



Prof. Ocolișanu Liliana
Prof. Țucă Irina - Monica
Prof. Tulpan Claudia - Ofelia
Prof. Logăscu Maria - Ramona
Prof. Popescu Nicoleta - Claudia

PREVENIREA VIOLENȚEI ÎN ȘCOALĂ
CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ
TÂRGU - JIU, 2024

ISBN 978-973-0-39969-1

Prof. Ocolișanu Liliana

Prof. Logăscu Maria - Ramona

Prof. Țucă Irina - Monica

Prof. Tulpan Claudia - Ofelia

Prof. Popescu Nicoleta - Claudia



PREVENIREA VIOLENȚEI ÎN ȘCOALĂ

CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ



Târgu - Jiu, 2024

CUPRINS



1. REPERE TEORETICE - FENOMENUL BULLYING

2. SĂ DISCUTĂM DESPRE CYBERBULLYING...

3. IA ATITUDINE PENTRU BINELE TĂU ȘI AL CELORLALȚI!

APLICAȚII

4. TRIUNGHIUL DRAMATIC SAU TRIUNGHIUL LUI KARPMANN

5. O ALTĂ ABORDARE A FURIEI

6. O ALTĂ ABORDARE A FURIEI

7. PLAN DE MONITORIZARE ȘI INTERVENȚIE PERSONALIZAT

ELEV CU COMPORTAMENT VIOLENT

8. BULLYING. STRATEGII DE INTERVENȚIE



1

REPERE TEORETICE - FENOMENUL BULLYING

Bullyingul este un comportament deliberat al unui individ sau grup, repetat pe parcursul unui interval de timp, cu intenția de a răni fizic, emoțional sau psihic o altă persoană. Violența de tip Bullying presupune o acțiune repetată o perioadă de timp până devine un pattern; victimele se simt fără ajutor și incapabile să răspundă sau să se apere, lipsite de încredere în sine și de control asupra vieții.

Bullyingul este o formă cu multiple fațete de agresare, întâlnită mai ales în școli și chiar la locul de muncă. Acesta se caracterizează prin expunerea repetată a unei persoane la agresiuni fizice și/sau emoționale, inclusiv bătaie de joc, amenințări, hărțuire, excludere socială sau zvonuri. De multe ori, bullyingul nu implică neapărat criminalitate sau violență fizică, ci funcționează ca abuz psihologic sau verbal. Bullyingul creează o atmosferă de tensiune și violență care alimentează alte comportamente agresive, de răspuns. Potrivit definiției lui Olweus, bullyingul este agresiunea care se caracterizează prin următoarele trei criterii:

- 1) agresiunea este un comportament intenționat (harmdoing);
- 2) se efectuează în mod repetat și de-a lungul timpului;
- 3) în relațiile interpersonale se caracterizează ca un "dezechilibru de putere" între agresor - victimă.

Un copil poate fi în situația de victimă a bullying-ului dacă:

- îi este teamă să mai meargă la școală și se plânge de dureri frecvente de cap și de stomac pentru a evita să meargă la școală;

- are puțini prieteni sau nici unul cu care să se joace;

- pare trist și înfricoșat;

- vine de la școală cu hainele murdare sau cu lucrurile distruse;

- are cuțite, briceaguri sau foarfece.

Rezultatele studiilor arată că există agresiuni vizibile în viața școlară. Elevii sunt, desigur, mult mai conștienți de fenomen decât profesorii sau părinții, deoarece ei sunt mult mai implicați în incidente, fie ca agresori, victime sau ambele, precum și în calitate de observatori. Agresiunea bullying, în mod tradițional, este direct legată de cyber-bullying, cu multe forme de agresiune online sau electronice, care se întâmplă în timpul școlii. Băieții și fetele sunt implicați în situații de bullying, dar există variații cu privire la tipul de implicare în acest fenomen. În general, agresiunea pare a avea un impact mare asupra sănătății mintale și psihice a actorilor săi, precum și urmări în educația și angajarea în comportamente delincvente; cu privire la acestea din urmă, există modele diferite în ceea ce privește impactul cyber-bullying-ului asupra victimelor și agresorilor.

În ceea ce privește înțelesul asociat conceptului de violență, trebuie remarcat că el a fost deseori discutat în relație cu cele două concepte: agresivitate și conflict.

Agresivitatea (etimologic din latină: Agredire - "tendința de a ataca") este considerată un act ce are ca intenție producerea unui prejudiciu țintei vizate.

Agresivitatea și forma ei particulară de manifestare, violența, fac parte din condiția umană. Ele sunt tendințe comportamentale ostile instinctive sau dobândite de a ataca (a fi în ofensivă) și de a răspunde în stare de apărare. Sunt caracteristici ale comportamentului de conservare prin atac și apărare. (Macavei, 2008).

În raport cu agresivitatea - comportament distructiv și violent orientat spre persoane, obiecte sau spre sine, (Paul Popescu-Neveanu, 1978), violența este considerată dezorganizarea brutală sau continuă a unui sistem personal, colectiv sau social și care se traduce printr-o pierdere a integrității care poate fi fizică, psihică sau materială. Această dezorganizare poate să opereze prin agresiune, utilizarea forței, conștient sau inconștient, însă poate exista și prin violență, doar din punctul de vedere al victimei, fără ca agresorul să aibă intenția de a face rău" (Derbarbieux, 2010).

Pentru Florence Dardel Jaouadi (2000) în definirea violenței sunt importante: tipul de relație (abuzul de putere), actorul (un individ, un grup, o colectivitate) și cauza, nesatisfacerea unei nevoi. (<http://juniorleaders.ro>). Având în vedere importanța agresiunii și violenței în societatea umană, implicarea lor în multiple fenomene sociale este necesară o privire sumară asupra cauzelor care provoacă aceste fenomene.

Agresiunea este un comportament exploziv, violent, în timp ce agresivitatea este o predispoziție constituțională sau potențială spre luptă sau posibilitatea de a acționa agresiv sau de a comite atacuri neprovocate. Agresiunea este mai mult sau mai puțin un comportament violent fizic sau verbal, contra unei persoane sau a unor obiecte.

Agresivitatea este o problemă importantă datorită consecințelor pe termen lung și scurt pe care le implică. Studiile de psihologie ne arată că paleta comportamentelor agresive se modifică atât sub aspect cantitativ, cât și sub aspectul formelor de exprimare. De cele mai multe ori comportamentele agresive ascund un deficit de abilități sociale și emoționale (de ex. lipsa abilităților de interacțiune pozitivă, de rezolvare prosocială a conflictelor, de gestionare eficientă a emoțiilor negative: furie, frică, tristețe; de tolerare a frustrării, etc.) Accentul cade pe intenție, precizează N. Mitrofan, preluând ideea lui Baron, 1977, care vorbea de agresivitate ca act ce vizează intenția producerii unui prejudiciu. (Stoica, 2009). Comportamentele agresive de tipul lovirii cuiva, încălcării spațiului intim sau confiscării unui obiect, reprezintă o formă primară de interacțiune care face parte din repertoriul comportamental al copilului foarte mic. Studiile ne arată că, pe măsură ce se dezvoltă limbajul, agresivitatea fizică scade și crește agresivitatea verbală (Fabes, Eisenberg, 1992); scăderea comportamentelor agresive se datorează dezvoltării empatiei, a abilității de a amâna o recompensă și înțelegerii perspectivei celorlalți. (Coie, Dodge, 1977, Kagan, 1981). Scăderea comportamentelor agresive este direct proporțională cu dezvoltarea abilităților sociale și emoționale. Unii specialiști au văzut diferența dintre agresivitate și violență ca o problemă de intensitate a manifestărilor. (Anderson și Bushman, 2002).

În Raportul Organizației Mondiale a Sănătății (OMS, 2002) violența înseamnă "amenințarea sau folosirea intenționată a forței fizice sau a puterii contra propriei persoane, contra altuia sau contra unui grup sau unei comunități care antrenează sau riscă puternic să antreneze un traumatism, un deces sau daune psihologice, o dezvoltare improprie sau privațiuni" (Rapport Mondial sur la violence et la santé, Genève, 2002).



Această definiție exclude toate evenimentele accidentale (precum accidentele rutiere - numai dacă acestea nu implică intenția de a ucide sau de a răni). Ea include actele bazate pe o relație de putere exprimată prin intimidare, amenințare sau, invers, neglijență și omisiune. Acest lucru pare să se aplice la contextul instituțional al școlii în care tradiția ierarhiei educatori-elevi, elevi-elevi, rămâne o realitate generatoare de stări conflictuale și manifestări de violență.

Violența este o formă de agresiune, care aduce un prejudiciu, are un scop (de exemplu, moartea). Multe cazuri de agresiune nu sunt transformate în violențe. De exemplu, a împinge un alt copil este un act de agresiune, dar nu este un act de violență.

Violența îmbracă forme diverse, este orice formă de manifestare a unor comportamente precum: exprimare inadecvată sau jignitoare, cum ar fi: poreclire, tachinare, ironizare, imitare, amenințare, hărțuire; bruscare, împingere, lovire, rănire, comportamente care intră sub incidența legii (viol, consum/comercializare de droguri, vandalism - provocarea de stricăciuni cu bună știință-furt); limbaj neadecvat la adresa cadrului didactic și celorlalți colegi - înjurături, cuvinte obscene (Loeber, 1998).

Bullying vs violență, adesea o linie fină desparte cele două concepte. Dacă violența este definită ca un rău fizic sau mental, cazurile fiind în descreștere, Bullyingul este considerat o formă de violență fizică și psihologică, conduită intenționată care vizează producerea unor prejudicii (rănire, distrugere, daune) unor persoane (inclusiv propriei persoane), cu diferite cauze care determină noi forme de violență, cazurile de bullying sunt în creștere, solicită specifice tipuri de strategii de prevenție. Studiile arată că jumătate din copii sunt agresați, victimele fenomenului bullying în ultimul lor an de școală și cel puțin 10% sunt victime constante ale violenței în școală. (American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 2008 - <http://www.aacap.org/>). Manipularea, bârfa, constrângerile, criticile, minciunile, zvonurile, satirizarea, comicul exagerat adresat unei persoane sau unui grup de persoane (în clasă, în cancelarie, pe holuri, în curtea școlii, etc.) potrivit diferențelor pe care aceștia le prezintă (înălțime, greutate, culoarea ochilor, culoarea părului, nivel cognitiv, potențial de învățare, rasă, etnie, religie, dizabilitate, tip de familie, nivel de cultură, etc.) constituie comportament de tip bullying.

Violența se raportează la cazuri ce sunt împotriva legii, depășind granița legalității, în timp ce fenomenul Bullying rămâne în aria legii. Violența este considerată un comportament neacceptat, bullyingul este forma acceptată ca o parte a vieții normale.

Bullyingul NU este un conflict, este un ABUZ. Bullyingul poate avea forme directe (agresiune verbală și fizică) sau indirecte (de exemplu, amenințări, insulte, poreclire, zvonuri, scris - graffiti sau încurajarea altora de a nu se juca cu un anumit copil), (Olweus, 1991). Formele indirecte de agresiune implică acțiuni intenționate care conduc la excluderea socială sau la deteriorarea statutului/reputației unui copil, fie la încercarea de a nu socializa cu victima (Crick & Grotpeter, 1995).

Bullyingul există (Olweus, 2001) și este mai mult urban, însă fenomenul există și în mediul rural, fiind diferit în comunitatea rasială și etnică. Despre violența "minoră", de zi cu zi, s-a menționat într-o cercetare realizată în Franța în anul 1995 care a cuprins 9000 de elevi de gimnaziu, unde s-a detectat un sentiment de insecuritate și neîncredere în ceilalți, în zonele urbane dezvoltate, ca și în zonele rurale sau în zonele urbane dezavantajate.

Insultele, rasismul, atacul, furtul și acțiunile ilegale se manifestă, în proporții variate, în orice domeniu social sau zonă geografică.

Comportamentul specific agresiunii de tip bullying în rândul tinerilor este o problemă de sănătate publică majoră deoarece aceasta reprezintă un serios factor de risc în dezvoltarea de comportamente psihopatologice de mai târziu. (Kim, 2006).

Problema violenței este complexă și de aceea necesită diferite soluții, în funcție de factorii cauzali. Din această cauză întreaga comunitate este provocată, în special școala, profesorii, managerii școlilor, politicienii, părinții și elevii. Chiar dacă soluția nu este unică, școala are un rol important în implementarea măsurilor de prevenție, ținând cont de influența pe care o are în viața tinerilor.

Copiii definesc violența în maniere diferite, în funcție de vârsta, limba și originea lor (Smith și alții, 2002). Pubertatea și adolescența sunt marcate de multiple transformări corporale și psihologice, care susțin dezvoltarea imaginii de sine, copiii devenind mai atenți la diferitele caracteristici fizice sau psihice proprii sau ale celorlalți. Prin urmare, apar situații conflictuale referitoare la aceste aspecte în relația dintre elevi: jigniri legate de ritmurile diferite de dezvoltare fizică (rămânere în urmă sau puseuri de creștere comparativ cu media), ironizarea unor trăsături fizice sau psihice specifice. (Stănculescu, 2011).

Fenomenul bullying este o formă de violență care se definește ca fiind o formă de abuz, în detrimentul stării de bine (wellbeing). Poate fi o formă simplă de neglijare sau se poate extinde la forme complexe de abuz fizic, emoțional, pe internet și chiar sexual. Conceptul de bullying este un domeniu de cercetare relativ nou și complex, necesită o atenție continuă și dedicată din partea specialiștilor.

Unii specialiști (Oleweus, 1991) consideră bullyingul ca o atitudine de "intimidare", repetată și intenționată, o modalitate de a câștiga puterea asupra altei persoane. Bullyingul este definit ca un comportament de hărțuire fizică sau/și psihologică a unei alte persoane. Dacă în mod obișnuit experiențele de bullying erau văzute inițial ca fiind forme disfuncționale de joc între copii, astăzi bullyingul se identifică cu precizie prin următoarele aspecte:

- Este un comportament abuziv care de regulă conduce la comportamente violente pronunțate și persistente, care se mențin pe termen lung.
- Experimentarea victimizării pe termen lung cauzează elevului agresat disconfort, frică și suferință;
- Există un dezechilibru în raportul de forță dintre agresor-victimă.

Tipuri de bullying:

- Verbal (cea mai comună formă): tachinare, glumițe, ignorare/izolare, bârfă, batjocură, tachinare, poreclă (formă de agresiune directă) și răspândire de zvonuri (forma indirectă de agresiune), amenințări;
- Emoțional, non-verbal: intimidare, excludere socială, folosirea de gesturi obscene, manipularea în numele prieteniei;
- Fizic: a bloca calea cuiva, a-l înghesui, a pune piedică, lovirea, împingerea, atacul, distrugerea sau furtul (forme de agresiune directă) și nominalizarea unui prieten ca să atace pe cineva pentru altcineva (o agresiune indirectă);



- Sexual: hărțuire, atingere, avansuri sexuale, fotografii/email-uri compromițătoare, graffiti;
- Deposdare de lucruri: a ascunde lucrurile, furt, incendierea, deposdare de fonduri, vandalism, distrugere;
- Cyberbullying: mesaje amenințătoare, insultătoare, instigare, excludere din grup (la telefon, computer, prin e-mail).

De cele mai multe ori, elevii care manifestă comportamente agresive își aleg ca ținte ale violenței pe aceia care sunt diferiți de majoritatea prin anumite aspecte fizice sau intelectuale, pentru ca apoi să exploateze aceste diferențe. Tocmai de aceea cei agresați sunt elevii care: * sunt supraponderali; * poartă ochelari; * prezintă anumite caracteristici fizice evidente (ex. urechi mari); * au altă religie; * prezintă dificultăți de învățare; * sunt anxioși și nesiguri.

Comportamentul de agresare apare ca o modalitate de a face față propriilor probleme: pentru a obține atenția celorlalți, pentru a deveni populari, pentru a se simți importanți sau în control.

Nu orice act agresiv trebuie să devină și violent; agresivitatea are o arie mai largă, dar o intensitate mai mică a manifestărilor decât violența. Este important să se depună eforturi pentru combaterea fenomenului bullying încă din adolescență. Toate formele și consecințele fenomenului bullying trebuie cunoscute, iar factorii educaționali să fie pregătiți să prevină apariția acestora.

Comportamentul deliberat al unui individ sau grup, repetat pe parcursul unui interval de timp, cu intenția de a răni fizic, emoțional sau psihic o altă persoană este bullying. (Olweus, 1991). Poate fi o formă simplă de neglijare sau se poate extinde la forme complexe de abuz fizic, emoțional, pe internet și chiar sexual.

