (mărcile bullying-ului verbal și relațional) drept cele mai eficiente tactici ale elevilor care renunță la prietenie și colaborare, în schimbul popularității.
- Elevii care pun preț pe statut social, putere și control dobândesc aceste lucruri prin intermediul atenției primite din partea grupului de colegi. Ori de câte ori martorii râd, încurajează, își dau consimțământul și chiar și atunci când tac de frica bullying-ului, agresorul este încurajat și devine predispus să repete acest comportament și în viitor. Așadar, o strategie importantă pentru a pune capăt agresiunii este să înțelegem rolul pe care îl are comportamentul martorilor și să îl modificăm, astfel încât să oprim încurajarea socială acordată de către colegi copiilor implicați în comportamente de bullying.
- Să nu uităm că cele mai multe acte de bullying apar în locurile în care supravegherea din partea adulților este limitată sau nu există deloc. În școli, majoritatea agresiunilor se petrec pe culoar, în toalete, în curtea școlii, acestora li se adaugă și spațiul online – adică acolo unde adulții nu sunt de obicei prezenți. Prezența strategică sporită a adulților poate reduce în mod semnificativ oportunitățile de comportament agresiv în rândul elevilor.

Îngrijorător este însă faptul că mulți pedagogi renunță la responsabilitate, minimalizând gravitatea bullying-ului, considerându-l un comportament natural între copii, sau delimitându-se de rolul de educator în raport cu relațiile și comportamentele sociale ale copiilor. Atitudinea adulților față de fenomenul bullying influențează profund percepția copiilor asupra acestui tip de comportament. Când adulții le sugerează elevilor – prin cuvinte, prin acțiuni sau prin lipsa acțiunilor – că agresiunea va fi tolerată, aceștia pot intui în mod greșit că acest comportament este o parte normală și acceptabilă a lumii lor. Pentru copiii motivați de statutul social, de putere, de control și de atenția colegilor, indiferența adulților reprezintă o invitație la a face bullying.

**Efectele bullying-ului asupra copiilor.** Este superficial să credem că bullying-ul îi afectează doar pe copiii victime. Cu cât vom înțelege mai repede că, într-o situație de bullying toți copiii sunt victime, indiferent de rolul specific pe care îl au, cu atât vom fi mai bine pregătiți să găsim soluțiile optime pentru a transforma școala într-un mediu sigur pentru toți copiii. Fie că vorbim despre copilul victimă, copilul care agresează sau copilul martor, bullying-ul generează consecințe negative pentru toți, fiind direct corelat cu tulburări de sănătate mentală, consum de substanțe sau suicid.

Referindu-ne specific la copiii victime în situații de bullying, ne putem aștepta la consecințe negative în planul rezultatelor școlare, sănătății fizice și confortului emoțional. Copiii care sunt victime ale comportamentelor de bullying, au șanse mai mari decât alți copii: să dezvolte depresie sau tulburări de anxietate, trăind sentimente acute de tristețe, însingurare, teamă și îngrijorare; să aibă aibă dificultăți de somn și alimentație (ex. pot dormi puțin și agitat; vor avea dificultăți de trezire dimineața, înainte de a pleca la școală; își vor pierde pofta de mâncare sau pot exprima nevoia de a «ronța» constant ceva, fără să le fie neapărat foame); să își piardă interesul pentru activități care odinioară le făceau mare plăcere (ex. joaca, citit, interacțiune cu cei din jur etc.); să aibă frecvent dificultăți de sănătate (ex. dureri de cap, stări febrile, greață, dureri de stomac); să înregistreze o scădere, aparent nejustificată, a rezultatelor școlare, însoțită de absenteism sau chiar refuzul de a merge la școală;

În ceea ce îi privește pe copiii care sunt autorii comportamentelor de bullying, este întâlnită adesea o agravare a comportamentelor violente, de risc, pe măsură ce aceștia intră în anii adolescenței. Astfel, copiii care au experiențe de a agresa sistematic alți colegi, au șanse ca în adolescență și la vârsta adultă: să consume alcool și alte substanțe cu risc crescut pentru sănătatea lor fizică și emoțională; să aibă comportamente delincvente, de vandalism, violență fizică extremă, furt, abandon școlar; să se implice prematur în relații sexuale cu risc; să devină adulți cu risc crescut de comportament ilegal, violență domestică și abilități minime de menținere a unui loc de muncă;

Cât despre copiii martori ai bullying-ului, experiența de a fi zi de zi într-o școală care eșuează în a le satisface nevoile de confort și siguranță fizică și emoțională, le crește acestora probabilitatea de a lipsi frecvent de la școală, de a trăi sentimente acute de anxietate, neliniște și îngrijorare, de a consuma alcool sau alte substanțe pentru a se simți mai bine sau a fi acceptați în «găștile puternice», precum și de a copia comportamente de bullying pentru a-și asigura «supraviețuirea» în școală și a se asigura astfel că nu vor deveni următoarele victime. Nu în ultimul rând, este demn de menționat avertismentul Organizației Mondiale a Sănătății, care plasează bullying-ul, alături de abuzul în familie, în topul factorilor de risc pentru sănătatea mentală a copiilor și pentru apariția comportamentelor suicidare în rândul adolescenților.

