

Referat

Prevenirea și combaterea bullying-ului în mediul școlar

Fenomenul de bullying este foarte răspândit atât în școlile din România, cât și la nivel mondial. Acesta se referă la agresiunea sau hărțuirea fizică sau verbală, care se repetă pe o anumită perioadă și care implică un dezechilibru al puterii între două persoane, cel mai adesea copii. Din păcate, bullying-ul poate avea urmări periculoase asupra dezvoltării normale a unei persoane.

Ce înseamnă bullying...

Acest termen este folosit ca atare și în limba română, însă acesta s-ar traduce ca fiind un tip de hărțuire, intimidare sau agresiune, care poate avea loc fie între copii, la școală sau în cercul de prieteni, fie între adulți, în cadrul unei relații sau la locul de muncă.

Conform Asociației Americane de Psihologie, bullying-ul este o formă de comportament agresiv, în care o persoană provoacă, în mod intenționat și repetat, un disconfort unei alte persoane. Acesta poate fi fie sub formă de contact fizic, cuvinte adresate sau acțiuni mai subtile.

Deși fenomenul este mai răspândit în rândul copiilor, bullying-ul poate avea loc și în cazul adulților. Agresorul poate fi:

- un alt coleg de la școală;
- șeful sau un coleg de serviciu care intimidează;
- partenerul care îl controlează pe celălalt;
- un vecin;
- un partener de afaceri;
- un membru al familiei;
- o altă persoană implicată într-o relație abuzivă.

Atât copiii care sunt agresați (*bullied*), cât și agresorii (*bullies*) pot dezvolta probleme serioase și de durată, din punct de vedere emoțional.

Pentru a fi considerat *bullying*, comportamentul trebuie să fie agresiv și să îndeplinească anumite condiții:

- **Un dezechilibru al puterii:** copiii care-i agresează pe alții folosindu-și puterea, cum ar fi cea fizică, accesul la informații stânjenitoare sau popularitatea – pentru a controla sau a face rău altora. Dezechilibrele de putere se pot schimba în timp și pot avea loc în situații diferite, chiar dacă implică aceleași persoane;
- **Are loc în mod repetat:** agresiunile au loc de mai multe ori;

Bullying-ul include acțiuni precum amenințarea, răspândirea zvonurilor, atacarea unei persoane din punct de vedere fizic sau verbal și excluderea dintr-un grup.

Bullying-ul din școli plasează România pe locul 3 la nivel European în privința acestui fenomen, conform unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). Mai mult, aproape

Prof. Avram Daniela

400.000 de elevi sunt amenințați cu bătaia și 220.000 sunt bătuți în mod repetat de către colegi, potrivit unui studiu efectuat la nivel național.

Tipuri de bullying

Bullying-ul poate lua mai multe forme:

Bullying verbal

Este caracterizat de acțiuni verbale sau scrise, rău intenționate, cum ar fi:

- Șicanarea;
- Injuriile;
- Comentariile sexuale neadecvate;
- Folosirea sarcasmului;
- Amenințările;
- Criticile;
- Un limbaj neadecvat;

Bullying fizic

Presupune folosirea contactului fizic pentru a-i intimida pe ceilalți, prin:

- Intimidare fizică, amenințare, hărțuire, vătămare;
- Simularea violenței, ridicarea pumnului;
- Lovire;
- Împingere;
- Distrugerea lucrurilor celuilalt;
- Gesturi obscene;
- Violență domestică;
- Violul conjugal;
- Hărțuirea sexuală la locul de muncă;
- Încălcarea spațiului personal;
- Încolțirea unei persoane în mijlocul unui grup.

Bullying social

Se referă la lezarea reputației sau a relațiilor cuiva și include:

- Bârfitul, lansarea și răspândirea zvonurilor despre cineva, de exemplu la locul de muncă;
- Punerea unei persoane într-o situație stânjenitoare în public;
- Folosirea puterii formale, a titlului/funcției sau a puterii financiare ca forme de intimidare, amenințare, hărțuire și/sau vătămare;
- Folosirea sarcasmului la adresa cuiva;
- Provocarea în mod intenționat a unui sentiment de jenă și nesiguranță;
- Excluderea și izolarea unei persoane din punct de vedere social sau profesional;
- Sabotarea în mod intenționat a bunăstării, fericirii sau succesului unei persoane.

Cyberbulling

Avansul tehnologiei a permis ca toate comportamentele menționate mai sus să poată avea loc și în mediul online, pe rețelele sociale, prin e-mail sau alte platforme. Acestea poartă numele de **cyberbullying** – acesta are loc și mai ușor, pentru că este mult mai facil ca o persoană să se ascundă în spatele unor ecrane și să aibă anumite comportamente.