Se face distincția între comportamentul de tip bullying ca o subcategorie a conceptului general de agresivitate (Smith, 2003). Bullyingul variază și poate include comportamente diferite. Un model de clasificare a tipurilor de bullying în școală este creat pe baza modelelor oferite de Olweus Rigby și furnizat de către Susan P. (Limber, 2002).

Apariția diferitelor forme de bullying este evidentă îndeosebi la clasă, în mediul școlar unde actorii implicați (profesori și elevi) coexistă fără măcar să intervină eficient, recunoscând existența unor probleme care afectează buna desfășurare a orelor de curs sau relațiile. Este adevărat faptul că semnalele de alarmă sunt trase doar atunci când se înregistrează cazuri grave de violență fizică, ori diferite forme de delincvență juvenilă, consum de droguri și nimeni nu atrage atenția asupra a ceea ce englezii au numit "bullying" iar francezii "les incivilités" și care sunt violențe de atitudine (injurii, jigniri, umiliri, atitudini de respingere, atitudini ostile) care parazitează și afectează climatul școlar și ale căror efecte nu pot fi trecute cu vederea.

Gluma este un eveniment distractiv, care nu are intenția de a răni, admite și reciprocitate.

Disputele/Argumentarea creează un conflict care apare ocazional în jurul unei neînțelegeri, e o diferență de la un concurs - de exemplu, dar nu se repetă în timp. Doi oameni pot argumenta foarte dur fără aspect de intimidare, iar apoi să se întoarcă spre dialog într-un mod relaxat.

Bullyingul provoacă intimidare, este o relație cu agresiuni repetate, mereu între aceleași persoane, într-o situație de dezechilibru de forțe, cei puternici se folosesc în mod intenționat să rănească cea mai slabă parte.

Ar constitui o infracțiune în cazul în care încalcă o regulă de drept. (www.smontaibullo.it)

Trei tipuri de elevi sunt în principiu implicați într-o situație de agresiune: agresori și victime, precum și observatorii care nu intervin și par să-l aplaude pe bătăuș. Observatorii se disociază de victimă și prin acest comportament sprijină bătăușul în acțiune.

O analiză a formelor de violență care există între elevi în școlile europene arată că cea mai curentă este violența verbală: 90% dintre elevi recunosc că au agresat verbal alți elevi. (Vettenburg și Huybregts, 2001).

Această formă de violență constă în ofensarea sau insultarea colegilor și, mult mai puțin, în răspândirea minciunilor sau bârfelor.

O altă formă de violență dintre cele mai răspândite este indisciplina în clasă: între 1/2 și 2/3 dintre elevi au comportamente de indisciplină într-un moment sau altul. (Vettenburg și Huybregts, 2001). Vandalismul este o a treia formă de violență la școală.

Aparent, numai o minoritate dintre elevii din Europa semnalează că au fost în posesia unor arme sau că au comis delict, cum ar fi: furtul, șantajul, intimidarea sexuală sau utilizarea de stupefiante. În cazul violențelor fizice și al intimidării, confruntările fizice între elevi sunt cele mai curente. În mod fericit și în pofida a ceea ce ne conduce

mass media să gândim, amenințările de violență fizică cu arme sunt rare. (Gittins, 2007).

Bullyingul crează o atmosferă de tensiune și violență care alimentează alte comportamente agresive, de răspuns.

Problemele semnalate cel mai des vizează hărțuirea și abuzul pe internet sub toate formele sale - agresiune verbală, calomniere, furtul de date personale. Hărțuirea cibernetică (cyberbullying) poate consta în trimiterea de e-mail-uri unei persoane care a spus că nu vrea să mai comunice cu expeditorul, e-mail-uri care pot conține amenințări, remarci sexuale, incitări la ură, șicanări ale victimelor precum și afișarea oricăror declarații false care au ca scop umilirea victimei. Amenințările pot fi personale sau publice, forumuri și grupuri de discuție. Agresorii ciberneticii pot divulga date reale, cu caracter personal, despre victimele lor pe site-uri și forumuri sau pot publica materiale în numele lor cu scopul, de a defăima și/sau ridiculiza. Unii agresori pot trimite și e-mail-uri de amenințare și hărțuire, în timp ce alții publică bârfe și instigă alte persoane la comportamente răutăcioase împotriva victimelor.

Cyberbullyingul poate include:

- Batjocură repetată a unei persoane;
- Trimiterea de mesaje obscene prin intermediul internetului;
- Ridiculizarea cuiva prin crearea unui profil sau a unui blog fals, conținând informații umilitoare;
- Trimiterea de amenințări;
- Publicarea online a unor videoclipuri sau poze personale fără acordul persoanei în cauză;

Dintre efectele sale amintim:

- Scăderea stimei de sine și a sentimentului de siguranță;

- Sentimentul de frică, supărare, rușine; Refuzul de a se prezenta la școală;
- Creșterea anxietății;
- Creșterea posibilității apariției tulburărilor de stres;
- Evitarea activităților de grup, retragerea socială;
- Schimbări în starea de spirit, comportament, somn sau apetit;
- Alimentarea prejudecăților ce țin de rasă, religie, sexualitate;

Putem distinge șapte feluri diferite de cyberbullying (Ortega,2007):

- ❖ Flaming: lupte, discuții aprinse online prin intermediul mesajelor electronice folosind un limbaj vulgar și ofensator.
- ❖ Hărțuire: mesaje ofensatoare, neplăcute și/sau insultătoare trimise repetat;
- ❖ Denigrare: a insulta sau a defăima pe cineva online prin răpândirea de zvonuri, bârfe sau minciuni, de obicei ofensatoare și răutăcioase, cu scopul de a dăuna imaginii sau reputației unei persoane.
- ❖ Imitare: obținerea informațiilor personale sau a apariției unei persoane (parolă) cu scopul de a se da drept acea persoană și de a-i dăuna imaginii personale, de a comite acțiuni neadecvate, de a dăuna reputația acelei persoane sau de a genera conflicte cu prietenii acesteia.
- ❖ Înșelăciune și divulgare a secretelor unei persoane, a informațiilor personale sau a pozelor.
- ❖ Excludere: excluderea cuiva dintr-un grup online în mod intenționat (chat-uri, liste de prieteni, forum-uri tematice, etc.)
- ❖ Cyberstalking: trimiterea repetată de mesaje care includ amenințări.

Un fenomen asociat cyberbullying-ului este cyberthreats. Acesta reprezintă materialul online care amenință sau cauzează preocupare pentru rănire care poate fi îndreptată către alții sau către sine, inclusiv posibilitatea de sinucidere (Willard,2005). În cadrul acestui tip de comportament pot fi stabilite două nivele: fie vorba de o amenințare directă, fie o informație despre posibilitatea unei amenințări pentru o persoană.

Datele cercetării realizate de msn.uk (2006) arată că 11% din grupul interviuat crede că efectele cyberbulling-ului sunt mai grave decât agresiunile fizice. În aceeași cercetare sunt evidențiate zece tipuri de stări emoționale pe care victimele le experimentează frecvent în legătură cu astfel de evenimente (msn.uk,2006): supărare, furie, tristețe, frică singurătate, frustrare, invadare, enervare, rănire, depresie.

Cei mai mulți copii devin agresivi deoarece au un deficit de abilități sociale adecvate. Un elev care folosește agresivitatea pentru a lua un obiect din mâna altui copil (smulge obiectul), are nevoie să învețe să ceară politicos și să aștepte până ce îl va primi.

În alte situații elevii pot folosi comportamentele agresive pentru a evita sau a modifica o serie de aspecte neplăcute (ex. să schimbe sau să scape de situațiile în care sunt hărțuiți, tachinați, amenințați sau la limita eșecului). Cecco și Richards (1974) referindu-se la agresivitatea adolescenților, arată că la aceștia ea se exprimă mai mult verbal și mai puțin fizic. Astfel 19% dintre elevii de liceu ar folosi violența pentru rezolvarea conflictelor. Sunt notate o serie de comportamente agresive, specifice adolescenților:

- Țipetele, apar ca metode directe de a-și arăta furia (fenomen care descrește odată cu creșterea cronologică, la fete persistând încă multă vreme);

- Agresiunea verbală exprimată în maniere diferite (poreclă, schimbarea voită a numelui, atragerea atenției asupra calităților negative ale adversarului, bârfa);
- Ironia ca formă de exprimare a ostilității;
- Înjurăturile, diferite expresii profanatoare sau injurioase sunt mai frecvente la băieți;

Jersild și colab. (1978) vorbesc de adolescenți și de alte fenomene legate de comportamentul agresiv.

În acest sens autorii vorbesc de următoarele mecanisme:

- Ascunderea, amânarea sau abaterea agresivității și a furiei, lucru care se manifestă în funcție de educație (adeseori necesitând un mare consum de energie);
- Acumularea furiei, unii indivizi nu răspund imediat, pentru ca ulterior să se manifeste sub forma nervozității, lipsei apetitului;
- Sublimarea furiei și agresivității în fantezie sau reverii. Adolescentul își poate astfel imagina răzbunarea, scene de triumf personal, violență sau chiar dorința de moarte a persoanei, în fantezie. Acest mecanism servește totuși ca supapă, ca un veritabil mecanism de refulare;
- Deplasarea furiei și agresivității spre altceva sau altcineva, sparg, distrug obiecte, chinuiesc animale, bat altă persoană, iar uneori pot alătura unor grupuri cu manifestări antisociale, etc.)
- Proiectarea ostilității este o metodă de externalizare, considerând că alții sunt nervoși, că starea lor se datorează altora care au greșit. În acest caz apare adesea sentimentul că unii sunt nedreptățiți, apare revendicativitatea exagerată, plângeri contra școlii, familiei, comunității, uneori asupra unor grupe sociale sau etnice pe care le consideră vinovate de starea lor. Perceperea fenomenelor din jur poate fi deformată, memoria va reține numai pedepsele nedreptățite, în timp ce ocaziile de tratament favorabil sunt uitate.

Violența și comportamentul antisocial apar în școlile care au următorii factori de risc:

- Supraaglomerare;
- Design și utilizare a spațiului școlar neadecvat;
- Lipsa unor proceduri de disciplinare ferme, dar totuși pline de înțelegere;
- Sentimentul de a fi străin/izolat de societate, lipsa de sensibilitate față de aspectele multiculturale;
- Rejectarea elevilor cu risc crescut de către colegi și profesori;
- Resentimente ale elevilor față de regulile școlii.

Violența și comportamentul antisocial nu apar în școlile cu următoarele caracteristici:

- ✧ Climatul și atmosfera școlară pozitivă; așteptările elevilor sunt clare și înalte;
- ✧ Atașamentul puternic al elevilor față de școală;
- ✧ Un nivel înalt al participării la viața școlii din partea elevilor și părinților;
- ✧ Oportunități de a dezvolta abilități sociale.

Cauzele și soluțiile pentru stoparea acestui fenomen sunt în atenția cercetătorilor de peste 20 de ani. Diferențele de gen (băieții au un risc mai mare decât fetele de a fi atât agresori cât și victimă, deoarece fetele adoptă alte manifestări ale agresivității) susțin ideea că fenomenul este unul stabil în timp, deși se manifestă intens în adolescență. Diferența manifestată între sexe este evidentă în statisticile naționale (Smith 2003). Violența în special cea fizică, este mult mai ridicată la băieți; aceștia sunt în general mult mai puternici decât

fetele de aceeași vârstă, iar forța fizică reprezintă un factor important în definirea statutului în cadrul unei găști. Totuși, dacă utilizăm o definiție mai complexă a violenței, constatăm că fetele îi depășesc pe băieți în ceea ce privește violența relațională (excluderea socială, defăimarea, răspândirea zvonurilor) și violența verbală.

Elementele specifice care diferențiază bullyingul de alte forme de violență sunt:

- ⇒ Accesul intenționat al agresorului la victimă;
- ⇒ Existența unui ciclu al violenței de tip bullying (repetarea în timp);
- ⇒ Schimbări produse în personalitatea celor implicați;
- ⇒ Schimbările emoționale între agresor - victimă sunt manifeste și latente;
- ⇒ Toleranța socială față de eveniment;
- ⇒ Tendința celorlalți de a nu interveni, lipsa de specialiști, raportarea târzie.
- ⇒ Inegalități de gen.

Numeroase studii (www.aacap.org) au ajuns la concluzia că, o interacțiune complex de factori conduce la un risc crescut de comportament violent la copii și adolescenți. Acești factori, care cresc riscul de comportament violent, includ:

- ✚ manifestările violente și comportamentele agresive din experiențe anterioare;
- ✚ copilul este victimă a abuzului fizic și/sau abuz sexual;
- ✚ expunerea la violență la domiciliu și/sau în comunitate;
- ✚ moșteniri genetice, factorul ereditar (ține de familie);
- ✚ expunerea la violență din mass-media (TV, filme, etc.);
- ✚ consumul de droguri și/sau alcool; - prezența de arme de foc;
- ✚ stres determinat de familie, de factori socio-economici (de sărăcie, privare de libertate, destrămarea a căsătoriei, existența unui părinte singur, șomajul, pierderea sprijinului din partea familiei extinse);
- ✚ leziuni ale creierului.

Cercetările au arătat că de cele mai multe ori aceeași persoană este și victimă și agresor.

Copiii care provin din familii violente vor tinde să reproducă violența din familie, vor transfera violența ca ceva firesc în relațiile cu alții, vor deveni la rândul lor agresori, folosind violența fizică ca modalitate de gestionare a conflictelor și divergențelor interpersonale.

Agresiunea de tip Bullying și victimizarea reprezintă o problemă de sănătate socială globală. Evaluarea oricăror amenințări serioase trebuie făcută în contextul comportamentului din trecut al elevului, personalității și factorilor de stres din prezent. Semne privind agresiunea de tip bullying: copiii care intimidă sau agresează pe alții, manifestă asupra altora puterea și agresivitatea, de multe ori se manifestă agresiv chiar și în relațiile cu cei apropiați lor. Copiii și tinerii agresori pot arăta comportamente sau semne emoționale pe care le folosesc în procesul de manifestare a puterii, în declanșarea agresivității:

- Prea puțină precupare pentru sentimentele altora;
- Agresorul nu recunoaște impactul comportamentului său asupra altora;
- Agresivitate îndreptată către frați și surori, părinți, profesori, prieteni și chiar animale;
- Autoritarism și manipulare pentru a obține ce doresc;
- Dotat cu obiecte inexplicabile și/sau bani în plus;

- Secret despre posesiuni, activități și nu divulgă sursele;
- Susține o atitudine pozitivă față de agresiune;
- Ușoară frustrare și rapiditate la mânie

Relația: Agresor - Victimă - Observatori

Bullyingul se concentrează mai mult spre indivizi, care pot fi băieți sau fete, spre cei care au mare nevoie de putere, de control. Victimele sunt cei care nu știu să facă față agresiunii, suferind adesea de depresie și stimă de sine scăzută. Bullyingul are nevoie de strategii de intervenție specifice, de politica de tip "Toleranța zero". În acest proces, agresorii și victimele se pot angaja în alte manifestări din ce în ce mai violente. Atât în actele violente, cât și în situații de bullying, elevii-victime se tem și refuză să mai vină la școală, suferă în urma unor pedepse fizice dure date în familiile lor, sunt din familii în care părinții se implică foarte puțin, nu au o bună comunicare și nu gândesc pozitiv în ceea ce privește rezolvarea de probleme.

Cei care provoacă violența de tip "bullying" sunt acele persoane care nu primesc suficientă atenție, care doresc astfel să iasă în evidență, să iasă în evidență, să braveze și acționează în consecință. Lipsa de afecțiune, de aprobare, de îndrumare, de feedback pozitiv, lipsa iubirii, neglijarea, încurajarea unor noi stiluri de viață, noi moduri de impunere, de a câștiga bani (droguri, prostituție, găști) sunt factori facilitatori pentru bullying. Nevoia de putere și de dominare fac din victimă o țintă, iar agresorii vor răni fizic, social sau emoțional pe ceilalți. De cele mai multe ori, cei care hărțuiesc, au fost hărțuiți (Crothers, L.M. & Levinson, 2004) sau sunt ei înșiși hărțuiți, de colegi, de familie.

Profilul agresorului: copiii și tinerii agresori pot arăta comportamente sau semne emoționale pe care le folosesc în procesul de manifestare a puterii, în declanșarea violenței:

- prea puțină preocupare pentru sentimentele altora;
- agresorul nu recunoaște impactul comportamentului său asupra altora;
- agresivitate îndreptată către frați și surori, părinți, profesori, prieteni și chiar animale;
- autoritarism și manipulare pentru a obține ce doresc;
- are în posesie obiecte inexplicabile și/sau bani în plus;
- ține în secret anumite activități și nu divulgă sursele;
- susține o atitudine pozitivă față de agresiune;
- ușoară frustrare și rapiditate la mânie.