## Desfășurarea unor activități pentru exemplificarea însușirii cunoștințelor (exemplificați prin joc, joc de rol, simulare, demonstrație, peer-learning)

### Lecția - Semaforul

#### Obiectiv

- Să crească nivelul de autoconștientizare și să explore părerile și nevoile elevilor privind siguranța și bunăstarea la școală, și percepția și înțelegerea indivizilor cu privire la bullying și violență.
- Să faciliteze discuția într-o atmosferă de clasă sigură, fără bullying.

#### Materiale

- Cartonașe în patru culori: verde, galben, portocaliu și roșu
- Marker pentru flipchart, bandă adezivă, foarfece
- O foaie de flipchart cu un semn de STOP desenat în mijloc sau unul similar, spre exemplu:



#### Procedură

- Invitați elevii să lucreze individual. Arătați cartonașele colorate și explicați întrebările corespunzând fiecărei culori. Scrieți întrebările și pe o foaie de flipchart.
  - Verde** ○ Ce ar trebui ceilalți (elevi sau profesori) să facă să mă simt bine și în siguranță în clasă/școală, în relațiile cu colegii mei de clasă?
  - Galben**
    - Ce mă face să mă simt prost sau supărat în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?
  - Portocaliu** ○ Ce mi se pare foarte rău, ofensator și dureros în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?
  - Roșu** ○ Care mi se pare cel mai rău lucru în relațiile cu ceilalți, un „respinge” pentru mine?
- Fiecare elev ia unul sau mai multe cartonașe din fiecare culoare, scriind un câte un răspuns pe un cartonaș - tot ce contează pentru ei e să se simtă în siguranță la școală. Nimeni nu este obligat să-și scrie numele pe cartonaș. Acordați-le aproximativ 10 minute pentru această sarcină.
- Când toată lumea este gata, colectați cartonașele și împărțiți-le pe culori. Citiți cu voce tare și puneți cartonașele pe flipchart grupate pe culori.

- Dacă un răspuns apare de mai multe ori pe aceeași culoare (ex. roșu), puneți-l doar o dată. Dacă apare pe cartonașe de culori diferite (ex. unii elevi galben, alții roșu), atunci puneți toate cartonașele. În discuție, adresați-vă diferitelor percepții cu privire la discuranță și bullying.

## Discuții

### Întrebări de conținut

1. Ce situații din școală/clasă vă imaginați atunci când vă gândiți la aceste afirmații?
2. De ce aveți nevoie pentru a vă simți în siguranță? De ce aveți nevoie pentru a vă proteja granițele?

### Întrebări de personalizare

1. Cum vreți să fiți tratați de ceilalți? Și cum îi tratați pe ceilalți?
2. Ce înseamnă bullying-ul pentru tine?
3. Înseamnă bullying-ul același lucru pentru noi toți?

## Lecția - Certuri cu prietenii

### Perspectivă dezvoltamentală

În ultima parte a copilăriei mijlocii, copiii au un repertoriu mai larg de abilități sociale. În ciuda acestui fapt, copiii continuă să îi excludă pe alții și pot fi nemiloși în tachinarea altora. Conflictele apar rapid deoarece există mai multă presiune din partea colegilor de a se angaja în activități necorespunzătoare și nevoia copiilor de a se remarca poate duce, la o competiție nesănătoasă. Certurile cu prietenii sunt obișnuite și reprezintă o sursă majoră de frustrare. **Obiectiv**

- Să învețe abilități eficiente de management al conflictului.

### Materiale

- Tablă de scris ○ Copie a Roții rezolvării de probleme – Certuri cu prietenii ( fișa de lucru 10) și un creion pentru fiecare copil.
- Un set de Cartonașe cu conflicte – Certuri cu prietenii ( fișa de lucru 11) pentru fiecare grup format din trei copii.