Mai mult, oricine are un smartphone cu conexiune la Internet poate hărțui pe altcineva, fără a fi nevoit să își dezvăluie identitatea reală. Cyberbullying-ul nu mai este limitat de curtea școlii sau de colțurile străzii, ci poate avea loc 24 de ore din 24. Acesta presupune hărțuirea și amenințarea în mediul online și implică mai multe persoane, fără a necesita puterea fizică.

Cyberbullying-ul se poate manifesta prin trimiterea unor mesaje amenințătoare sau intimidante prin e-mail, text, social-media și inclusiv prin furarea identității online cu scopul de a răni și umili persoana respectivă. Unii cyberbullies pot crea inclusiv un site web sau o pagină de social media pentru a umili pe altcineva.

Cine poate deveni victima bullying-ului

Bullying-ul poate avea loc indiferent de context, însă copiii care sunt agresați prezintă unul sau mai mulți factori de risc:

- Sunt percepuți ca fiind diferiți față de colegii lor – sunt fie supraponderali sau subponderali, poartă ochelari sau se îmbracă diferit, sunt transferați recent la școala respectivă sau nu își pot permite ceea ce au ceilalți copii;
- Sunt percepuți ca fiind slabi sau incapabili de a se apăra;
- Sunt depresivi, anxioși sau au o stimă de sine scăzută;
- Sunt mai puțini populari decât ceilalți și au puțini prieteni.

Pe de cealaltă parte, copiii susceptibili de a-i intimida pe ceilalți (*bullies*) pot fi:

- Cei care au putere socială mai mare, sunt preocupați de popularitatea lor și le place să domine sau să fie responsabili în fața celorlalți;
- Mai izolați, deprimăți sau anxioși, au o stimă de sine scăzută, sunt mai puțin implicați la școală și nu le pasă de sentimentele celorlalți;
- Mai agresivi, din cauza frustrărilor dezvoltate de-a lungul timpului;
- Nu au o relație foarte apropiată cu părinții sau au probleme în familie;
- Nu pot respecta regulile, văd violența ca pe un răspuns pozitiv și au prieteni care îi agresează pe alții, la rândul lor.

Vedem, așadar, că cei care îi agresează pe ceilalți nu trebuie să fie neapărat mai puternici sau mai mari decât cei pe care îi agresează. Dezechilibrul puterii poate proveni din mai multe surse, iar copiii care îi intimidează pe ceilalți pot prezenta mai mult de una din aceste caracteristici.

Semne că un copil este victima bullying-ului

Este recomandat ca părinții să fie atenți la anumite semne de avertizare care pot indica faptul că cel mic este victima bullying-ului sau, dimpotrivă, că îi agresează pe alți copii.

Recunoașterea acestor semne este un prim pas important în luarea măsurilor împotriva bullying-ului, pentru că nu toți copiii care sunt agresați vor solicita ajutor – ci vor suferi în tăcere și se vor lupta singuri cu agresorul.

Semne care pot apărea în cazul copiilor agresați

- Leziuni sau lovituri inexplicabile;
- Haine, cărți, dispozitive tehnologice sau bijuterii pierdute sau distruse;
- Dureri frecvente de cap sau de stomac, stări de rău sau mințitul cu privire la starea de sănătate;
- Modificări ale obiceiurilor alimentare, cum ar fi supraalimentarea sau subalimentarea;
- Tulburări de somn și coșmaruri frecvente;
- Scădere a performanței școlare, pierderea interesului pentru învățare;
- Pierderea bruscă a prietenilor sau izolarea socială;
- Apariția unui sentiment de neputință și scăderea stimei de sine;
- Manifestarea unor comportamente autodistructive, cum ar fi fugitul de acasă, autovătămarea sau gândurile suicidare.

Efectele bullying-ului asupra copilului

Bullying-ul are efecte negative asupra sănătății victimei și a familiei acesteia, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Pentru ca acest fenomen să fie stopat, este crucial ca persoanele să înțeleagă cu adevărat cât de traumatizant poate fi bullying-ul. Efectele acestui fenomen pot fi:

- Izolare socială;
- Răni produse la nivel fizic și efectele acestora la nivel psihic: lovituri, contuzii, care contribuie la un nivel de stres ridicat; anxietate; depresie;
- Afecțiuni ale pielii, problemele cu stomacul și inima, care pot fi agravate din cauza stres-ului resimțit atunci când un copil este agresat;
- Un sistem imunitar scăzut, ulcere și alte afecțiuni cauzate de anxietate și stres;
- Apariția unui sentiment de rușine;
- Tulburări ale somnului;
- Modificări ale obiceiurilor alimentare;
- Scăderea stimei de sine;
- Dureri de cap, de stomac, dureri musculare (pot fi simptome psihosomatice, ce nu au o cauză medicală cunoscută);
- Performanțe școlare reduse din cauza scăderii capacității de concentrare;

Copiii care sunt hărțuiți suferă atât pe plan emoțional, cât și social, pentru că le este greu să își facă prieteni, astfel că vor avea o stimă de sine scăzută: vor începe să creadă că ceea ce se spune despre ei este adevărat.