Părinții acestora sunt adesea modelul de putere și de agresiune prin lansarea de strigăte, lovirea, respingerea copilului, neglijare sau umilire. Ei pot utiliza modelul de putere și de agresiune cu fiecare membru al familiei. Frații pot intimidă, agresa în familie, fiind un model în experiența de viață a viitorului agresor.

Copilul agresor are prieteni care intimidează și sunt agresivi; poate ceda la presiunea grupului de prieteni (<http://prevnet.ca>). Profesorii sau antrenorii pot fi modele de utilizarea puterii și de agresiune prin strigăte, excludere din grup sau respingere.

Agresorii au puține oportunități să strălucească, să-și pună talentul în evidență, să arate potențialul acasă, în familie, fie la școală sau în comunitate (nu sunt un model pozitiv).

Profilul **VICTIMEI**: victima este ținta agresiunii repetate și în imposibilitatea de a se apăra pentru că este mai slabă numeric, fizic sau emoțional, mai lipsită de putere decât

agresorii. Copiii și tinerii care sunt adesea victime arată o schimbare în comportament și/sau de emoții. Semne de victimizare sunt:

- copiii nu doresc să meargă la școală sau să participe la activități extracurriculare;
- anxietate, teamă, reactivitate mare;
- dovezi de stimă de sine scăzută și adesea comentarii negative despre el/ea;
- dureri de cap și dureri de stomac;
- interes scăzut și performanță mică în școală;
- victima pierde lucruri, are nevoie de bani;
- leziuni, echimoze, îmbrăcăminte deteriorată, lucruri sparte sau pierdute;
- copii sunt nemulțumiți, au interes scăzut, sunt iritabili, puțin implicați în activități, au probleme cu somnul, vise-coșmaruri, enurezis;
- își exprimă amenințările prin gestul de a se răni.

Adesea răspunsul pasiv al observatorilor nu este un fapt neobișnuit. Experții spun că acești observatori au puterea de a reduce drastic agresiunea în școli. Consilierul Stan Davis, autorul cărții "Empowering Bystanders in Bullying Prevention" consideră că elevii sunt în mod natural empatici, dar nu știu ce să facă în toate situațiile: dacă văd pe cineva manifestându-se crud față de altcineva, nu le este ușor, ei nu știu ce să facă. Intimidarea în desfășurarea fenomenului bullying, cel mai adesea are loc în fața colegilor. Majoritatea observatorilor vor să facă ceva pentru a opri intimidarea, hărțuirea, agresarea. Copiii observatori însă nu vor acționa/reacționa pentru o varietate de motive, probabil pentru că le este frică, sunt într-o stare confuză sau nesiguri de ce o să se întâmple. Agresorii vor să aibă audiență. În cazul în care publicul prezintă dezaprobare, agresorii sunt descurajați în a mai continua abuzul.

Bullyingul afectează pe toți: pe victimele agresiunii, pe agresor și pe observatori. Aceștia din urmă, observatorii, rămân calmi, prudenți, sensibili și nesiguri, cu o slabă încredere în sine, se cred mai slabi fizic decât colegii.

Victimele pasive adesea se tem să nu rănească, fie să nu fie răniți, le e mai ușor să se asocieze cu adulții decât cu colegii lor. (Olweus, 2001). Agresorul nu-și dă seama cât de agresiv este, consideră că alții sunt mai agresivi decât el, are puține abilități de rezolvare a conflictelor, îi place să domine, are o empatie scăzută pentru ceilalți.

Agresorii "provocatori" sau "victime" - sunt hiperactivi, neliniștiți cu dificultăți de concentrare, persoane care intră ușor în conflicte, sar repede la bătaie când se simt atacați sau insultați, neîndemânatici și imaturi. Ei au dificultăți de a citi semnalele sociale, sunt adesea cei mai puțin preferați de adulți, pot avea dificultăți la citit, scris și încearcă să intimideze colegii mai slabi.

Agresorii sunt proactivi, se manifestă nonemoțional, cu un control al emoțiilor și utilizează forma eliberată de comunicare. Cei reactivi sunt emoționali, impulsivi, văd amenințări când nu sunt, le interpretează ca niște provocări, se simt constant amenințați și consideră reacția lor agresivă justificată.

Multe studii au relevat efectele dăunătoare pe care le poate avea bullyingul asupra vieții tinerelor persoane, declanșând sentimentul de izolare și neputință, lipsa de control, pierderea încrederii și a stimei de sine, stări adesea devastatoare pentru victimă. Victimele actelor de violență resimt frecvent un sentiment de furie, frustrare, umilință, izolare, disperare și suferă curent de răni fizice; suferă mult mai mult



de tulburări psihologice și somatice. Victimele riscă, de asemenea, de a nu mai fi interesate de școală, de a se pune în situație de eșec, de a-și pierde respectul de sine, de a fi deprimată, a claca nervos și chiar de a se sinucide. (Kaltiala-Heino,1999; Lawlor,2002; O Moore,2003).

Victima pasivă interiorizează problema, reacționează la bullying cu evitare, retrăgându-se ori fugind de agresor; este în siguranță dacă nu vine la școală, stă mai mult la baie, evită activitățile clasei, fuge de ceilalți, vrea să se sinucidă (25% din elevi - NCEs, 1995).

Victima provocatoare externalizează problemele care sunt argumentative, explozive, iritante, îi acuză adesea pe ceilalți, reacționează prin violență; poartă la școală arme, instrumente de apărare. Se consideră că cei care provoacă fenomenul "bullying" sunt acele persoane care nu primesc suficientă atenție, care doresc astfel să iasă în evidență, să braveze și acționează în consecință. Lipsa de afecțiune, de aprobare, de îndrumare, de feedback pozitiv, lipsa iubirii, neglijarea, încurajarea unor noi stiluri de viață, noi moduri de impunere, de a câștiga bani (droguri, prostituție, găști) sunt factori facilitatori pentru bullying.

Nevoia de putere și de dominare fac din victimă o țintă, iar agresorii vor răni fizic, social sau emoțional pe ceilalți. De cele mai multe ori, cei care hărțuiesc, au fost hărțuiți sau sunt ei înșiși hărțuiți, de colegi, de familie."Se spune că atunci când ești nefericit(ă), ai nevoie să vezi pe cineva mai nefericit(ă) decât tine". (Crothers, Levinson, 2004).

Printre altele, expunerea la violență la școală, poate provoca un stres post-traumatic, afecțiune gravă care necesită intervenția terapeutică a unui profesionist (Bemark și Keys, 2000).

Bullyingul afectează climatul școlar, are efecte cu un impact social de lungă durată. Se impun eforturi la nivel școlar, în plan organizatoric administrativ și economic. Îngrijirea, recuperarea și reabilitarea copilului care a fost supus abuzului de orice fel implică eforturi complexe, de durată.

Intimidarea este un eveniment comun în majoritatea școlilor. Potrivit Asociației Americane de Psihologie (APA), de la aproximativ 40% la 80% din copiii de vârstă școlară există experiență privind hărțuirea la un moment dat pe parcursul carierei lor școlare. (Agirdag, 2010). Ca formă principală de bullying, intimidarea are drept consecințe izolarea socială, lipsa prietenilor, încredere de sine scăzută, performanțe slabe la școală. Pentru unii nu lasă nicio cicatrice, în special la cei care au fost hărțuiți frecvent, intimidarea lasă o amprentă mult mai severă.

Consecințele la nivel individual pot produce:

- Tristețe și furie;
- scăzută stimă de sine;
- Izolarea - nivel înalt de o absență de la școală pentru a evita situația agresiunii;
- Dorința de a intimida pe ceilalți;
- Imposibilitatea de a se concentra pe cerințele școlii sau pe muncă;
- Probleme de sănătate (plângeri somatice);
- Sinucidere, în cel mai rău caz.

Dacă cineva a fost hărțuit frecvent, această agresiune va avea consecințe pentru întreaga viață, mai mult sau mai puțin severe. Consecințele pentru viața victimei pot fi: stima de sine rămâne la un nivel scăzut, depresie, victima va avea copii care vor fi ei

înșiși victime foarte adesea viitorii adulți nu au succes în realizarea unei relații intime satisfăcătoare. Victimele pot suferi pe termen lung probleme emoționale, probleme de comportament, probleme sociale, singurătate, depresie, anxietate, stimă de sine scăzută, o creștere a frecvenței îmbolnăvirilor.

Consecințele pentru agresori sunt la fel de severe ca și cele pentru victime: vor folosi un mod agresiv de viață. Astfel, agresorii au mai multe șanse de a intra în necazuri, pot avea probleme cu poliția (delincvență) sau posibile tendințe criminale.

Hărțuirea de tip bullying începe cu o dorință de a răni pe cineva. Acest sentiment nu este unul necunoscut. Deși unii copii declară că, au experimentat această stare, cei mai mulți dintre ei nu au intimidat pe alții. Aceste caracteristici sunt cel mai adesea de găsit în rândul copiilor care agresează într-un procent mare. Agresorul este impulsiv, mimează empatia deși, în general, are o atitudine nepăsătoare.

Copiii care sunt victime au în profilul lor următoarele caracteristici din punct de vedere fizic sunt mai slabi decât alții, sunt sensibili, alții fricoși, non-assertivi, introvertiți, au o minimă stimă de sine, au puțini prieteni.

În situații de agresiune, victimele de multe ori nu dispun de relații în care acestea să poată experimenta sau exprima o identitate pozitivă sau adevărata putere a lor, fiindcă adesea:

- ✧ au părinții prea protectori ori prea restrictivi;
- ✧ au frați care îi pot intimida la domiciliu;
- ✧ sunt singuratici și izolați la școală;
- ✧ au doar câțiva prieteni la școală sau în cartier;
- ✧ au puține oportunități să strălucească și să arate talentele acasă, la școală sau în comunitate.

Elevii agresați adesea nu vorbesc despre experiențele lor pentru că:

- se tem că agresivitatea se va manifesta asupra lor mult mai puternic decât înainte;
- se simt stânjeniți și rușinați;
- primesc răspunsuri neadecvate atunci când povestesc despre experiența lor: "Ești suficient de mare pentru a-ți rezolva problemele singur!"

Profesorii și părinții, chiar și colegii nu sunt conștienți de punctele forte ale copilului-victimă și de provocările prin care el trece și, prin urmare, nu răspund nevoilor acestuia.


Efectele bullying-ului pot fi clasificate în fizice, emoționale:

- ◆ Efecte fizice: durere de stomac, pierdere/câștig în greutate, dureri de droguri, alcool, activitate sexuală, agresiune fizică, suicid, omor;
- ◆ Efecte emoționale: alienare, scăderea stimei de sine, neîncredere, insecuritate, teamă, depresie, retragere, agresiune, furie, răzbunare.

Eșecul școlar este un factor des întâlnit la cei ce manifestă comportamente violente. Indicatorii care sunt utilizați pentru aprecierea unei situații de eșec școlar sunt: abandonarea precoce a școlii, decalaj între potențialul personal și rezultate, părăsirea școlii fără o calificare, incapacitatea de a atinge obiectivele pedagogice, inadaptarea școlară, etc.

În școală, elevii și profesorii se confruntă adesea cu un nivel ridicat de anxietate, stres și nemulțumire. La un nivel de stres ridicat, climatul școlar poate fi grav perturbat.

Directorii de școli trebuie să aplice strategii nonviolente pentru a ajuta la protejarea școlii de potențialele efecte negative.



Efectele bullying-ului pot fi grave, chiar fatale. Persoanele, indiferent dacă sunt copii sau adulți, supuse permanent comportamentului abuziv, prezintă risc de stres, îmbolnăviri și chiar sinucidere. Având în vedere numărul mic de elevi care au raportat de fapt incidentele de intimidare, profesorii trebuie să aibă un anumit nivel de conștientizare pentru a contracara eventualele probleme. Această conștientizare începe cu înțelegerea agresiunii.

Școala prin intervenții pozitive în gestionarea conflictelor ajută la construirea unui climat pozitiv, comunitățile școlare putând rezista la orice provocări. Elementele esențiale care contribuie la un climat școlar pozitiv sunt: sentimentul de ordine și disciplină, relațiile de întraajutorare, dedicarea personalului pentru procesul de învățare, așteptările ridicate pentru performanțele academice și de comportament, interacțiunile de respect între elevi, personal, părinți și membrii comunității, precum și implicarea părinților, programe de combatere a absenteismului, de dezvoltare a conceptului de sine și de întărire a comportamentului pozitiv.



Profesor consilier școlar,
Ocolîșanu Liliana

Bibliografie:

1. Adams, G., Berzonsky, M. (2009). Psihologia adolescenței. Manualul Blackwell, Iași, Editura Polirom;
2. Albu E. (2002). Manifestări tipice ale devierilor de comportament la elevii adolescenței. Prevenire și terapie. București, Editura Aramis;
3. Anghel, E. (2007). Grupul de dezvoltare personală la adolescenți, ghid pentru psihologii școlari și consilierii psihologici. Revista de Psihoterapie Experiențială, Nr. 39, 36-44, Editura SPER;
4. Banciu, D., Rădulescu, D., Voicu, M. (1985). Adolescenții și familia. București, Editura Științifică și Enciclopedică;
5. Barbu, I. D. (2009). Climatul educațional și managementul școlii. București, EDP;
6. Beldean-Galea, I. E., Jurcău, N., Țigan, Ș. (2010). Frequency of Bullying Behaviours in Secondary Schools in Cluj-Napoca. Applied Medical Informatics, Vol. 27, No. 4/2010;
7. Birch, A. (2000). Psihologia dezvoltării. București, Editura tehnică;
8. Bonchiș, Elena, Secui, M. (2010). Impactul parentingului incomplet asupra dezvoltării socio - emoționale a copilului și adolescentului. Modalități de intervenție psiho-educatională. Oradea, Editura Universității din Oradea;
9. Clerget, S. (2008). Criza adolescenței. Căi de a o depăși cu succes. București, Editura Trei;
10. Crețu, T. (1994). Psihologia vârstelor. București, Ed. Universității;
11. Dincă, M. (2002). Adolescența și conflictul originalității. București, Editura Paideia;
12. Domnica, P., Petrică, S. (2010). Abilitățile sociale și emoționale, baza abilităților de viață ale copiilor;

13. Dragomirescu, V. (1976). Psihosociologia comportamentului deviant. București, Ed. Științifică și Enciclopedică;
14. Eibl - Eibesfeldt, I. (1995). Agresivitatea umană. București, Editura Trei;
15. Ferreol, G., Neculau, A. (coord.) (2003). Violența. Aspecte psihosociale. Iași, Editura Polirom;
16. Fundația Copiii Noștri. (2009). Agresivitatea copiilor, înjurături, lovituri, bătaii. Sugestii pentru părinți și educatori. UNICEF România;
17. Gittins, Chris. (2007). Reducerea violenței în școală, un ghid al schimbării. Copiii și violența. COE;
18. Goleman, D. (2008). Inteligența Emoțională. București, Ed. Curtea Veche;
19. Golu, M. (1993). Dinamica personalității. București, Ed. Geneze;
20. Jigău, M., Liiceanu, A., Preoteasa, L. (2006). Violența în școală. București, Ed. Alpha MDN;
21. Macavei, E. (2008). Agresivitate și violență. Semnificații. Forme de manifestare. Soluții. NU violenței! Sibiu, Biblioteca Astra;
22. Minulescu, M. (2006). Adolescentul în lupta pentru a exista. București, Conferința ARPA, Universitatea Dalles;
23. Mitrofan, I. (2001). Psihologia, psihoterapia și consilierea copilului: abordare experiențială. București, Ed. S.P.E.R;
24. Nițelea, M. (2005). Violența în școală;
25. Răcășanu, R. (1994). Psihologia comportamentului deviant. București, E. U.;
26. Șchiopu, U., Verza, E. (1989). Adolescența - personalitate și limbaj. București, Editura Albatros;
27. Șoitu, L., Hâvăreanu, C. (2001). Agresivitatea în școală. Iași, Institutul European.

Webografie:

www.stopbullyingnow.hrsa.gov
www.educatiefaraviolenta.ro
www.bullying-in-school.info
www.antibullying.net
<http://sfatulparintilor.ro>
http://dezvoltareacopilului.crestereacopilului.ro/comportamente_deviante.html
<http://www.antibullying.eu/>
www.cyberbullying.ca
<http://www.coe.ro>
<http://proiecte.pmu.ro>



2

SĂ DISCUTĂM DESPRE CYBERBULLYING...