## Procedură

1. Introduceți lecția cerându-le copiilor să se gândească la ultima discuție aprinsă, conflict sau ceartă pe care au avut-o cu un prieten. Fără a da numele altora, invitați-i să poarte o discuție despre tipurile de conflicte și modul în care copiii le rezolvă.
2. Împărțiți copiii în grupe de câte trei. Distribuți fiecărui copil Roata rezolvării de probleme – Certuri cu prietenii (fișa de lucru 1) și fiecărui grup un set de Cartonașe cu conflicte – Certuri cu prietenii (fișa de lucru 2). Instruiți-i pe copii să extragă pe rând câte un cartonaș cu conflicte și să îl citească cu voce tare.  
Ca și grup, ei trebuie să genereze idei despre modalitățile de a face față unui conflict. Copilul care a extras cartonașul, completează „spîțele,” de pe propria sa fișă cu Roata conflictelor, cu alternativele discutate. Apoi, puneți-i pe copii să identifice aspectele pozitive și negative ale fiecărei alternative. Copilul care a extras cartonașul pune un asterix (\*) în dreptul alternativei pe care el sau ea o consideră a fi cea mai bună pentru a face față conflictului.
3. Continuați procedura, urmând ca un alt copil să extragă un cartonaș cu conflict, apoi discutați opțiunile cu clasa, completați spîțele roșii și alegeți cea mai bună alternativă după ce ați luat în considerare aspectele pozitive și negative ale fiecăreia.
4. Continuați activitatea discutând pe baza **întrebărilor de conținut** și de **personalizare**.

## Discuții

**Întrebări de conținut** 1. Au existat conflicte pentru care v-a fost mai greu să identificați alternative decât pentru altele? (Invitați-i să povestească despre situații specifice).

2. Ca și grup, ați putut să identificați ceea ce voi ați considerat a fi alternative bune? ( Cereți exemple și notați-le pe tablă. Pe parcurs ce sunt menționate alternativele, cereți-le copiilor să le evalueze ca fiind modalități bune, acceptabile sau proaste de a rezolva un conflict).
3. Ce credeți că îi împiedică pe unii copii în a selecta modalități mai bune de a-și rezolva conflictele pe care le au?

**Întrebări de personalizare** 1. Atunci când aveți conflicte cu prietenii, folosiți unele din alternativele pe care le-ați identificat? (Invitați copiii să ofere exemple).

2. Atunci când vă certați cu prietenii, din ce cauză vă certați, de obicei? Cum vă simțiți atunci când vă certați?
3. Care sunt unele lucruri pe care vi le puteți spune vouă sau pe care le puteți face pentru a evita certurile cu prietenii?



### Activitatea follow-up

Invitați-i pe copii să selecteze trei dintre strategiile identificate în această lecție pentru a le încerca atunci când au conflicte cu prietenii. Sugați-le să scrie un raport scurt în care să descrie succesul sau eșecul acestor strategii.

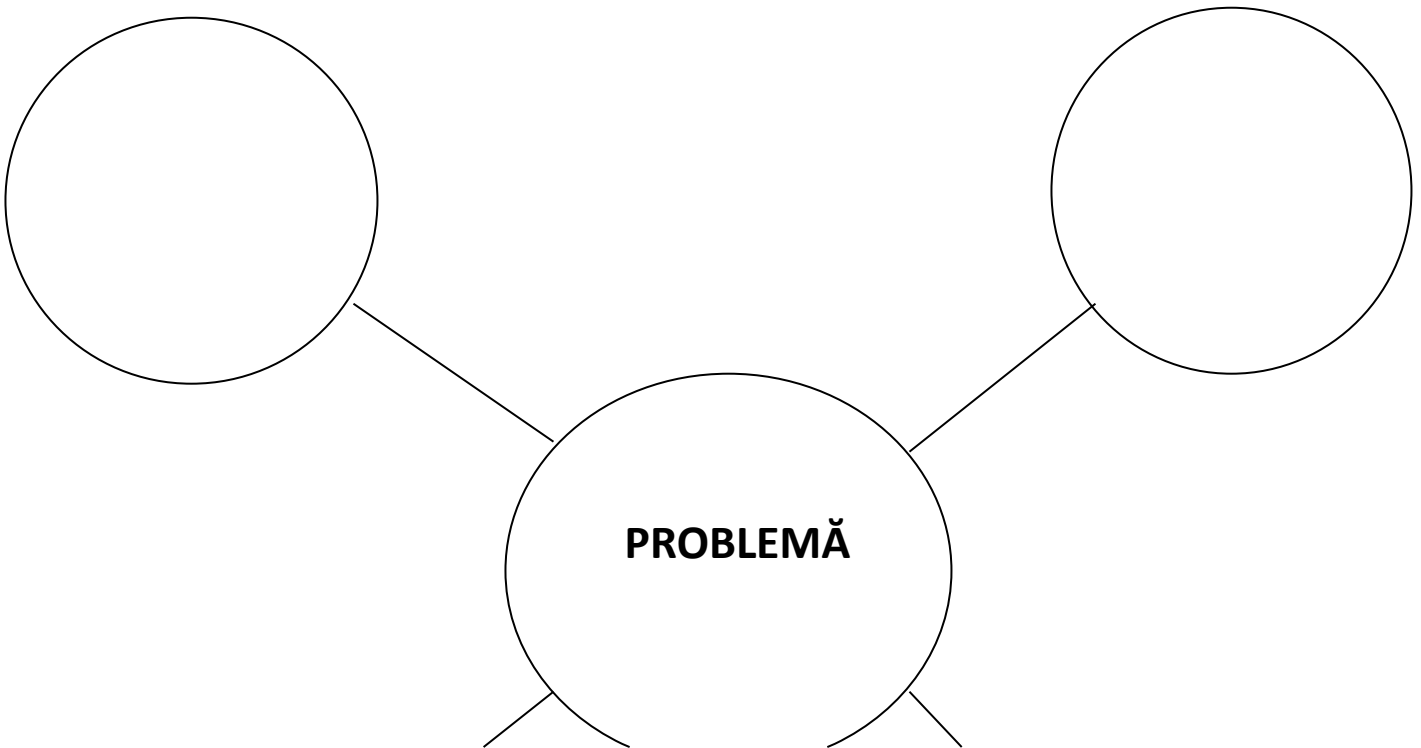
### Fisa de lucru 1 Certuri cu prieteni Roata Rezolvării de probleme