Victimele bullying-ului pot experimenta mai multe emoții: tristețe, mâhnire, frustrare, singurătate și izolare. Mai mult, și părinții victimelor pot experimenta un sentiment de eșec cu privire la creșterea și îngrijirea copilului lor și pot fi copleșiți de întreaga situație.

Efectele bullying-ului asupra agresorului pot fi:

Pe termen scurt:

- Performanțe școlare slabe și scăderea frecvenței la orele de curs;
- Dificultate în menținerea relațiilor sociale;
- Creșterea riscului de consum abuziv de droguri și alcool.

Pe termen lung:

Prof. Avram Daniela

- Riscul de a-și abuza familia și copiii;
- Manifestarea unui comportament antisocial;
- Dificultatea de a se integra profesional pe piața muncii.

Efectele bullying-ului pe termen lung

Pentru că experiențele avute în copilărie ne modelează ca adulți, este lesne de înțeles de ce efectele bullying-ului persistă până la vârsta adultă, influențând percepția unei persoane despre ea însăși și despre ceilalți.

Chiar dacă bullying-ul nu mai are loc, adultul poate resimți din plin consecințele acestuia, care îi pot influența negativ viața.

Consecințele pot fi:

- Depresie cronică;
- Dificultatea de a stabili relații interpersonale de durată, care duce la izolare socială.
- Gânduri și tentative de suicid;
- Tulburări de anxietate;
- Sindromul de stres post-traumatic;
- Comportament autodistructiv, inclusiv auto-vătămare;
- Abuz de droguri și alcool;
- Riscul de a dezvolta o tulburare psihică;

Așadar, pe măsură ce copiii agresati devin adulți, ei vor continua să aibă dificultăți în resimțirea respectului și stimei de sine, vor avea dificultăți în dezvoltarea și menținerea relațiilor cu ceilalți și vor evita interacțiunile sociale.

De asemenea, vor dezvolta un sentiment intens de vină și vor avea cu greu încredere în oameni, aspect care le va afecta relațiile cu ceilalți, inclusiv la locul de muncă. Ei pot începe inclusiv să aibă convingeri incorecte cu privire la agresiunile suferite, cum ar fi să se convingă pe ei înșiși că bullying-ul nu a fost atât de dureros precum își amintesc.

Anumite studii arată că bullying-ul poate cauza schimbări la nivelul creierului și astfel crește riscul de a dezvolta tulburări psihice, având, totodată, consecințe asupra proceselor care formează memoria.

Totuși, este important de menționat că bullying-ul are efecte și asupra agresorului, pentru că acesta adoptă acest tip de comportament din mai multe motive. Dacă nu sunt luate măsuri de stopare, acest tip de comportament va persista și chiar se va înrăutăți de-a lungul timpului.

Cum poate fi stopat bullying-ul

Este foarte important ca toți factorii de decizie, precum părinții, profesorii, dar și autoritățile să coopereze pentru a înțelege fenomenul de bullying, consecințele acestuia și pentru a găsi modalități de a-l stopa. Este nevoie ca bullying-ul să fie luat în serios de către părinți și profesori, pentru că efectele produse sunt foarte periculoase.

În primul rând, părinții trebuie să fie foarte atenți la comportamentul copilului. Aceștia trebuie să observe dacă este ceva în neregulă cu copilul lor și să vorbească cu el, arătându-i empatie, sprijin și înțelegere.

Prof. Avram Daniela

Mai mult, copiii care ajung să fie agresori văd acest tip de comportament în familiile lor, la școală, pe Internet sau în mass-media. Și agresorii au nevoie de ajutor – trebuie să înțeleagă consecințele acțiunilor lor și că le fac rău celorlalți. Tocmai de aceea, este important ca părinții să își educe copiii și să le insufle modele pozitive de comportament.

Concluzii

Bullying-ul este un fenomen real, foarte răspândit, care afectează în mod negativ atât victima, cât și agresorul. Tocmai de aceea, acesta nu trebuie tolerat sub nicio formă.