Pe măsură ce tehnologia a ajuns să ocupe un loc extrem de important în viața copiilor și adolescenților și comunicarea acestora se desfășoară mai ales prin intermediul diferitelor rețele de socializare, termenul de „cyberbullying” a început să fie tot mai des folosit. Deși nimeni nu poate contesta faptul că tehnologia ne-a ușurat viața, ajutându-ne să ne rezolvăm mult mai ușor anumite sarcini sau să comunicăm și să fim la curent cu noutăți din toată lumea, în același timp, a adus noi pericole și dificultăți extrem de greu de gestionat. Una dintre aceste probleme este reprezentată de apariția hărțuirii on-line, care, conform rapoartelor, tinde să devină un fenomen tot mai întâlnit în viața elevilor. Din acest motiv, încă din anul 2004 este celebrată în luna februarie Ziua Siguranței pe Internet, coordonată și promovată de către rețeaua europeană INSAFE/INHOPE, European Safer Internet Network, cu sprijinul Comisiei Europene, la nivel național această zi a fost marcată începând cu anul 2008.

Cyberbullyingul desemnează forma de bullying realizată prin folosirea tehnologiilor digitale, fie că sunt rețele de socializare, platforme de comunicare, platforme de jocuri sau mesaje transmise pe telefoanele mobile.

La fel ca și în cazul bullyingului, aceste comportamente trebuie să fie repetate, să aibă scopul de a umili, speria sau tachina pe cei vizați:

Conform Unicef, câteva dintre aceste comportamente pot fi:

- ▣ Răspândirea de lucruri neadevărate sau prezentate într-un mod ofensator a unor întâmplări, pe rețelele de socializare;
- ▣ Postarea de fotografii jenante;
- ▣ Transmiterea unor mesaje ofensatoare sau a unor amenințări prin platformele de schimb de mesaje;
- ▣ Copierea identității unei persoane și transmiterea de mesaje răuvoitoare în numele acesteia.

Social Media definește un grup de instrumente tehnologice (site-uri web, aplicații) care funcționează cu ajutorul unui terminal conectat la Internet. Aceste instrumente au scopul de a facilita comunicarea dintre doi sau mai mulți utilizatori, dar și crearea, distribuirea și schimbul de conținut. Social Media înseamnă bloguri, forumuri, rețele sociale, site-uri video, site-uri foto, jocuri online, etc.

Generațiile cele mai afectate de acest tip de hărțuire sunt *generația Z* și *generația Alpha*, mai exact copiii născuți între anii 1997 și 2023, iar părinții lor sunt, de regulă, adulții din *generația Millennials*. Dacă despre *generația Z* s-a discutat mai mult în ultimii ani, fiind elevii cu care s-a lucrat destul de mult, *generația Alpha* pare să reprezinte încă o necunoscută a sistemului de învățământ românesc.

Generația Alpha este alcătuită din copiii născuți după 2010, iar denumirea a fost aleasă de către sociologul australian Mark McCrindle, pentru că *generația Alpha* (Alpha este prima literă a alfabetului grec) marchează prima generație din noul mileniu. Se estimează că, în anul 2025, când se încheie intervalul pentru această generație, vor fi aproximativ 2 miliarde de reprezentanți, devenind cea mai mare generație din istorie. Așa cum am spus, anul 2010 marchează anul de început al

generației Alpha, dar este și anul în care, spre exemplu, au fost lansate iPad și Instagram, iar „app” a fost desemnat cuvântul anului. Prin urmare, aceasta este generația care se adaptează extrem de rapid la tot felul de device-uri și utilizează inteligența artificială, iar ecranul dispozitivelor este, de multe ori mai familiar ca figurile părinților sau prietenilor. Mai mult, sfera socială a copiilor nu se mai reduce la un grup restrâns de prieteni ci trece granițele sociale, geografice și demografice. Comunicarea este în acest fel mult mai mare, dar pericolele din cyberspace sunt mai mari și mai greu de gestionat, mai ales pentru părinții și profesorii care nu au, de multe ori, suficiente modalități de a oferi siguranță virtuală copiilor, iar efectele pot fi devastatoare. Pericolele întâlnite de copii în acest cyberspace sunt greu de gestionat și pentru că ele, spre deosebire de pericolele din viața reală, pătrund și acasă, în spațiul personal, intim, unde în mod normal, ar trebui ca fiecare să se simtă în siguranță. De asemenea, hărțuirea provine de la persoane pe care copiii nu le cunosc în viața reală, prin urmare, în spatele unui cont se poate ascunde oricine, iar informațiile personale pe care copiii le împărtășesc pe diversele platforme de comunicare reprezintă adevărate arme de manipulare pentru agresori. Mai mult, toți copiii trebuie să înțeleagă faptul că nimic din ceea ce se publică pe internet nu mai poate fi șters definitiv, iar informațiile postate pot fi refolosite de tot felul de persoane din întreaga lume fără a mai avea un control asupra acestora.

Tipuri de cyberbullying:

Câteva dintre cele mai periculoase forme de cyberbullying, cu efecte extrem de puternice asupra psihicului copiilor și adolescenților sunt:

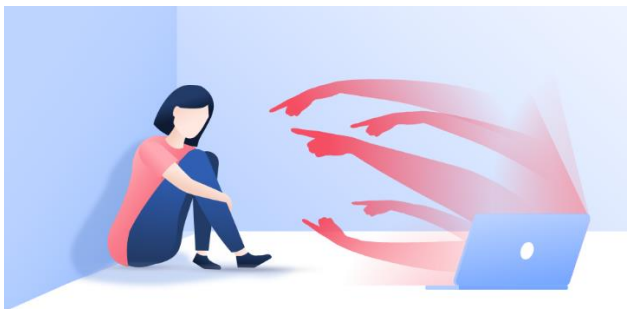
Sexting-ul - reprezintă trimiterea, primirea sau redirecționarea de mesaje, fotografii sau videoclipuri cu caracter sexual explicit folosind dispozitivele digitale. Acest tip de bullying presupune folosirea unor imagini sau texte intime cu scopul de a amenința sau hărțui o persoană, de regulă, adolescent. Conform studiilor, încă din anul 2012 s-a constatat faptul că aproximativ 88% dintre imaginile intime făcute pentru sine, sunt ”furate” și puse la dispoziția unor site-uri porno. Sexting-ul este extrem de periculos în rândul tinerilor, întrucât majoritatea nu iau în considerare riscurile la care se supun când adoptă un astfel de comportament;

Șantajul - se realizează în strânsă legătură cu sextingul, dar nu numai, întrucât presupune folosirea datelor personale sau a fotografiilor/informațiilor compromițătoare pentru a obține diverse beneficii de la o persoană. Acesta este extrem de periculos deoarece copiii supuși șantajului on-line se simt rușinați să ceară ajutorul părinților / profesorilor sau altor organe competente;

Expunerea - prezentarea în mod public, pe diverse rețele de socializare sau grupuri de discuții, a unor informații personale/sensibile pentru a pune persoana respectivă în situații stânjenitoare în fața prietenilor sau colegilor. Este un fenomen extrem de periculos, întrucât copilul pus în asemenea situație se va simți marginalizat de întreaga comunitate din care face parte, astfel încât efectele expunerii vor fi extrem de greu de combătut în context social;

Excluderea - se află de multe ori în strânsă legătură cu expunerea și presupune înlăturarea, în mod intenționat, dintr-un grup de discuții online, aplicații sau jocuri a unei persoane pe baza unor criterii discriminatorii / jignitoare;

Furtul de identitate - reprezintă un pericol în continuă creștere și reprezintă folosirea unei identități online a altei persoane pentru a trimite sau posta materiale defăimătoare la adresa altora sau crearea de conturi false folosind materiale video / audio ale altora în scopuri neadecvate.



Pericolele acestor comportamente sunt extrem de mari, apărând numeroase efecte atât la nivel social, cât și la nivel emoțional și fizic, mai ales pentru că foarte puțini copii suferă de cyberbullying-ului aleg să ceară ajutorul sau vorbesc despre ceea ce li se întâmplă.

Conform ultimului studiu realizat de organizația Salvați Copiii și publicat în ianuarie 2021, s-au obținut date alarmante la nivel național:

- *”77 % dintre copii afirmă că petrec cel puțin 3 ore zilnic, pe internet.*
- *Fetele afirmă într-o măsură semnificativ mai ridicată că petrec peste 6 ore online, comparativ cu băieții, la fel adolescenții comparativ cu copiii de vârstă mai mică.*
- *40% dintre copii afirmă că au fost jigniți sau deranjați pe internet, în creștere cu aproximativ 3 puncte procentuale comparativ cu anul trecut.*
- *Adolescenții / liceenii și fetele afirmă acest lucru într-o măsură semnificativ mai ridicată.*
- *Ponderele fetelor care afirmă că au fost jignite pe internet este cu 12% mai mare decât a băieților care au avut o astfel de experiență.*

- *20% dintre copiii care au fost jigniți pe internet afirmă că acest lucru se întâmplă cel puțin o dată pe săptămână.*
- *Persoanele cunoscute online, alături de prieteni, sunt principalii autori indicați de copii când vorbesc de jigniri pe Internet.*
- *17% dintre copii afirmă că au postat sau trimis mesaje jignitoare.*
- *Adolescenții și băieții afirmă acest lucru într-o măsură semnificativ mai ridicată”.*

Sfaturi de urmat în gestionarea relațiilor on-line astfel încât fiecare să se simtă în siguranță:

- Respectă pe toată lumea și vorbește politicos, chiar și cu persoanele pe care le cunoști doar în mediul virtual;
- Păstrează datele personale în siguranță și nu le împărtășești cu nimeni, nici măcar cu persoanele pe care le cunoști și în viața reală. Pe cât posibil, folosește un pseudonim sau nu oferi numele complet;
- Dacă ți se solicită trimiterea de informații personale sau poze / video intime nu le trimite și discută despre acest lucru cu o persoană de încredere;
- Blochează sau raportează persoanele care nu îți inspiră încredere;
- Nu accesa fișiere expediate de persoane străine, deoarece acestea pot conține viruși sau imagini indecente;
- Refuză să te întâlnești cu persoane pe care le cunoști doar în mediul online.

Sfaturi utile pentru părinți:

- Oferirea de divertisment adecvat vârstei;



- Stabilirea controlului parental pentru activitățile online ale copiilor și adolescenților;
- Stabilirea unor limite și reguli foarte clare în privința folosirii dispozitivelor;
- Promovarea unei comunicări eficiente și încurajarea copiilor să discute despre posibilele incidente online;
- Folosirea adreselor de e-mail personale în crearea diverselor conturi deținute de copii;
- Deprinderea unor comportamente sănătoase în mediul virtual: securizarea datelor personale și neîmpărtășirea de informații sensibile sau conținut audio / video prea personal;
- Păstrarea jurnalelor de discuții, în cazul în care există amenințări și împărtășirea acestora;
- Blocarea și raportarea conturilor / utilizatorilor care nu prezintă încredere.

Sfaturi utile pentru profesori:



- Oferă elevilor cât mai multe informații privind siguranța în mediul online;
- Fii la curent cu noile tendințe în comunicarea on-line;
- Asigură o comunicare bazată pe încredere cu elevii tăi, astfel încât să îți ceară ajutorul cu încredere atunci când au nevoie;
- Oferă modalități sănătoase de petrecere a timpului liber: activități de

voluntariat, călătorii, jocuri de echipă în aer liber, explorarea intereselor, etc; Așa cum era de așteptat, noile generații preferă rețele și platforme noi de comunicare, ceea ce reprezintă o provocare continuă pentru părinți și profesori care s-au deprins doar într-o anumită măsură cu acest tip de comunicare și care nu pot ține pasul cu nativii digitali. Studiile demonstrează faptul că, spre exemplu, Facebook este preferat cu precădere de generațiile de peste 30 de ani, copiii și adolescenții folosind Youtube, Instagram sau Tik Tok.

- **Tik Tok**  - este o aplicație de partajare video care are peste 500 de milioane de utilizatori. Una dintre cele mai importante condiții de folosire este faptul că trebuie să ai cel puțin 13 ani. Toate conturile sunt publice în mod implicit, astfel încât adolescenții sunt expuși tuturor, mai ales că aplicația este folosită pentru streaming live și partajarea de videoclipuri nud;
- **Instagram**  - este o aplicație de partajare a fotografiilor care permite adolescenților să capteze și să partajeze fotografii, dar pentru că există funcție de rulare instantanee în flux această aplicație duce la exploatarea la maximum a vieții adolescenților. Pentru părinți este extrem de util să știe faptul că există o aplicație spion pentru Instagram - Spy on Instagram care permite urmărirea activităților desfășurate pe contul de Instagram;
- **Kik Instant Messenger**  - este o aplicație de mesagerie socială și streaming care are o popularitate imensă în rândul adolescenților, deoarece cei care o folosesc pot rămâne anonimi și își pot crea conturi fără limită de vârstă, fiind folosită pentru activități de sexting. Conform unor studii multe din activitățile criminale cum ar fi violul, răpirea sau

sinuciderea au fost legate de această aplicație.

Acestea sunt doar câteva dintre aplicațiile folosite de tineri, dar care le pot pune în pericol integritatea personală și sănătatea mentală. Astfel, este extrem de important pentru toți utilizatorii de *Social Media* să înțeleagă că există drepturi și obligații la fel ca în viața reală, iar instituțiile fac reale eforturi de a reglementa din punct de vedere legal activitatea necorespunzătoare, astfel încât copiii și nu numai să beneficieze de siguranță și ajutor chiar și în lumea virtuală.

Child Helpline International - reprezintă o organizație a societății civile, un organism guvernamental sau o întreprindere socială care oferă servicii de ajutor, sprijin și consiliere copiilor și / sau tinerilor prin mijloace de comunicare online și offline. Aceste linii își bazează activitatea pe principiile Convenției Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului (UNCRC), iar în România există Telefonul copilului 116111 care este în momentul de față singura organizație neguvernamentală care pune la dispoziția copiilor și părinților o linie specializată unde se poate cere ajutor pe diverse problematice și se poate beneficia de consiliere gratuită.

Scenariu de activitate:

Obiective:

- ✧ identificarea tipurilor de cyberbullying;
- ✧ gestionarea situațiilor de cyberbullying;
- ✧ deprinderea unor modalități de solicitare a ajutorului;
- ✧ înțelegerea modalităților de a fi în siguranță pe internet.

Desfășurarea activității:

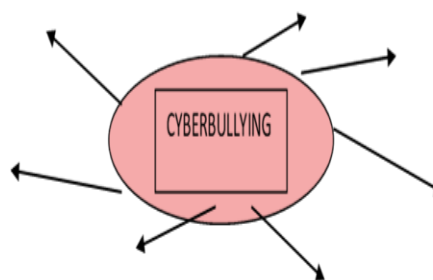
Ce știu elevii despre mediul on-line. Elevii vor prezenta propria viziune despre ceea ce înseamnă următoarele concepte:

Ce înseamnă?

- ✧ Social Media:
- ✧ Internet:
- ✧ On-line:
- ✧ User:
- ✧ Hărțuire:
- ✧ Parola:
- ✧ Date personale:

Prezentarea noțiunilor generale despre cyberbullying:

E important ca elevii să aibă noțiuni generale despre cyberbullying, ca să poată înțelege cum se manifestă hărțuirea în mediul online. Încurajați elevii să vă spună ce știu folosind harta mentală:



Provoacă elevii să se identifice cu o victimă a cyberbullyingului:


Cum se simte o victimă a cyberbullyingului?

- rănită
- furioasă
- tristă
- speriată
- umilită
- izolată

Ajută elevii să înțeleagă pericolele din mediul on-line. Folosind metoda *Teatru Forum* (Teatru Forum este o metodă de intervenție socială care are ca obiectiv să ofere oamenilor puterea de a înțelege și lua măsuri în prevenirea formelor de violență.

Teatru Forum pune în scenă experiențe, iar *spectatorii* nu sunt martori sau receptori pasivi; ei pot opri interpretarea, pot propune schimbări și pot urca pe scenă pentru a-și susține ideile.) identifică

Împreună cu elevii o situație de cyberbullying pe care să o puneți în scenă. Creați împreună replici, trăiri, emoții, după care prezentați sceneta și încurajați elevii să vină cu idei salvatoare astfel încât să schimbe derularea acțiunii și să înțeleagă cum pot preveni astfel de comportamente.