Nume \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

*Instrucțiuni: Extrageți, pe rând, câte un Cartonaș cu conflicte – Certuri cu prietenii, citiți-l cu voce tare și generați idei împreună cu ceilalți membrii ai grupului despre modalități de a controla conflictul.*

*Persoana care extrage cartonașul completează „spițele”, din propria fișă cu Roata conflictului, cu ideile pe care membrii grupului le identifică, discută aspectele pozitive și negative ale fiecărei idei, după care pune un asterix (\*) lângă fiecare idee pe care el sau ea o consideră cea mai potrivită.*



## Fisa de lucru 1

### Certuri cu prieteni

#### Cartonașe cu conflicte

*Instrucțiuni pentru lider: Decupați separat- dați câte un set de cartonașe fiecărui grup format din trei copii.*

Un bun prieten de-al tău te ignoră în pauza de masă.	Unul din colegii cu care rezolvi o problemă de matematică te face prost.
Cineva îl place pe băiatul de care ție îți place. (Pentru băieți – Cineva o place pe fata de care ție îți place).	Prietena ta îți spune că nu vrea să se joace cu tine după ore.
Un coleg de clasă spune lucruri urâte despre mama ta.	Două prietene dau o petrecere și ele invită pe toată lumea din clasă cu excepția ta.
Doi dintre prietenii tăi șușotesc și se uită la tine.	Te certă cu prietenul tău cu privire la regulile unui joc.
Copilul care stă în spatele tău lovește întruna, cu piciorul, în scaunul tău.	Prietenul tău și cu tine, nu puteți cădea de acord asupra locului unde să vă dați cu bicicleta.
Copiii cu care te joci cu mingea, te fac trișor.	(Invetați voi un conflict).

## Lecția - Ridiculizat și respins

### Perspectivă dezvoltamentală

La această vârstă copiii se implică din ce în ce mai mult în relațiile cu colegii, dar odată cu această implicare apare și frica de a fi respins și ridiculizat. Este important să îi ajutăm pe copii să observe că mulți alți copii au aceleași temeri și să observe modalități de a face față acestor emoții.

### Obiectiv

- Să învețe modalități eficiente de a face față ridiculizării și respingerii.

### Materiale

- Copie după Povestea – „Ridiculizat și respins”, pentru fiecare copil
- Un creion și o foaie de hârtie la fiecare copil (pentru Activitatea de follow-up)

### Procedură

1. Cereți-le copiilor să ridice mâna dacă una dintre următoarele situații li s-au întâmplat lor
  - Cineva a râs de modul în care arătați.
  - Cineva a râs de modul în care mergeți, fugiți, aruncați sau prindeți.
  - Cineva v-a spus că el sau ea nu vrea să vă fie niciodată prieten/ă.
  - Cineva v-a spus că el sau ea nu vă place.
  - Cineva v-a spus că sunteți urâți sau că mirosiți urât.
2. Discutați cu copiii despre faptul că mulți dintre ei au experiențiat ce înseamnă a fi respins sau a fi ridiculizat de către alții. Cereți-le copiilor să identifice cuvinte care descriu modul în care se simt când acest lucru are loc.
3. Citiți Povestea – „Ridiculizat și respins”.
4. După ce povestea a fost citită, discutați pe baza **întrebărilor de conținut** și de **personalizare**.

### Discuții Întrebări de conținut

1. Cine s-a simțit ridiculizat și respins în această poveste?
  1. Ce a ajutat-o pe Maria atunci când a fost tratată în acest mod?
  2. De ce credeți că Carolina i-a spus acele lucruri Martei?
  3. Ce părere aveți despre modul în care Maria s-a comportat cu Marta ? Dar despre modul în care Carolina s-a comportat cu Marta?

### Întrebări de personalizare

1. S-a comportat vreodată cineva cu voi în modul în care Carolina s-a comportat cu Maria și cu Marta? Dacă da, cum v-ați simțit?
2. V-ați comportat vreodată cu cineva în felul în care Carolina s-a comportat cu Marta? Dacă da, de ce credeți că ați făcut acest lucru și cum v-ați simțit când ați făcut acest lucru?
3. Dacă ați fi ridiculizați sau respinși, cum v-ați controla emoțiilor?
4. Credeți că vreuna dintre ideile pe care Maria i le-a spus Martei ar funcționa în cazul vostru? Ce altceva ați putea face pentru a vă controla emoțiile dacă ați fi ridiculizați sau respinși ?

### Activitatea de follow-up

Cereți-le copiilor să scrie un articol cu sfaturi pentru un așa-zis ziar local, în care să expună idei despre modul în care cineva poate să facă față situațiilor dacă este ridiculizat și respins.

### *Ridiculizat și respins – Poveste*

Maria, o fetiță de clasa a V-a, își lua prânzul cu Marta, o fetiță de clasa a IV-a.

Ele aproape că terminaseră când Carolina a ajuns la masa lor.

“Maria de ce mănânci împreună cu fraiera asta?” a întrebat ea, uitându-se la Marta. “Nu știi că minte și trișează? De ce vrei să stai lângă ea când poți avea prieteni mai buni? Pe lângă asta, este doar în clasa a IV-a. De ce îți petreci timpul cu copii mici?”.

Maria era șocată că Carolina poate să spună așa ceva. Ea i-a aruncat o privire Martei și a observat că are lacrimi în ochi. Maria nu știa ce să facă sau ce să spună. Nu o știa pe Marta de mult timp, dar ea era partenera ei la atelierile de citire, care se țineau chiar înainte de masa de prânz, așa că ele se obișnuiseră să meargă împreună în sala de mese după oră. Maria nu o văzuse niciodată pe Marta trișând și nu avea niciun motiv pentru care să creadă că ea minte. Nu știa de ce Carolina ar spune acele lucruri despre ea.

Cu toate acestea, Maria știa cum este să fi în situația în care era acum Marta. Anul trecut i se întâmplase și ei ceva similar. Maria nu greșise cu nimic, din câte își amintea ea, dar dintr-o dată unul dintre colegii ei de clasă a început să o strige cu diferite nume și i-a spus că nu are voie să meargă, după ore, la întâlnirile din căsuța din copac din cartier. Când Maria i-a spus mamei ei acest lucru, mama ei i-a spus că lucrurile acestea se întâmplă câteodată în clasele a IV-a, a V-a

și a VI-a pentru că nimeni nu se gândește la modul în care cealaltă persoană s-ar putea simți înainte de a spune diferite lucruri. Ea i-a explicat Mariei că uneori, la această vârstă copiii devin geloși unii pe alții, ceea ce înseamnă că probabil le este frică că cineva este mai popular decât ei sau agre haine mai frumoase sau este mai deștept sau mai mult plăcut de învățătoare. Așa că pentru a se simți mai bine, ei încearcă să rănească pe altcineva prin a-i respinge sau prin a-i ridiculiza. Mama Mariei i-a spus că doar pentru că cineva îți face acest lucru nu înseamnă că și tu trebuie să îi faci la fel și că trebuie să te oprești și să te întrebi dacă ceea ce spun oamenii despre tine este adevărat. Dacă nu este, atunci trebuie să îți mînti „bețele și pietrele îți pot răni corpul, dar cuvintele nu te pot răni niciodată- decât dacă le lași tu să facă acest lucru.”