 Profesor consilier școlar,
Țucă Irina - Monica

Bibliografie și webografie:

1. <https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cyberbullying-ce-este-%C8%99i-cum-%C3%AEi-punem-cap%C4%83t>;
2. Salvați Copiii - Studiu privind utilizarea Internetului de către copii - Cercetare socială de tip cantitativ;
3. <https://changing-attitudes.cntlr.ro/proiecte/bullying-cybullying/>
4. <https://www.theonespy.com/ro/cele-mai-bune-aplic%C8%9Bii-de-streaming-de-social-media-care-distrug-vie%C8%9Bile-adolescen%C8%9Bilor/>
5. <https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cyberbullying-ce-este-%C8%99i-cum-%C3%AEi-punem-cap%C4%83t>

6. <https://re7consulting.ro/ce-este-social-media-definitie/>
7. <https://www.bloggersideas.com/ro/social-network-usage-stats/>
8. <https://ctr.ro/siguranta-tinerilor-pe-internet/>
9. <https://oradenet.ro/viata-ta-online/prietenii/ce-este-cyberbullying-ul>



3

IA ATITUDINE PENTRU BINELE TĂU ȘI AL CELORLALȚI! APLICAȚII

Să iei atitudine împotriva bullyingului înseamnă să vrei să gestionezi o asemenea situație și să te faci auzit. Este nevoie să alegi să te exprimi clar și cuprinzător. Uneori poate fi extrem de greu să-ți exprimi opinia și să iei atitudine pentru binele tău. Cuvântul este principala modalitate prin care oamenii socializează și se conectează. Atunci când te afli față în față cu un bully poți utiliza câteva fraze scurte, cu efect imediat. Dacă simți că îți este greu să iei atitudine, exersează pronunțarea cuvintelor sau a frazelor singur, în fața oglinzii și apoi în compania unei persoane apropiate (prieten, părinte, frate, etc), sub forma unui joc de rol.

Iată câteva cuvinte / fraze-cheie pentru situații-limită:

1. **Încetează!**- spunând acest cuvânt vei atrage atenția celorlalți și, de cele mai multe ori, acest aspect este foarte important în confruntarea cu un agresor;
2. **Nu este bine!** - scopul este acela de a conștientiza agresorul că nu are un comportament potrivit;
3. **Oprește-te! Nu este amuzant!**- când tachinarea a mers prea departe, e important să îl anunți pe celălalt că a depășit măsura;
4. **Mi-e indiferent!** - poți alege să schimbi cursul conversației și să-i deplasezi atenția agresorului spre alt centru de interes;
5. **Nimeni nu merită să fie tratat așa!** - această frază se recomandă a fi spusă când observi că cineva are nevoie de ajutor în confruntarea cu un bully.
6. **Lasă-mă-n pace!** - această propoziție poate atrage atenția celorlalți, dar îi și comunică agresorului că răbdarea ta a ajuns la capăt;
7. **Hei, este prietenul / prietena mea! Nu mai face asta!** - asumarea rolului de prieten / prietenă a victimei transmite agresorului mesajul că aceasta nu este singură și că este apărată;
8. **Nemaipomenit! Te-ai gândit la asta de unul singur / de una singură?** - este un exemplu de a trata situația cu umor și de a lua în considerare posibilitatea de detensionare a atmosferei;
9. **Poți să crezi ce vrei, dar eu mă simt bine așa cum sunt!** - Dacă bully te simte încrezător, este posibil să își reconsidere comportamentul;
10. **Cred că glumești!** - Știm că agresorul mizează pe faptul că are o poziție superioară și că te temi de el, iar această replică îl ia de pe pedestal și, cel puțin pentru moment, îl derutează.
11. **Hei, te-am căutat peste tot!** - spui asta în timp ce te îndrepti spre victimă, apoi vă îndepărtați împreună, explicându-i că ai vrut să o ajuți.



Dacă decizi să acționezi subtil solicită sprijinul unui adult sau unui prieten.

Să ne imaginăm că ne confruntăm cu un bully. Oare nu simțim nevoia unui scut de protecție emoțională?

Cred că ne simțim protejați, de exemplu, atunci când ne cunoaștem foarte bine resursele, știm ce stil de comunicare ne definește și care este cel mai eficient mod în care putem ajuta într-o situație de bullying.

II. Care este stilul tău de comunicare?

Gândește-te la felul în care comunică în cele mai multe situații și încercuiește afirmațiile care ți se potrivesc:

1. Nu-mi place să-i stau nimănui în cale;
2. Îi întrerup adesea pe ceilalți;
3. Spun cu amabilitate ceea ce am de spus;
4. De obicei merg cu capul plecat;
5. Îmi cer scuze tot timpul;
6. Încerc să nu dau vina pe alții și îmi asum răspunderea pentru propriile fapte;
7. Mă grăbesc să îi învinuiesc pe ceilalți pentru greșelile lor;
8. La nevoie, iau atitudine pentru binele meu, dar fac asta în mod respectuos;
9. Încerc să controlez conversația vorbind tare;
10. De obicei tac, pentru ca nu cumva să enervez pe cineva prin ceea ce spun.

Stilul de comunicare pasiv: 1, 4, 5 și 10. În comunicarea pasivă persoana nu își exprimă direct sentimentele, dorințele și nevoile.

Stilul de comunicare agresiv: 2, 7 și 9. Persoana se exprimă cu ostilitate, încalcă drepturile celorlalți și îi rănește emoțional.

Stilul de comunicare asertiv: 3, 6 și 8. În comunicarea asertivă persoana își exprimă sentimentele, dorințele și nevoile, respectându-l pe celălalt.

După identificarea stilului de comunicare, dacă este de tip agresiv sau pasiv, se recomandă exersarea unor strategii sau acțiuni care să aibă ca scop diminuarea sau stoparea comportamentelor nepotrivite. Exemplu: *Am identificat, în comportamentul meu, că îi întrerup adesea pe ceilalți. Aceasta este o manifestare a comunicării agresive. Aleg să exersez ascultarea celuilalt, cu răbdare, până când finalizează ceea ce are de spus.*

Observație: Pot să existe situații în care se obțin punctaje egale la două categorii de stiluri de comunicare: pasiv - asertiv sau pasiv - agresiv.



III. Care este cel mai eficient mod în care pot ajuta?

Scopul chestionarului este de a identifica comportamentele care nu sunt utile atunci când ne dorim să ne oferim ajutorul, dar și de a primi confirmare pentru comportamentele folositoare pe care le exersăm deja.

1. Mă pun în pielea victimei și încerc să înțeleg cum m-aș simți eu într-o astfel de situație.

Util / Dăunător

2. Întreb victima cum pot să o ajut.

Util / Dăunător

3. Dacă știu că victima are o pasiune secretă față de cineva cunoscut, îi dezvălui acelei persoane acest lucru.

Util / Dăunător

4. Când vorbesc cu victima, îi explic cum am rezolvat o situație personală și îi spun ce să facă pentru a se descurca singură.

Util / Dăunător

5. Pe parcursul unei zile în care deja am vorbit cu victima, manifest atenție pentru ceea ce i se întâmplă acesteia.

Util / Dăunător

6. Înțeleg și recunosc că nu sunt persoana care rezolvă problemele tuturor.

Util / Dăunător

7. Vorbind cu alții despre cazurile de bullying, mă ajută să îmi dau seama cum pot să ajut.

Util / Dăunător


8. Mă comport frumos cu persoanele care au fost victime ale bullyingului. Le tratez cu înțelegere și bunăvoință.

Util / Dăunător

Răspunsuri corecte:

Util: 1, 2, 5, 6, 7 și 8.

Dăunător: 3 și 4.

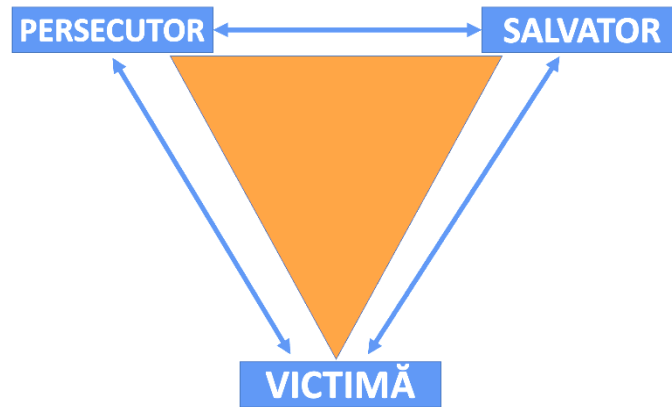
 Profesor consilier școlar,
Popescu Nicoleta - Claudia - Claudia

Adaptare după Jessica Woody, Ghid practic anti - bullying pentru fete (gestionarea intimidării și creșterea stimei de sine)



4

TRIUNGHIIUL DRAMATIC SAU TRIUNGHIIUL LUI KARPMANN



Triunghiul dramatic îmbogățește teoriile relațiilor umane și comunicării, punând în scenă trei protagoniști, între care există o relație dinamică.

Rolurile care apar în Triunghiul dramatic se referă la persoane care caută astfel de poziții în mod regulat și existențial (chiar dacă motivația lor este inconștientă).

Karpmann schematizează aceste trei roluri în felul următor:

- Remarcăm poziția superioară a rolurilor Persecutorului și Salvatorului, care-și exercită puterea sau dominația aparentă asupra Victimei.
- Precizăm că poziția inferioară este cea mai puternică, ceea ce înseamnă că Victima conduce jocul. Fără Victimă, celelalte două roluri (sau ceilalți doi actori) nu mai au nicio rațiune de a se întâlni. Victima pune în joc acea putere interactivă specifică poziției inferioare. De aceea, adevăratul rol de conducător de joc îi revine exclusiv Victimei.

CARACTERISTICI

Săgețile dintre cele trei roluri din cadrul Triunghiului dramatic reprezintă simultan:

- Interacțiunile dintre trei poziții care pot fi ocupate de diferite persoane aflate în comunicare.
- Persoana care-și asumă unul din rolurile din triunghi trebuie să se aștepte să-și schimbe rolul cel puțin o dată în decursul interacțiunii. Participarea ei la un rol presupune capacitatea de a și le asuma și pe celelalte două. Astfel, un Persecutor a fost sau va ajunge mai devreme sau mai târziu Victimă, un Salvator era sau se va transforma în Persecutor, etc.
- Astfel, atunci când o persoană își spune, în urma unei relații negative, „iarăși...” sau „mă așteptam la așa ceva...” sau „de fiecare dată se întâmplă la fel”, este foarte posibil ca ea să fi participat la o secvență relațională repetitivă, specifică Triunghiului dramatic.
- Orice secvență relațională din cadrul Triunghiului dramatic tinde să confirme anumite credințe fundamentale despre sine, despre ceilalți și despre viață - de exemplu: „toți sunt


la fel”, „am zis de-atâtea ori că...”, „n-am să reușesc niciodată”, „nimeni nu mă înțelege”, „toți sunt niște incompetenți” etc.

- Orice secvență relațională din cadrul Triunghiului dramatic se termină prost, în măsura în care niciunul dintre actorii implicați nu iese câștigător. Chiar dacă la final, se obține o poziție superioară, se plătește un preț psihologic și afectiv greu.
- Un al patrulea rol indirect îi revine „Publicului”. Prezența sau absența unor martori activi sau pasivi are o influență suficient de mare pentru a direcționa evoluția evenimentelor.

CUM IEȘIM SAU CUM EVITĂM TRIUNGHIUL DRAMATIC?

Diferite comportamente și strategii relaționale ne ajută fie să nu intrăm în tipurile de relații ilustrate de Triunghiul dramatic, fie să le transformăm sau să ieșim din ele.

1. Când ne simțim invitați să intrăm în „jocul” negativ, important este să încercăm să stabilim o altă bază relațională, adică să comunicăm limitele comunicării și interacțiunii.
 2. Uneori singurul mod de a evita intrarea într-un „joc” negativ este de a evita pur și simplu relația; mai ales dacă îl cunoaștem deja pe protagonist și dacă știm cât de negativă este o relație repetitivă.
 3. Pentru evitarea intrării în triunghi este eficientă aplicarea „strategiei oglinzii”. De exemplu, cel care, în prezența unei persoane care se plânge că are greutăți așteptând să fie ajutat, începe să expună, la rândul-i propriile necazuri și probleme semnaleză astfel că nu este compatibil cu acest tip de relație, mesajul fiind : „Caută-ți alt tovarăș de joc”.
 4. O altă metodă de a evita să te lași prins în joc constă în a rămâne binevoitor, atent la fapte, cerând lămuriri cu privire la ceea ce se așteaptă de o parte și de cealaltă în cadrul relației.
 5. Dacă este împărtășit, umorul este și el o bună strategie de dezamorsare a unei situații delicate. Totuși, el trebuie mânuit cu precauție, pentru a nu se ajunge la ceea ce interlocutorul ar putea lua drept batjocură, ironie sau sarcasm.
 6. Uneori, ieșirea din cadrul privat și aducerea relației în fața unui public poate face ca interlocutorului să nu i se mai pară atât de atrăgător rolul jucat.
- Practicarea acestor strategii necesită o bună cunoaștere de sine și multă experiență în situații reale.

 Profesor consilier școlar,
Popescu Nicoleta - Claudia



Sursa de informare: <https://www.metasteme-coaching.ro/romana/triunghiul-dramatic/>

5

O ALTĂ ABORDARE A FURIEI

Cine nu s-a înfuriat măcar o dată în viață? Vă amintiți cum se simte furia?

Printre cele mai comune manifestări ale furiei se numără:

- Ritm cardiac și TA crescute;
- Respirație accelerată;
- Culoarea pielii tinde să se schimbe (poate apărea roșeața);
- Tonul vocii se schimbă;
- Există o încercare de a părea fizic mai mare;
- Poate apărea încruntarea și încleștarea pumnilor;
- **Mintea este inundată de o mulțime de gânduri;**
- Spunem cuvinte care au tendința să rănească;
- Trăim într-o viziune de tip „tunel” în care vedem situația în alb sau negru, totul sau nimic, acum sau niciodată;

sau nimic, acum sau niciodată;

- **Îi judecăm pe ceilalți și există șansa să devenim violenți din punct de vedere verbal, psihic și fizic.**

Comunicarea nonviolentă ne ajută să înțelegem că furia se află în gândirea noastră, mai exact în judecățile și acuzațiile pe care le emitem cu privire la celălalt. Furia este descrisă ca fiind o emoție compusă dintr-o emoție fiziologică și o judecată sau un gând de tip trebuie, îndreptat, de obicei, spre cineva din exterior. Acel cineva este identificat drept persoana care trebuia să ne îndeplinească o oarecare nevoie și...nu a făcut-o.

Studiile recente din psihologie demonstrează că emoțiile durează în corpul nostru doar 90 de secunde. După aceasta, reacția fizică se disipează, numai dacă nu intervine partea cognitivă și conectează emoția cu un eveniment din trecut.

Apare inevitabil întrebarea: „Pentru a nu mai fi furios, trebuie să gândesc pozitiv?!”. Răspunsul este NU. Este important să abordăm situația rațional.

Furia este absentă în fiecare moment în care suntem prezenți în totalitate și ne conectăm cu sentimentele și nevoile noastre și ale celor din jur

În felul acesta, furia este un semnal de trezire la viață. Este modul în care putem înțelege că nu suntem conectați la noi și, cu siguranță, nici la cei din jur.

ABORDAREA FURIEI ÎN 4 PAȘI:

PASUL 1. Oprește-te și respiră!

Iată două tehnici de respirație ce vă ajută să calmați puțin furtuna emoțională.

1. Tehnica ZONA VERDE

Așezați o mână pe piept, una pe abdomen și respirați profund abdominal.

2. RESPIRAȚIA ÎN 4 TIMPI

INSPIRAȚI (și numărați în gând până la 4), ȚINEȚI AERUL (și numărați în gând până la 4), EXPIRAȚI (și numărați în gând până la 4), ȚINEȚI AERUL (și numărați în gând până la 4).

PASUL 2. Identifică gândurile acuzatoare:

lată de ce am spus că nu este necesar să „gândim pozitiv” pentru a nu mai trăi furia. Dă-ți spațiu să identifici gândurile acuzatoare cu privire la tine sau la celălalt.

Din seria gândurilor acuzatoare fac parte și: (nu) trebuie să facă așa..., Cum a putut să spună/facă/gândească așa ceva? Și alte forme de critică, umilire, blamare, comparare, judecată.