Maria a înțeles ceea ce i-a spus mama ei, dar se simțea în continuare tristă. Ea nu înțelegea de ce i-ar face cineva așa ceva, pentru că ea nu încercase să se dea mare sau să iasă în evidență. Ea nu spusese lucruri urâte despre oameni, așa că nu înțelegea de ce i-ar face ei acest lucru. Maria era atât de tristă și confuză în legătură cu acest lucru încât a mers să vorbească cu consilierul școlar. Consiliera a ascultat ceea ce i-a s-a întîmplat și i-a cerut Mariei să își întindă o mână pe masa. Consiliera i-a cerut Mariei să ridice, pe rând, câte un deget și să identifice ceva ce îi place (sau ceea ce altora le place la ea). După ce a menționat cinci lucruri, consiliera a pus-o să își strângă pumnul și să îl țină în fața ei. Ea i-a explicat Mariei că acestea sunt calitățile ei pozitive și că nimeni nu i le poate lua. Indiferent cât de mulți copii ar fi ridiculizat-o sau respins-o, acest lucru nu i-ar lua calitățile ei pozitive. Ea i-a sugerat Mariei că data viitoare când i s-ar mai fi întîmplat acest lucru, ea să își amintească lista și să își ridice pumnul pentru a-și aminti că are calități pozitive, chiar dacă unii oameni nu cred lucrul acesta. Consiliera i-a mai explicat și faptul că, de multe ori, copiii de vârsta ei sunt foarte nemiloși și cu toate că s-ar putea să nu îi putem controla, am înrăutăți doar situația dacă le-am face și lor același lucru. Ea i-a spus Mariei că probabil, în timp, situația se va rezolva de la sine dar dacă avea să continue, atunci va trebui să se facă mai mult decât atât. Consiliera a întreba-o pe Maria ce anume crede că ar putea face între timp pentru a nu se mai simți atât de tristă. Maria i-a spus că se va gândi la toți oamenii care i-au spus că o plac și i-au spus lucruri frumoase în loc să se gândească la cei care sunt răi cu ea.

Așa că, în timp ce Maria stătea cu noua ei prietenă, și-a amintit cum a fost pentru ea anul trecut. I-a spus Martei ceea ce consiliera i-a spus ei, gândindu-se că acest lucru ar ajuta-o pe Marta. I-a mai spus Martei că cu cât se va gândi mai mult la acest lucru cu atât mai nefericită va fi, așa că i-a sugerat să meargă în pauză și să găsească ceva ce să facă împreună. Dacă celelalte fete nu doreau să se joace cu ele, păcat. Ele își vor găsi ceva de făcut și nu vor sta și vor fi nefericite din această cauză.

## Lecția - Mituri și realități despre bullying Perspective

### developmentale

Deoarece la această vârstă adolescenții sunt încă în căutarea acceptării sociale, situațiile de bullying pot apărea într-un vid de alegere și poziționare corectă a copiilor, de teama unor consecințe de tip excludere/ izolare de grup. Presiunea unora dintre membrii grupului este un factor important în multe relații și este adesea vehicolul pentru includere și acceptare, dar și pentru comportamente de natură să îi rănească pe cei mai vulnerabili.

### Obiective

- Să pregătească grupul/clasa pentru subiectul bullying, să conteste și să desființeze mituri.
- Să întărească informațiile care sunt reale, de încredere și valide.

### Materiale

- Fișa de lucru Mituri și realități despre bullying;
- Flipchart/ tablă, markere;

### Procedură

1. Explicați-le elevilor că veți juca toți un joc pentru a vedea cât de multă „informație subiectivă” și „mituri” are grupul despre bullying-ul la școală. Explicați că „mitul” se referă la informații neadevărate care sunt transmise mai departe ca fapte. Unele mituri conțin anumite informații exacte, dar în general nu sunt adevărate.
2. Împărțiți clasa în două părți cu o linie invizibilă - partea stângă este pentru mituri și ficțiune, iar partea dreaptă pentru fapte și realitate.
3. Citiți prima afirmație și dați-le instrucțiuni elevilor – cei care cred că afirmația este un mit, trec în partea stângă, iar cei care cred că este adevărat – trec în partea dreaptă. După ce toți elevii au decis, discutați o perioadă de timp despre motivul pentru care au ales să fie în partea în care sunt.
4. După ce au discutat fiecare afirmație, explicați-le elevilor dacă afirmația este adevărată sau este un mic. Discutați **întrebările de conținut**.

### Discuții Întrebări de conținut

1. De ce este importantă înțelegerea faptelor versus mituri despre agresori și victime?
2. Sunt problemele victimelor și ale agresorilor aceleași?

3. De ce anume au nevoie victimele bullying-ului ca să îi ajute să-și dezvolte o imagine de sine pozitivă și să-i învețe să nu de-a vina pe propria persoană pentru lucrurile care li se întâmplă?
4. Ce au nevoie să învețe agresorii?
5. Este bullying-ul o problemă a întregii școli sau doar a unora? Argumentați!

### Fișa de lucru MITURI ȘI REALITĂȚI DESPRE BULLYING

<b>Mit:</b> Uneori copiii o cer.	<b>Realitate:</b> Niciun copil nu cere să fie agresat. Fiecare copil face tot ce poate și nu merită să fie victimizat. Unii copii pot acționa sau arăta într-un anumit fel care atrage bullying-ul; sarcina noastră e să ne adresăm bullying-ului și să ajutăm victima să învețe abilitățile pentru a gestiona într-un mod mai eficient bullying-ul.
<b>Mit:</b> Uneori agresorii de fapt își ajută victimele împingându-i să învețe să se apere.	<b>Realitate:</b> Frica nu este propice pentru a învăța să te aperi. Trebuie să-i învățăm pe copii abilitățile de care au nevoie pentru a fi autoritari într-un mediu înțelegător și susținător, nu prin coerciție și amenințări.
<b>Mit:</b> Elevii vor depăși victimizarea. Victimizarea de obicei se termină atunci când un elev se duce la liceu, adesea după primul an.	<b>Realitate:</b> Efectele victimizării sunt profunde și pot ajunge până la maturizare. Traumatizarea gravă a persoanelor victimizate a fost legată de depresie, neputință și, în anumite cazuri, suicid. Putem preveni victimizarea identificând semnalele de alarmă și înțelegând efectele sale de durată.
<b>Mit:</b> Durează de un an. Ce mai contează acum? Copilul poate să gestioneze.	<b>Realitate:</b> Doar pentru că respectivul copil a îndurat o situație dureroasă, asta nu înseamnă că situația este în regulă. Efectul cumulativ al hărțuirii poate fi copleșitor. Orice incident de bullying poate fi „paiul care sparge buba” provocând boală, evitarea școlii și chiar violență dacă persoana victimizată se răzbună.
<b>Mit:</b> Este în regulă să lovești pe cineva care te agresează, acest lucru îl va opri.	<b>Realitate:</b> Este de înțeles că poți să fii furios, dar dacă ai deveni agresiv sau violent, lucrurile s-ar putea înrăutăți pentru că și tu poți avea probleme

<p><b>Mit:</b> Doar băieții care sunt efeminați și mici sunt agresați; doar fetele care sunt nesigure și supraponderale sunt agresate.</p>	<p><b>Realitate:</b> Victimizarea nu se limitează la elevii care afișează caracteristici de pasivitate (precauție, sensibilitate, tăcere, anxietate și nesiguranță). Efectele victimizării afectează atât elevii care afișează caracteristici de pasivitate cât și pe cei care acționează provocator, pentru că unele victime ale bullying-ului caută un mod de a se apăra prin comportament provocator.</p>
<p><b>Mit:</b> Victimele bullyingului nu știu cum să se apere verbal sau fizic.</p>	<p><b>Realitate:</b> Societatea, părinții și școlile nu îi învață pe copii abilitățile autoapărării fizice, psihice, emoționale și verbale. Acest lucru se întâmplă pentru că majoritatea adulților nu știu cum să facă acest lucru.</p>
<p><b>Mit:</b> Bullying-ul este un ritual de inițiere prin care trebuie să trecem toți.</p>	<p><b>Realitate:</b> Unii oameni pretind că hărțuirea, discriminarea, rasismul, violența, atacul, urmărirea, abuzul fizic, abuzul sexual, molestarea, violul și violența domestică sunt ritualuri de inițiere, dar toate sunt de neacceptat.</p>
<p><b>Mit:</b> Agresorii sunt puternici din punct de vedere psihologic</p>	<p><b>Realitate:</b> Agresorii compensează pentru slăbiciunea lor cu agresiune. Ceea ce unii oameni văd în mod greșit drept „tărie psihică” este de fapt o determinare agresivă de a încălca granițele altor oameni fără respect sau considerație pentru ceilalți, fără a te gândi la consecințe, și un fond infinit de scuze și motivații goale pentru agresiunea lor. O motivație este o încercare de a pune o față acceptabilă social unui comportament inacceptabil social. Mulți adulți sunt păcăliți de această înșelătorie și manipulare.</p>
<p><b>Mit:</b> Violența la televizor și jucarea jocurilor video violente îi face pe copii să fie violenți</p>	<p><b>Realitate:</b> Mulți copii joacă jocuri video violente, dar doar puțini copii sunt violenți. De aceea, jocurile video violente nu sunt o cauză, altfel toată lumea care joacă jocuri video violente ar fi violentă, lucru care nu se întâmplă. Totuși, trebuie remarcat că interacțiunea repetată cu jocurile violente poate desensibiliza tinerii, în special tinerii în anii de formare.</p>
<p><b>Mit:</b> Poți detecta un agresor după cum arată și se poartă.</p>	<p><b>Realitate:</b> Nu există așa ceva, și anume modul în care un agresor arată sau se poartă. Nu există o ținută sau un comportament anume.</p>