PASUL 3. Ne conectăm cu nevoile noastre

Așa cum am spus, furia este un semnal care ne arată că nu suntem în contact cu nevoile noastre. Dar ce sunt nevoile? Nevoile te ghidează în viață. Ascultând nevoia și acționând pentru a o împlini, contribui la ce este important pentru tine. O întrebare utilă în acest sens este: CE NEVOIE AM EU ACUM? sau CE NEVOIE NU ÎMI ERA ÎMPLINITĂ ÎN ACEL MOMENT?

lată în continuare o listă cu câteva dintre nevoile umane universale

STARE DE BINE/PACE

SUBZISTENȚĂ

- Hrană
- Odihnă
- Somn
- Adăpost
- Ajutor
- Bunăstare
- Vitalitate

SIGURANȚĂ

- Confort
- Încredere
- Siguranță emoțională
- Ordine
- Predictibilitate

- Stabilitate

- Credință

ODIHNĂ, RECREERE

- Acceptare
- Aprecieri
- Echilibru
- Ușurare
- Calm
- Umor

- Spațiu

- Liniște

- simplitate

CONECTARE/DRAGOSTE

DRAGOSTE

- Afecțiune
- Apropiere
- Companie
- Grijă
- Respect
- Valorizare

EMPATIE

- Acceptare
- Confirmare
- A fi auzit
- A fi știut
- A fi văzut
- Egalitate

- Prezență

- Ascultare

COMUNITATE

- Cooperare
- Includere
- Armonie
- Relație
- Sprijin
- Încredere
- Transparență
- Sinceritate

AUTO-EXPRIMARE/BUCURIE

AUTONOMIE

- Alegere
- Claritate
- Libertate
- Onestitate
- Independență

CREATIVITATE

- Aventură
- Descoperire
- Mister
- Pasiune
- Spontaneitate

SCOP

- Aprecieri
- Realizare
- Celebrare
- Eficiență
- Creștere
- Învățare
- Stimă de sine
- abilitate

O listă mai amplă de nevoi se găsește pe:
www.comunicarenonviolenta.ro

KEEP
CALM

PASUL 4. Ne exprimăm sentimentele și nevoile neîmplinite:

lată o listă cu câteva dintre sentimentele și emoțiile pe care le putem experimenta atunci când nevoile noastre nu ne sunt îndeplinite.

SENTIMENTE ȘI EMOȚII CÂND NEVOILE NOASTRE NU NE SUNT ÎNDEPLINITE

| | | | | | | |
|--------------------|------------------|-------------------|----------------|------------------|-------------------|--|
| ENERVARE | ANTIPATIE | DISCONFORT | ABSENȚĂ | DURERE | TRISTEȚE | O listă mai amplă de emoții și sentimente se găsește pe site-ul Comunicare Nonviolentă |
| • Amar | • Dispreț | • Agitat | • Apatic | • Agonie | • Deprimat | |
| • Tăios | • Dezgustat | • Alarmat | • Plictisit | • Devastat | • Descurajat | |
| • Exasperat | • Antipatic | • Deranjat | • Îndepărtat | • Jale | • Dezamăgit | |
| • Morocănos | • Repulsie | • Perturbat | • Indiferent | • Rănit | • Abătut | |
| • Nerăbdător | | • Șocat | • Amorțit | • Singuratic | • Melancolic | |
| • Frustrat | CONFUZIE | • Tulburat | • Retras | • Plin de regret | • Nefericit | |
| NERVOZITATE | • Uimit | • incomod | FRICĂ | DORINȚĂ | • Disperat | |
| • Agitat | • Dezorientat | | • Înfricoșat | • Invidios | VULNERABIL | |
| • Înfuriat | • Pierdut | JENĂ | • Temător | • Gelos | • Fragil | |
| • Iritat | • Intrigat | • Rușinat | • Suferind | • Dornic | • Precaut | |
| • Indignat | • Nedumerit | • Vinovat | • Panicat | STRES | • Neajutorat | |
| • Scârbit | • Nelămurit | • Sfios | • Speriat | • Extenuat | • Bănuitor | |
| • Deranjat | • Sfâșiat | | • Încordat | • Epuizat | • Rezervat | |
| | • Uluit | | • Îngrozit | • Copleșit | • Sensibili | |
| | | | • Îngrijorat | • Neliniștit | • Delicat | |
| | | | | • Uzat | | |

DE LA TEORIE LA PRACTICĂ:


Tehnica SSSTOP

Gândiți-vă la o situație care v-a înfuriat:

Această abordare ne ajută să privim furia ca pe un dar, ca pe o ocazie de a ne conecta cu nevoile noastre și ale celor din jur.

Pe o foaie de hârtie completați următorul tabel:

| S STIMUL | S SENZAȚII | S GÂNDIRE DE TIP „(NU) AR TREBUI” | T TRADUCERE ÎN NEVOI | O DESCHIDERE SPRE SENTIMENTE | P PREZENTA CERERE |
|--|--|--|--|---|--|
| Ce a zis persoana în cauză (cuvintele ei efective) sau ce a făcut persoana (acțiunea efectivă) | Senzații fizice din corpul nostru imediat după stimul (căldură, nod în gât, presiune în piept, tremur etc) | Cauza furiei tale identificată sub forma unor evaluări, critici, învinuiri sau judecăți asupra „vinovatului” | Nevoile noastre neîmplinite ascunse în spatele gândirii de tip „trebuie” | Ce emoții experimentăm atunci când realizăm natura nevoilor noastre neîmplinite (tristețe, frică, rușine) | Ceva concret (în limbaj pozitiv) care poate fi realizat imediat de către tine sau de altcineva încât nevoile tale să poată fi împlinite. |
| Exercițiu din Comunicare nonviolentă – Grupă de Studiu | | | | | |

 Profesor consilier școlar,
Popescu Nicoleta - Claudia

Bibliografie:

1. www.comunicarenonviolenta.ro;
2. Marshall B. Rosenberg, Comunicarea nonviolenta;
3. Răzvan Danc, Comunicarea nonviolentă - grupa de studiu.

6

O ALTĂ ABORDARE A FURIEI

Chestionar de agresivitate (AQ)

Autori: Arnold H. Buss și Mark Perri

Scop: Măsurarea a patru aspecte / dimensiuni ale agresivității

Descriere: Acest instrument cu 29 de itemi măsoară patru aspecte ale agresivității:

o **Agresivitatea fizică** (PA: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 25, 27, 29)

o **Agresivitatea verbală** (VA: 3, 7, 11, 15, 19)

o **Furia / mânia** (A: 1, 4, 8, 12, 16, 20, 23)

o **Ostilitatea** (H: 5, 9, 13, 17, 21, 24, 26, 28)

AQ reprezintă o prelucrare a **Inventarului de ostilitate**, un instrument folosit în mare măsură/la scară largă dezvoltat peste treizeci de ani. AQ a fost dezvoltat dintr-un lot de 52 de itemi, dintre care mulți au aparținut Inventarului de ostilitate, cu ajutorul analizei factorului component principal și al factorului de întărire / confirmator. Instrumentul permite să se aprecieze / evalueze nu doar cât de agresiv este cineva, utilizând scorul total, ci și cum se manifestă agresivitatea sa, ceea ce se determină prin scorurile subscalelor.

Norme: Pentru un eșantion de 612 elevi de gen masculin, scala AQ a avut următoarele semnificații (și deviații standard): PA=24,3 (7,7); VA=15,2 (3,9); A=17,0 (5,6); H=21,2(5,5). Semnificația scorului total pentru acest eșantion a fost 77,8 cu o deviație standard de 16,5.(5,5).

Pentru un eșantion de 641 elevi de gen feminin semnificația (și deviațiile standard) pentru subscale au fost PA=17,9 (6,6); VA=13,5 (3,9); A=16,7 (5,8); H=20,2 (6,3). Scorul total a avut o semnificație de 68,2 și o deviație standard de 17,0.

Scoruri: Itemii 1 și 25 sunt primele scoruri inversate (se ranversează). Scorurile subscalelor sunt suma scorurilor itemilor pentru acei itemi din subscală. Scorul total este suma tuturor scorurilor itemilor și variază între 29 și 145. Scorurile înalte reflectă mai multă agresivitate.

Fidelitate: Consistența internă a AQ este foarte înaltă. Coeficientul alpha a avut valori de 85, 72, 83 și 77 pentru scalele PA, VA, A și H. Scorul total a avut o valoare alpha de 89. AQ este un instrument stabil cu o bună fidelitate test-retest; după o perioadă de nouă săptămâni corelația test-retest a fost 80, 76, 72 și 72 pentru scalele PA, VA, A și H, și 80 pentru scorul total.

Validitate: Scorurile AQ au fost corelate cu fiecare în parte. Atunci când variația în corelațiile datorate scorului A a fost fragmentată, corelațiile nu au fost semnificative; aceasta susține validitatea teoretică a AQ prin faptul că asocierile între agresivitatea fizică, cea verbală și ostilitate sunt datorate conexiunii lor cu furia. Scorurile au avut și o bună validitate concurrentă, fără asocieri semnificative între PA și VA și emoționalitate/afectivitate, dar cu corelații semnificative între afectivitate și subscalele A și H. Scorurile celor patru scale corelează cu impulsivitatea, competiția și asertivitatea, deși au fost găsite corelații scăzute între asertivitate și scalele PA și H. Validitatea de construct a fost evidențiată prin corelații între AQ și rangurile agresivității, sociabilității și timidității.

Referințe: Buss, A.H. și Perry, M. (1992). The Agression Questionnaire, Journal of Personality and Social Psychology, 63, 452-459. Instrument reproduced with permission of Arnold Buss and the American Psychological Association.

Chestionar de agresivitate (AQ)

După Arnold H.Buss și Mark Perri

Vă rugăm să evaluați cât de caracteristică este pentru dvs. fiecare dintre următoarele afirmații. Înregistrați răspunsurile dvs. în spațiul din stânga fiecărei afirmații/item folosind următoarea scală de evaluare:

1 = foarte necaracteristic pentru mine

2 = oarecum necaracteristic pentru mine

3 = puțin caracteristic

4 = oarecum caracteristic pentru mine

5 = foarte caracteristic pentru mine

_____ 1. Sunt o persoană calmă.

_____ 2. Uneori nu-mi pot controla impulsul de a lovi pe cineva.

_____ 3. Le spun deschis prietenilor atunci când nu sunt de acord cu ei.

_____ 4. Mă înfurii repede dar îmi trece la fel de repede.

_____ 5. Uneori gelozia nu-mi dă pace.

_____ 6. Dacă sunt provocat, s-ar putea să lovesc vreo persoană.

_____ 7. Adesea mă găsesc în situația de a mă contrazice cu lumea.


_____ 8. Când sunt frustrat, îmi manifest iritarea.

_____ 9. Uneori simt că am făcut o afacere proastă cu viața.

_____ 10. Dacă cineva mă lovește, îl lovesc și eu.



- _____ 11. Dacă oamenii mă enervează, s-ar putea să le spun ceea ce cred eu despre ei.
- _____ 12. Uneori mă simt ca un butoi cu pulbere gata să explodeze.
- _____ 13. Alți oameni par că se pot stăpâni întotdeauna.
- _____ 14. Sar la bătaie mai des decât majoritatea oamenilor.
- _____ 15. Nu mă pot abține să nu intru în dispută atunci când oamenii mă contrazic.
- _____ 16. Unii dintre prietenii mei cred că sunt iute la mânie.
- _____ 17. Mă întreb de ce sunt câteodată atât de înverșunat.
- _____ 18. Dacă trebuie să recurg la violență pentru a-mi apăra drepturile, o voi face.
- _____ 19. Prietenii mei spun că sunt cam certăreț.
- _____ 20. Câteodată îmi ies din sărite fără nici un motiv.
- _____ 21. Știu că "prietenii" mă vorbesc pe la spate.
- _____ 22. Sunt oameni care mă provoacă într-atât, încât ajung să-i lovesc.
- _____ 23. Am dificultăți în a-mi controla temperamentul.
- _____ 24. Sunt suspicios în ceea ce privește străinii prea drăguți/prietenoși.
- _____ 25. Nu găsesc nici un motiv suficient de serios pentru a lovi vreodată o persoană.
- _____ 26. Câteodată am senzația că oamenii râd de mine pe la spate.
- _____ 27. Am amenințat persoane cunoscute.
- _____ 28. Atunci când oamenii sunt deosebit de amabili cu mine, mă întreb ce urmăresc de fapt.
- _____ 29. Am fost atât de furios, încât am spart/distrus lucrurile din jurul meu.

 Profesor consilier școlar,
Groza Vasilica

**! DĂ BLOCK !
AGRESIVITĂȚII**

7

PLAN DE MONITORIZARE ȘI INTERVENȚIE PERSONALIZAT

ELEV CU COMPORTAMENT VIOLENT

Echipa de intervenție:

Director: Prof. S.G

Director adjunct: Prof. I.L.M

Prof. învățământ primar: A.D

Prof consilier școlar: L.M.R

INFORMAȚII GENERALE:

Numele elevului: B.M-V

Școala Liceul: Tehnologic Constantin Brâncuși Peștișani/ Școala Primară Brădiceni

Anul școlar: 2022-2023

Vârsta: 10 ani

Clasa: a III-a

Domiciliul: Sat Brădiceni, com Peștișani, Jud Gorj

Domeniul de intervenție: *consiliere psihopedagogică*

Motivul: *tulburări de comportament - violență fizică și verbală*

Prezentarea cazului

- elevul a manifestat un mod foarte agresiv la școală, acesta a introdus în spațiul școlar prin intermediul ghiozdanului un obiect ascuțit pe care l-a purtat, după spusele colegilor, mai multe zile la rând.

Informații despre elev: Elevul locuiește împreună cu mama și cei doi frați ai lui într-o casă de pe raza satului Brădiceni. Acesta provine dintr-o familie monoparentală, mama fiind în concubinaj cu actualul partener.

- din primele cercetări despre situația elevului la învățătură, s-a observat o carență în achizițiile cognitive de până acum, prin urmare, planul de intervenție vizează o mai bună organizare a timpului alocat efectuării sarcinilor școlare precum și identificarea stilului de învățare prin aplicarea chestionarului

- gradul de concentrare, stabilitatea și distributivitatea atenției sunt reduse; capacitate redusă de mobilizare a proceselor cognitive. Motivație extrinsecă, învață pentru recompensă și mulțumirea părinților.

- conduite și atitudini sociale dominate de imaturitate afectivă și stări contradictorii (stări exagerate de veselie sau tristețe fără motiv); manifestă uneori comportament agresiv, atunci când este provocat sau forțat să facă ceva, sau nu agreează o anumită persoană;



- nevoie de atenție, afecțiune, integrare în grup, de modele comportamentale și sprijin permanent; tulburările emoționale și de conduită îl perturbă în procesul de învățare și determină dificultăți de învățare.

DERULAREA PLANULUI DE INTERVENȚIE

| Obiective | Activități | Metode și mijloace de realizare | Durata/ Modulul | Criterii minimale pentru evaluarea progresului |
|---|---|--|-----------------|---|
| 1. Prevenirea comportamentelor dezadaptative în mediul școlar și sporirea gradului de implicare în activitățile școlare | <p>Informarea elevului prin consiliere individuală în legătură cu consecințe ca urmare a onduitei dezadaptative în mediul școlar și creșterea motivației elevului pentru activitățile școlare;</p> <p>Informarea acestuia despre semnificația succesului / insuccesului școlar pe termen scurt, mediu și lung;</p> <p>Identificarea stilului de învățare propriu (Anexa 1) și transmiterea unor reguli privind activitatea de învățare în funcție de stilul său;</p> <p>Recomandări privind organizarea învățării pentru cei cu un stil de învățare vizual (ex. sublinierea informațiilor fundamentale, încadrări în text, folosirea culorilor,</p> | <p>Monitorizarea zilnică a programului de studiu de către dna învățătoare în colaborare cu familia, consilieri individuale oferite o dată pe săptămână, observația directă și indirectă a elevului, în particular și în mediul educațional; utilizarea fișelor de lucru; analiza calificativelor școlare la obiectele de studiu la care întâmpină dificultăți de învățare.</p> | M2 | <p>înțelege semnificația explicațiilor date, solicită lămuriri suplimentare</p> |

| | | | | |
|--|--|--|----|---|
| | <p>simbolurilor personalizate); Transmiterea unor procedee de învățare și mnemotehnici (asocierea, imaginarea, localizarea, reflecția) (Anexa 2, Cum Învățăm?); Rolul mediului fizic și psihic în învățare - discuții cu elevul despre organizarea învățării în diverse situații, metode de învățare (locație, complexitatea materialului de învățat, tipul de evaluare) Anexa 3</p> | | | creșterea randamentului școlar |
| <p>2. Creșterea stimei de sine, formarea unei atitudini pozitive față de școală și procesul didactic, creșterea motivației învățării</p> | <p>- De ce învățăm? Exerciții și jocuri de identificare a motivelor pentru care învață elevul; Ce simt când reușesc, ce simt când nu reușesc la școală și în alte situații Fișa emoțiilor Calitățile și defectele mele Exerciții de autocunoaștere</p> | <p>observația directă și indirectă a elevului descoperirea explicația conversația demonstrația; fișe de lucru, sarcini didactice în echipă, exemplul. Povești terapeutice, socializarea prin jocuri de rol pentru identificarea trăsăturilor personale, antrenarea în activități ludice, responsabilizare</p> | M2 | Dispoziția elevului se îmbunătățește; Crește stima de sine și motivația învățării |

| | | | | |
|---|--|--|----|---|
| | | și feedback pozitiv în clasă | | |
| 3. Cooperarea cu familia elevului pentru monitorizarea acestuia | <p>Responsabilizarea părinților prin consiliere parentală, individuală și de grup. Mama va primi sarcini precise privind modul de comunicare, de implicare în program și vor asigura un sprijin în evoluția copilului.</p> <p>Progresele vizibile înregistrate vor încuraja familia în a oferi un suport afectiv ridicat copilului.</p> <p>Păstrăm legătura, colaborăm.</p> <p>Programul zilnic al elevului - este monitorizat la școală de dna învățătoare și acasă de către mamă, la fel comunicarea cu frații (familie numeroasă)</p> | <p>Conversația</p> <p>Explicația</p> <p>Exemplul</p> <p>Exercițiul</p> <p>Analiza frecvenței și reușitei școlare cu învățătoarea și familia</p> | M2 | Părinții să observe evoluția pozitivă a comportamentului și atitudinii elevului față de necesitatea pregătirii școlare |
| 4. Integrarea armonioasă a elevului în colectivul școlar, având în vedere faptul că este în clasa a III-a | <p>consilieri colective la clasă -</p> <p>Coeziunea grupului,</p> <p>Comunicarea asertivă,</p> <p>diminuarea violenței școlare</p> <p>Consilieri de grup - cu elevi din clasă și din școală cu care elevul are contacte mai frecvente -</p> <p>Managementul conflictelor,</p> | <p>jocuri de grup - prin atribuirea de calități colegilor;</p> <p>jocuri cu reguli fixe -</p> <p>respectarea regulilor este obligatorie;</p> <p>- povestirea</p> <p>- explicația</p> <p>-</p> <p>problematizarea</p> | M2 | Implicarea benevolă a elevului în activitățile școlare și extrașcolare; Integrarea lui într-un grup de prieteni de la școală. |

| | | | | |
|---|---|---|----|--|
| | Toleranța reciprocă, Jocuri de intercunoaștere | | | |
| 5. Responsabilizarea elevului în raport cu pregătirea școlară | <p>Consiliere individuală și de grup, împreună cu alți elevi care întâmpină aceleași dificultăți.</p> <p>Dezbateri pe tema utilității temelor de casă.</p> <p>Consiliere colectivă pe tema “Factorii reușitei școlare”</p> <p>activități de distribuire de sarcini în clasă și acasă - cine udă florile, cine șterge tabla</p> <p>- stabilirea regulilor în clasă / acasă</p> <p>Recompensarea simbolică a îndeplinirii sarcinilor acasă și la școală.</p> | <p>Explicația</p> <p>Demonstrația</p> <p>Analiza de caz</p> <p>Conversația</p> <p>Plasă</p> <p>Evaluarea formativă a elevului</p> | M3 | <p>Își asumă responsabilitățile școlare, rezultatele școlare s-au îmbunătățit</p> <p>mai puține absențe nemotivate și întârzieri dimineața</p> <p>Îmbogățirea cunoștințelor, atitudinilor și de abilităților de învățare</p> |

Director,
Prof. S.G

Profesor consilier școlar,
Logăscu Maria - Ramona



Anexa 1.

CARE ESTE STILUL TĂU DE ÎNVĂȚARE? (Chestionar pentru clasele I-IV)

Încercuiește ce ți se potrivește:

1. În ce fel poți învăța mai bine cum funcționează un play-station?

- a) uitându-te la un documentar despre el
- b) ascultând pe cineva care îți explică
- c) dezmembrându-l și observând singur cum funcționează

2. Ce anume ți-ar plăcea să faci pentru a te relaxa?

- a) să te uiți pe o revistă de benzi desenate
- b) să citești o poveste
- c) să faci un puzzle

3. Ce faci atunci când nu ești sigur de cum se spune un cuvânt pe litere?

- a) îl cauți în dicționar
- b) îl rostești cu voce tare
- c) îl scrii pentru a observa dacă l-ai spus corect

4. Dacă te duci la ziua de naștere a unui coleg, ce-ți amintești cel mai bine a doua zi?

- a) figurile copiilor prezenți, dar nu și numele
- b) numele, dar nu și figurile
- c) ce anume ai făcut și ce ai spus acolo

5. Cum ai prefera să te pregătești pentru un test?

- a) să citești notițele, lecția din carte, să te uiți la imagini
- b) să rogi pe cineva să-ți pună întrebări sau să repeți cu voce tare
- c) să scrii ideile pe niște cartonașe și să le organizezi în tabele

6. Atunci când vezi cuvântul „floare”, ce faci prima dată?

- a) te gândești la o imagine cu o floare sau chiar la o floare anume
- b) repeți ușor cuvântul „floare”
- c) simți că te află lângă o floare (că o miroși, că o stropești cu apă, etc.)

7. Ce îți distrage cel mai mult atenția atunci când încerci să te concentrezi?

- a) imaginile
- b) sunetele

c) altele, precum guma de mestecat din geantă, jucăria din ghiozdan, etc.

8. Vrei să-ți cumperi un joc pe calculator foarte „cool”. Cum procedezi?

- a) accesezi internetul, vezi ofertele și alegi
- b) dai câteva telefoane (messenger) și vorbești cu prieteni sau persoane care se pricep în domeniu (experți)
- c) mergi direct la magazine de specialitate

9. Ce faci de cele mai multe ori când stai la rând pentru a intra la un spectacol?

- a) te uiți la reclamele cu alte spectacole
- b) vorbești cu colegul de lângă tine
- c) te agiți sau te plimbi prin jur

10. Tocmai ai intrat într-o pizzerie pentru a mânca o pizza. Ce vei face prima dată?

- a) citești, din meniu, despre fiecare produs în parte
- b) vorbești cu șeful de sală și te interesezi de ofertă
- c) te duci la prima pizza expusă care pare delicioasă și o comanzi

11. Când ești nervos, cum reacționezi?

- a) afișezi o față posomorâtă, întunecată și încruntată
- b) țipi și urli
- c) sari, trănțești uși sau arunci cu diverse obiecte

12. Când ești fericit, ce faci de obicei?

- a) zâmbești larg, toată fața îți este numai un zâmbet
- b) strigi, le spui tuturor cât de bucuros / bucuroasă ești
- c) alergi, sari, țopăi

13. Ce preferi să faci?

- a) să privești desenele animate preferate
- b) să asculți muzică
- c) să practici un sport (fotbal, volei etc.)

14. Ce faci atunci când asculți muzică?

- a) visezi cu ochii deschiși (vezi imagini sugerate de muzică)
- b) fredonezi și tu
- c) te miști pe ritmul muzicii, încerci să dansezi

Adună răspunsurile!

a =

b =

c =

Dacă ai acumulat mai multe răspunsuri de a, înseamnă că ai un stil de învățare **vizual**.
Înveți mai bine **dacă vezi** lucrurile.

Dacă ai acumulat mai multe răspunsuri de b, înseamnă că ai un stil de învățare **auditiv**.
Înveți **auzind și ascultând**.

Dacă ai acumulat mai multe răspunsuri de c, înseamnă că ai un stil de învățare **kinestezic** (practic).
Înveți **atingând și făcând** anumite lucruri.

Anexa 2

CUM ÎNVĂȚĂM?

1. Vă faceți un orar pentru ceea ce aveți de învățat în fiecare zi?
2. Vă respectați orarul întocmit?
3. Aveți un loc fix pentru învățat?
4. La începutul semestrului, săptămânii, vă vine greu să învățați?
5. Vă terminați totdeauna lecțiile în timpul propus?
6. Participați activ la lecțiile din clasă?
7. Dacă nu înțelegeți, întrebați profesorul?
8. Vă analizați din când în când greutățile pe care le aveți?
9. obișnuiți să citiți întâi toată lecția pentru a vă forma o impresie generală?
10. obișnuiți să citiți tabelele, graficele dintr-o lecție?
11. Cuvintele necunoscute le căutați în dicționar?
12. Credeți că în învățare, cel mai important este să memorezi?
13. obișnuiți să luați notițe în formă prescurtată sau continuă?
14. La lecții încercați să scrieți tot ce auziți?
15. Păstrați la un loc toate notițele de la un obiect?
16. Folosiți ceea ce ați învățat la un obiect pentru a înțelege și alte obiecte?
17. Când aveți de memorat, încercați să o faceți dintr-o dată?
18. Vă e greu să scrieți ceea ce știți?
19. La o lucrare neanunțată luați notă mică?
20. Stați până târziu să învățați, înaintea unei lucrări?

INTERPRETARE:

| | | | |
|------|-------|-------|-------|
| 1.Da | 6.Da | 11.Da | 16.Da |
| 2.Da | 7.Da | 12.Nu | 17.Nu |
| 3.Da | 8.Da | 13.Da | 18.Nu |
| 4.Nu | 9.Da | 14.Nu | 19.Nu |
| 5.Da | 10.Nu | 15.Da | 20.Nu |

Cei care obțin punctaj maxim au rezultate bune la învățătură pentru că știu cum să învețe.

TEHNICI DE ÎNVĂȚARE

Prin realizarea unei sinteze în primul rând asigurăm înțelegerea materialului, iar mai apoi extragem doar acele noțiuni cheie ce ne vor ajuta să dezvoltăm subiecte complexe în momentul examenului. În plus, o altă metodă conexă acesteia, este citirea cu glas tare a cursurilor, ca și cum am explica cuiva noțiuni pe care deja le cunoaștem. Prin această metodă activăm memoria auditivă, care ne oferă plus valoare pe lângă cea vizuală.

Metoda #2: Studiu alternativ

Alternează studiul la o materie preferată cu cel la una mai puțin plăcută. În general, tindem să amânăm studiul pentru materiile mai puțin plăcute și simțim o presiune mai mare în momentul în care realizăm că am alocat prea puțin timp pentru ele. În plus, utilizarea acestei metode ne ajută să fixăm mai bine informația, mutând focusul atenției după ce ne-am concentrat îndelung pe studiul unui singur subiect.

Metoda #3: Stabilește un program de Metoda #1: Sintetizarea materialului

Un element important în învățare este reprezentat de utilizarea materialelor de studiu la potențialul lor maxim. Acest lucru poate fi realizat pentru început prin sintetizarea materialelor, fie prin alcătuirea unui rezumat, fie prin extragerea unor notițe relevante. studiu

Stabilește un program de învățare în funcție de perioada din zi în care simți că ai cea mai mare receptivitate - unele persoane sunt mai receptive dimineața și pe parcursul zilei, alte persoane se pot concentra mai ușor după-amiaza sau seara. Stabilirea și urmărirea unui program bine pus la punct ajută mintea să intre mai ușor în cadrul necesar învățării și asigură câteva ore de studiu fără distrageri.

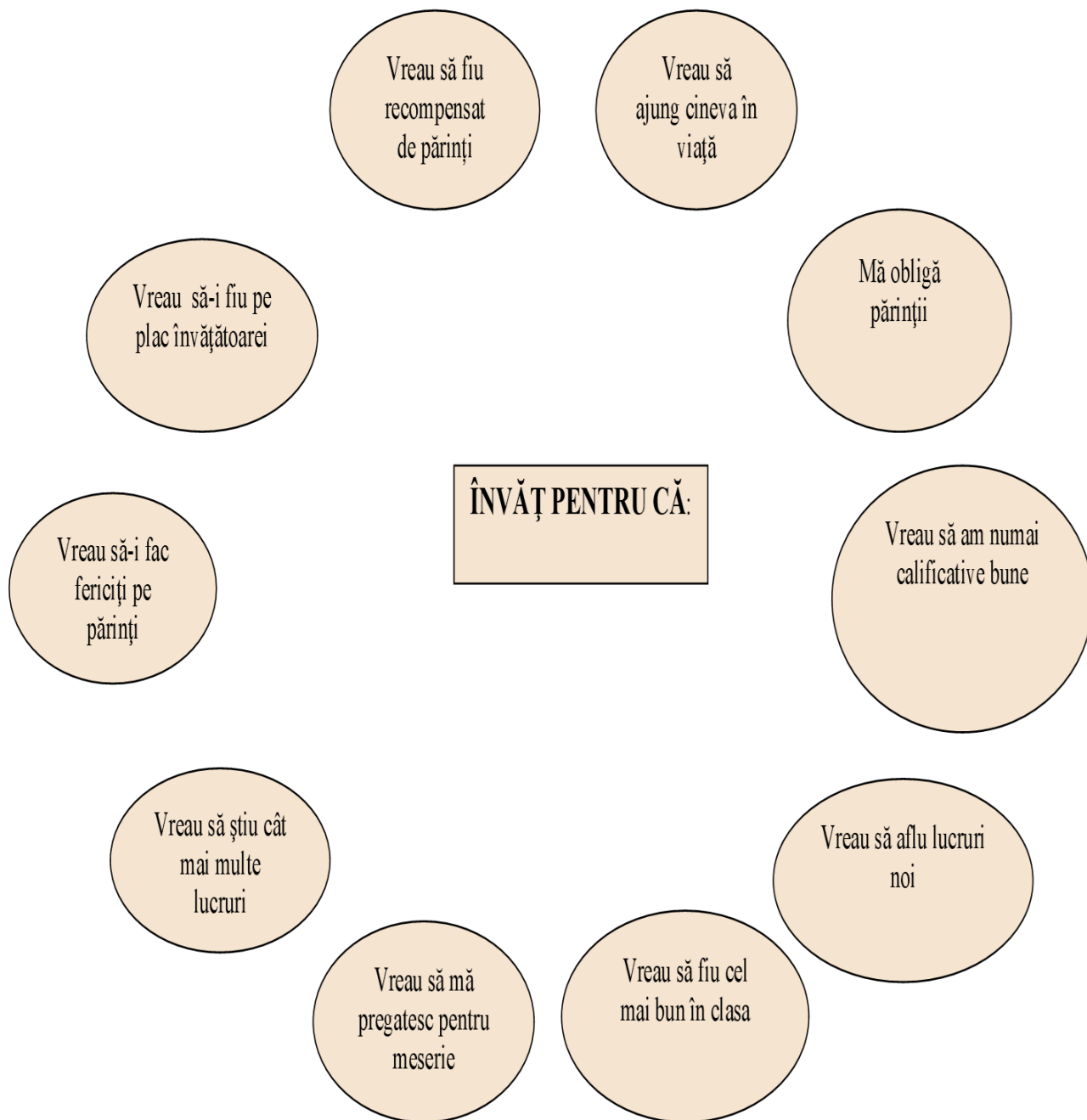
Metoda #4: Autotestarea

În momentul în care consideri că ai înțeles pe deplin informația pe care ți-ai propus să o memorezi, încearcă să aplici metoda autotestării. Fă-ți câteva bilete cu întrebări din materialul pe care l-ai învățat și extrage câte unul aleatoriu. Încearcă să răspunzi în scris la întrebările de pe bilete și apoi verifică răspunsurile și identifică unde ar trebui să mai repeți și unde nu.

Metoda #5: Cadrul propice pentru învățat

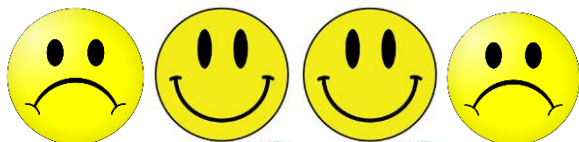
Amenajează-ți un spațiu confortabil pentru studiu și asigură-te că ai la îndemână tot ceea ce ai nevoie pentru a învăța. Poți așeza o tablă deasupra biroului pe care să lipești în partea stângă post-it-uri cu subiectele pe care deja le-ai învățat, iar în partea dreaptă cu cele pe care urmează să le înveți. Mai mult de atât, un alt factor important în această perioadă este alimentația. Alimentele precum nucile, fructele de pădure sau broccoli pot ajuta și susține memoria și concentrarea înainte de un examen dificil.

Fișa de lucru: DE CE ÎNVĂȚ?



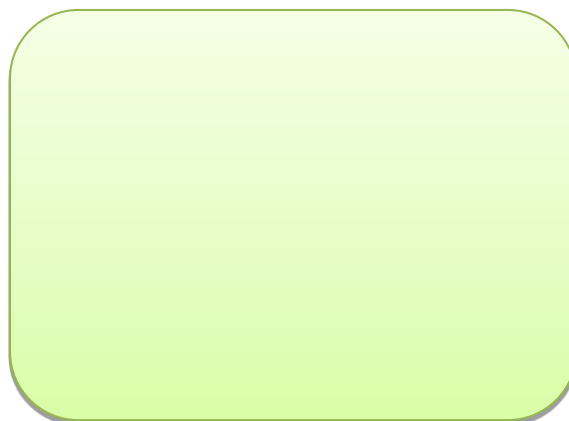
Numele elevului.....