<p><b>Mit:</b> Bullying-ul online nu implică rănire fizică, atunci care este problema?</p>	<p><b>Realitate:</b> De fapt, unii oameni s-au sinucis pentru că nu au văzut o cale de ieșire din hărțuire, amenințări și abuz continuu. Cicatricile emoționale rămân mult mai mult timp și uneori o persoană nu va reuși să treacă peste ele. Unele website-uri le permit oamenilor să posteze anonim ceea ce înseamnă că este foarte dificil să oprești acest abuz. Este important să se ia un screenshot al oricăror conversații, mesaje și posturi pe care le percepeți ca bullying, pentru a avea o dovadă.</p>
<p><b>Mit:</b> Este ușor să identifici semnele bullying-ului.</p>	<p><b>Realitate:</b> Nu este ușor să identifici semnele bullying-ului, pentru că nu este întotdeauna fizic și evident. Bullying-ul emoțional, verbal și online poate lăsa adesea cicatrici pe care oamenii nu le văd.</p>
<p><b>Mit:</b> Copiii scapă de bullying când cresc.</p>	<p><b>Realitate:</b> Destul de des, copiii care agresează cresc și devin adulți care agresează sau care folosesc comportamentul negativ pentru a obține ce doresc, dacă respectivul lor comportament nu a fost</p>
	<p>contestat de către autoritățile relevante, fie ele școală sau părinți, etc.</p>
<p><b>Mit:</b> Bullying-ul implică doar făptași și victime.</p>	<p><b>Realitate:</b> Mulți părinți, profesori și elevi văd bullying-ul ca o problemă care se limitează la agresori și victime. Dar bullying-ul implică mai mult decât dinamica agresor-victimă. Spre exemplu, incidentele de bullying sunt evenimente care au loc în public în mod tipic (mai degrabă decât în particular) care au martori. Studiile bazate pe observații de la locul de joacă au descoperit că în cazul majorității incidentelor, cel puțin alți patru semeni au fost prezenți ca martori, observatori pasivi, ajutoare ai agresorilor, susținători sau apărători ai victimelor. Un studiu a descoperit că în peste 50% din incidentele de bullying observate, semenii îi susțin pe agresori prin observare pasivă. În doar 25% din incidente, martorii au sprjinit victima prin intervenții directe, distragere sau descurajare a agresorului.</p>

<p><b>Mit:</b> Copiii și tinerii care sunt agresați vor spune unui adult aproape întotdeauna.</p>	<p><b>Realitate:</b> Adulții adesea nu sunt conștienți de bullying — în parte pentru că mulți copii nu îl raportează. Doar 1/3 din elevii care au fost agresați au raportat acest lucru unui adult. Băieții și copiii mai mari sunt mai puțin predispuși decât fetele și copiii mai mici să spună unui adult despre bullying. De ce sunt copiii rezervați în a raporta bullying-ul? Ar putea să le fie frică de răzbunarea agresorilor. De asemenea, ar putea să le fie teamă că adulții nu vor lua în serios preocupările lor sau vor gestiona neadecvat situația de bullying.</p>
<p><b>Mit:</b> Agresorii nu au prieteni.</p>	<p><b>Realitate:</b> Chiar dacă agresorii nu se gândesc la sentimentele altora, ei au prieteni care cred că bullying-ul este amuzant și grozav.</p>
<p><b>Mit:</b> Agresorii și copiii care sunt agresați sunt două tipuri total diferite de copii.</p>	<p><b>Realitate:</b> Majoritatea copiilor care sunt agresați, la rândul lor îi agresează pe alții.</p>

### Intrebări de debriefing / asigurarea feedback-ului ca au fost însușite noile cunoștințe/informații predate/discutate

Intrebările de debriefing au fost elaborate pentru fiecare activitate propusă în parte.

### Încheierea lecției

La finalul activităților realizate cu copiii, se poate utiliza următoarea fișă pentru a evalua gradul de interes și utilitate experimentat de copil în legătură cu activitatea făcută.

Fișa de feedback pentru copii:

În cadrul activității desfășurate, am simțit că opiniile mele nu au fost ascultate.



**Ascultarea**

.....



În cadrul activității desfășurate, am simțit că opiniile mele au fost ascultate.

Activitatea făcută și subiectele discutate nu au fost de interes pentru mine.



**Importanța**

.....



Activitatea făcută și subiectele discutate au fost de interes pentru mine.

Activitatea realizată nu mi-a făcut plăcere.



**Plăcerea**

.....



Activitatea realizată mi-a făcut plăcere.

Activitatea realizată nu mi s-a părut utilă.



**Utilitatea**

.....



Activitatea realizată mi s-a părut utilă.

Mi-aș fi dorit să fi făcut ceva diferit.



**Global**

.....



Sper să mai facem activități similare.