1. Observă imaginile și spune ce simți atunci când ai o zi reușită la școală.
2. Dar când nu reușești să obții rezultatele dorite?



Desenează în “tablou” starea pe care o ai în acest moment. Alături desenează o stare opusă.

3. Desenează în chenar starea emoțională pe care o simți în momentul de față.



Profesor consilier școlar,
Logăscu Maria - Ramona

Bibliografie:

1. Lemeni Gabriela, Mihalca Loredana, Consiliere și orientare. Activități pentru clasele I-IV, Ghid de educație pentru carieră, Editura Asociația de Științe Cognitive din România, 2010
2. Băban Adriana, Consiliere educațională, Editura Asociația de Științe cognitive din România, 2009
3. Pierre Vianin, Ajutorul strategic pentru elevii cu dificultăți școlare, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2011
4. Jeffrey Brantley, Matthew McKay, Cum să-ți gestionezi emoțiile copleșitoare și să-ți recapeți autocontrolul, Editura Herald, 2021















8

BULLYING. STRATEGII DE INTERVENȚIE

Bullyingul la elevi este o problemă gravă care afectează sănătatea mentală și fizică a celor implicați. Bullyingul poate lua diverse forme, cum ar fi agresiunea verbală, fizică, socială sau cibernetică. Victimele bullyingului pot suferi de anxietate, depresie, stres post-traumatic, izolare socială sau chiar gânduri suicidare. De asemenea, bullyingul poate afecta performanța școlară și motivația de a învăța a elevilor. De aceea, este important să prevenim și să combatem bullyingul la elevi prin măsuri educative, legislative și terapeutice.

Bullying-ul este o formă de violență care afectează negativ dezvoltarea fizică, psihică și socială a copiilor și adolescenților. Bullying-ul se manifestă prin comportamente repetate de agresiune fizică, verbală sau psihologică, care au ca scop intimidarea, umilirea sau izolarea victimei. Bullying-ul poate avea loc în diferite contexte, dar cel mai frecvent se întâlnește în mediul școlar.

Care sunt semnele că un copil/elev este agresat? Deși fiecare este diferit, un copil/elev care este hărțuit poate:

-  • părea scăzut sau anxios;
-  • părea mai puțin încrezător în el însuși;
-  • dă semne de suferință, cum ar fi senzație de supărare, lacrimi sau panică;
-  • evită școala sau refuză să meargă la școală;
-  • se plânge adesea că se simte rău fizic;
-  • are accese de furie inexplicabilă acasă;
-  • părea retras, izolat și precaut față de ceilalți;
-  • are puțini prieteni;
-  • face schimbări în comportamentul său, de exemplu îmbrăcându-se foarte diferit sau făcând brusc activități noi pentru a face față presiunii colegilor;
-  • acționează într-un mod de agresiune față de ceilalți;
-  • are leziuni fizice inexplicabile, cum ar fi vânătăi sau zgârieturi;
-  • merge mai puțin bine la școală;
-  • mănâcă și/sau doarme mai mult sau mai puțin decât de obicei;
-  • folosește lucruri precum autovătămarea sau drogurile și alcoolul pentru a face față sentimentelor dificile.

Sub aceste comportamente, un copil care este hărțuit poate fi speriat sau anxios, singur, izolat, lipsit de valoare, nervos sau disperat de situația cu care se confruntă.

De ce copiii nu cer ajutor? Statisticile din Indicatorii criminalității și siguranței școlare - 2018 arată că doar 20% dintre incidentele de hărțuire școlară au fost raportate. Copiii nu le spun adulților din multe motive:

- Bullying-ul poate face un copil să se simtă neajutorat. Copiii ar putea dori să se descurce singuri pentru a simți din nou controlul. S-ar putea să se teamă de a fi văzuți ca slabi sau ca o poveste.

- ⇒ Copiii se pot teme de reacția copilului care i-a agresat. Bullying-ul poate fi o experiență umilitoare. Este posibil ca copiii să nu vrea ca adulții să știe ce se spune despre ei, dacă este adevărat sau fals. De asemenea, se pot teme că adulții îi vor judeca sau îi vor pedepsi pentru că sunt slabi.
- ⇒ Copiii care sunt hărțuiți se pot simți deja izolați social. S-ar putea să simtă că nimănui nu-i pasă sau că nu ar putea înțelege.
- ⇒ Copiii se pot teme să nu fie respinși de semenii lor. Prietenii pot ajuta la protejarea copiilor de agresiune, iar copiii se pot teme să nu piardă acest sprijin.



Strategiile de intervenție în cazurile de bullying pot fi clasificate în două categorii: strategii reactive și strategii proactive.

Strategiile reactive sunt cele care se aplică după ce a avut loc un incident de bullying, pentru a sancționa agresorul, a proteja victima și a restabili echilibrul relațional. Unele exemple de strategii reactive sunt:

- Aplicarea unor sancțiuni disciplinare pentru agresor, proporționale cu gravitatea faptei și cu vârsta acestuia (de exemplu: avertisment scris, scuze publice, muncă în folosul comunității, etc.);
- Oferirea unui sprijin psihologic și emoțional pentru victimă, prin consiliere individuală sau de grup, implicarea părinților sau a altor persoane de încredere;
- Medierea conflictului dintre agresor și victimă, cu scopul de a restabili comunicarea și respectul reciproc;
- Monitorizarea situației și evaluarea impactului intervenției asupra comportamentului celor implicați.

Strategiile proactive sunt cele care se implementează înainte ca bullying-ul să apară, pentru a preveni sau reduce riscul de manifestare a acestuia. Unele exemple de strategii proactive sunt:

- Promovarea unei culturi școlare bazate pe valorile respectului, toleranței și solidarității;
- Dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor, prin activități educaționale interactive și participative;
- Încurajarea implicării elevilor în proiecte și inițiative anti-bullying, care să le ofere oportunitatea de a lua atitudine și de a ajuta victimele;
- Formarea cadrelor didactice și a părinților în ceea ce privește recunoașterea și gestionarea situațiilor de bullying;
- Crearea unor mecanisme de raportare și intervenție rapidă în cazurile de bullying.

Aceste strategii nu sunt exhaustive și pot fi adaptate la nevoile și resursele fiecărei școli. Important este să se acorde o atenție constantă fenomenului de bullying și să se implice toți actorii relevanți în prevenirea și combaterea lui.

Pentru a preveni bullying-ul în școli, este important să se realizeze activități de conștientizare și de educare a elevilor, a profesorilor și a părinților.



O posibilă activitate de prevenție bullying la elevi este să se organizeze un **atelier interactiv** în care să se discute despre *cauzele, consecințele și modalitățile de combatere a bullying-ului*. Elevii pot fi împărțiți în grupuri mici și pot primi sarcini diferite, cum ar fi:

- Să identifice situații de bullying pe care le-au observat sau trăit în școală sau în afara ei.
- Să analizeze sentimentele și nevoile celor implicați în situațiile de bullying: victime, agresori și martori.
- Să propună soluții constructive pentru a rezolva sau preveni situațiile de bullying.
- Să prezinte rezultatele grupului lor în fața celorlalți elevi și să primească feedback.

Scopul acestei activități este să se dezvolte empatia, comunicarea și cooperarea între elevi, precum și să se promoveze o cultură școlară bazată pe respect, toleranță și non-violență.

O posibilă activitate de intervenție în cazurile de bullying la elevi este să se organizeze un **program de prevenire și consiliere pentru toți cei implicați: victime, agresori și martori**. Acest program ar putea fi finanțat de la bugetul de stat sau prin proiecte cu finanțare externă.

Scopul programului este de a crește nivelul de conștientizare al profesioniștilor din educație despre fenomenul de bullying și consecințele lui asupra dezvoltării copiilor. De asemenea, programul ar urmări să încurajeze dezvoltarea relațiilor pozitive între elevi și să creeze un climat favorabil în școală.

Programul ar cuprinde informații generale despre bullying, formele lui de manifestare, strategii de intervenție eficientă și modalități de implicare a celor mai importanți actori. Programul ar fi structurat pe **module interactive**, care ar include *lecții informative, video, sarcini practice, imagerii dirijate și alte activități*. Programul ar fi oferit gratuit tuturor profesorilor și profesioniștilor din educație care sunt deschiși să pronunțe cu voce tare „STOP Bullying!”.

Imageria dirijată este o tehnică de intervenție psihologică, adaptată în consilierea psihopedagogică care presupune folosirea imaginației pentru a crea scenarii mentale pozitive sau negative, în funcție de scopul terapeutic. Imaginerile dirijate pot fi utilizate pentru a trata diverse probleme psihologice, cum ar fi anxietatea, depresia, fobiile sau stresul post-traumatic.

Un domeniu în care **imageriile dirijate au fost aplicate cu succes este cel al bullyingului, adică al hărțuirii fizice sau verbale între copii sau adolescenți**. Bullyingul poate avea efecte negative asupra dezvoltării emoționale și sociale a victimelor, precum și asupra performanței școlare.

Prin imagerii dirijate, **victimele bullyingului** pot învăța să-și gestioneze mai bine emoțiile negative generate de situațiile de hărțuire, să-și crească stima de sine și să-și dezvolte abilități de rezolvare a conflictelor. De asemenea, imageriile dirijate pot fi folosite pentru a modifica **atitudinea agresorilor**, încurajându-i să-și recunoască și să-și exprime mai constructiv sentimentele de furie, frustrare sau invidie care stau la baza comportamentului lor violent.



Victimele bullyingului pot învăța să-și gestioneze mai bine emoțiile negative prin diferite metode, cum ar fi:

- ❖ Să vorbească deschis despre ceea ce simt cu o persoană de încredere, cum ar fi un părinte, un profesor sau un psiholog.
- ❖ Să își exprime emoțiile prin activități creative, cum ar fi desenul, scrierea sau muzica.
- ❖ Să își dezvolte stima de sine prin afirmații pozitive, complimente și recunoștință.
- ❖ Să își identifice punctele tari și să se implice în activități care le plac și le fac plăcere.
- ❖ Să practice tehnici de relaxare, cum ar fi respirația profundă, meditația sau yoga.

Aceste metode pot ajuta victimele bullyingului să devină mai conștiente de emoțiile lor și să le recunoască și pe cele ale celorlalți. Astfel, ele pot deveni mai reziliente și mai capabile să facă față provocărilor vieții.

Pentru a exprima sentimentele într-un mod constructiv, este necesar să urmăm câțiva pași:

- ☒ Identifică sentimentul pe care îl ai și numește-l. De exemplu: „Mă simt trist”, „Sunt furios”, „Mă bucur” etc.
- ☒ Identifică motivul pentru care ai acest sentiment și explică-l. De exemplu: „Mă simt trist pentru că mi-ai spus că nu ai timp să ieșim”, „Sunt furios pentru că mi-ai luat lucrurile fără să mă întrebi”, „Mă bucur pentru că ai reușit să termini proiectul” etc.
- ☒ Exprimă-ți sentimentul folosind un limbaj non-violent și respectuos. Evită acuzațiile, judecățile sau generalizările. Folosește „eu” în loc de „tu” sau „voi”. De exemplu: „Eu mă simt trist când mi se spune că nu ai timp să ieșim”, „Eu sunt furios când mi se iau lucrurile fără să mă întrebi”, „Eu mă bucur când reușești să termini proiectul” etc.
- ☒ Cere feedback de la persoana cu care vorbești și asigură-te că ai înțeles ce ai vrut să spui. De exemplu: „Ai înțeles ce am vrut să spun?”, „Cum te simți tu în legătură cu asta?”, „Ce crezi că putem face pentru?”

Jocul de rol poate fi utilizat pentru a ajuta copiii să învețe cum să gestioneze situațiile de bullying și cum să își dezvolte abilitățile sociale și emoționale. În cadrul jocului de rol, copiii pot învăța cum să comunice mai eficient și cum să își dezvolte empatia și înțelegerea față de ceilalți.

Jocurile de rol sunt acele jocuri în care copiii își aleg un anumit personaj (de poveste, dintr-un desen animat sau poate chiar din viața reală) și intră în pielea lui imitându-l, iar apoi improvizează, dezvoltând noi scenarii în care aceștia creează situații complet noi. Jocul de rol este o metodă de învățare activă, bazată pe explorarea experienței participanților, oferindu-le un scenariu în care fiecare persoană are un anumit rol de jucat. Prin jocul de rol, copiii pot învăța cum să ia decizii și să ia parte la diferite situații sociale și pot dezvolta abilități precum empatia și creativitatea.

Un exemplu de joc de rol ar fi să se aleagă anumite situații specifice de bullying, apoi actorii, nume fictive ale acestora și să se joace scenele în fața clasei. Este foarte important în aceste exerciții, să se discute imediat după interpretare, cum s-a simțit fiecare dintre actori, fie el victimă, agresor sau martor.


Jocurile de rol au seturi clare de reguli, elevii sunt sfătuiți să nu dezvăluie informații personale, să nu își folosească propriul nume în roluri, de asemenea, comportamentul trebuie mediat, niciun elev nu are voie să lovească sau să folosească cuvinte injurioase. Se pot alege anumite situații specifice de bullying, apoi actorii, nume fictive ale acestora și se joacă scenele în fața clasei. Este foarte important în aceste exerciții, să se discute imediat după

interpretare, cum s-a simțit fiecare dintre actori, fie el victimă, agresor sau martor. Este foarte interesant aici dacă în rolul de victimă este ales un copil care a avut rol de agresor în viața reală, dacă este posibil, pentru a putea să vadă situația și din alt punct de vedere.

Sunt mai multe tipuri de exerciții care se bazează pe joc de rol care pot fi utilizate în context educațional:

- Improvizație dramatică pornind de la anumite roluri (fixate) pentru fiecare copil;
- Improvizație dramatică în care copiii joacă mai multe roluri, succesiv;
- Joc de rol pentru dezvoltarea abilității de a gestiona conflicte;
- Tehnica scaunului gol, pentru accesarea altor perspective în diverse situații conflictuale;
- Scenarii imaginative pentru dezvoltarea abilităților de-a gestiona diverse situații (exemplu: a fi parte a unui peisaj care trece din diverse transformări; a te salva dintr-o situație dramatică etc.);
- Improvizație dramatică cu personaje agreate sau dezagreate de copii.

Prevenirea și combaterea bullying-ului în școli este o responsabilitate comună a tuturor actorilor implicați: administrația școlară, cadrele didactice, elevii, părinții și comunitatea. Pentru a crea un climat școlar sigur și favorabil învățării, este necesar să se adopte strategii de intervenție eficiente și adaptate la specificul fiecărui caz.

 Profesor consilier școlar,
Tulpan Claudia - Ofelia

Bibliografie:

1. <https://adolescenti.deprehub.ro/2021/01/19/de-ce-eu-sunt-victima-bullying-ului/>
2. <https://aifs.gov.au/resources/practice-guides/helping-your-child-stop-bullying-guide-parents>
3. <https://netsafe.org.nz/the-kit/wp-content/uploads/2018/06/Bullying-Prevention-and-Response-Guide.pdf>
4. <https://www.parents.com/kids/problems/bullying/bully-proof-your-child-how-to-deal-with-bullies/>
5. <https://www.stopbullying.gov/bullying/warning-signs>
6. Jocuri și sugestii de activități care îi pot ajuta pe <https://7aprilie.ro/bullying-9-jocuri-si-sugestii-de-activitati-care-ii-pot-ajuta-pe-copii-sa-inteleaga-fenomenul-de-bullying-in-scoli/>
7. Moreno, J., L., Scrieri fundamentale. Despre psihodramă, metoda de grup și spontaneitate, Ed. Trei, București, 2009;
8. Program de prevenire a bullying-ului în școli - ChildHub. <https://childhub.org/ro/materiale-invatare-online/program-de-prevenire-bullying-ului-scoli>
9. Recomandări pentru prevenirea, identificarea și intervenția în cazurile <https://www.unicef.org/moldova/rapoarte/recomand%C4%83ri-pentru-prevenirea-identificarea-%C8%99i-interven%C8%9Bia-%C3%AEn-cazurile-de-bullying>
10. Stancu, Ioana, Mic tratat de consiliere psihologică și școlară, Ed. Sper, București, 2005.

Colectiv de redacție:

Coordonatori:

Tulpan Claudia - Ofelia

Istratie Mădălina



Grafică și tehnoredactare:

Istratie Mădălina

Popescu Cristina