

## BULLYINGUL

### Ce înseamnă bullying?

*Bullying* - reprezintă un comportament repetat și intenționat prin care agresorul își rănește, persecută și intimidează victima prin diferite forme:

- VERBAL - țipete, porecle, sarcasm, insulte, jigniri;
- FIZIC - palme, loviri, îmbrânciri, bătăi;
- MOBBING - agresiune verbală și emoțională a unui grup față de un individ;
- RELAȚIONAL - intimidare, denigrare, izolare, manipulare;
- CYBERBULLYING - trimiterea unui mesaj sau a unei imagini pe telefon sau Internet pentru a denigra imaginea unei persoane.
- SOCIAL - excludere, insulte cu privire la statutul social.

### Fenomenul bullying are trei caracteristici:

*Intenționat* – agresorul are ca intenție să rănească pe cineva.

*Repetat* – aceeași persoană este rănită mereu și mereu.

*Dezechilibrul de forțe* – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

*Fenomenul bullying:*

- de multe ori începe ca un joc, însă se transformă într-un abuz care poate avea efecte foarte grave; un joc în care toți jucătorii au ceva de pierdut.
- poate avea loc oriunde – la școală, în familie, la locul de muncă.

### Cine este implicat în bullying?

**AGRESORUL** vrea să fie cel mai cool rânindu-i, intimidându-i sau jignindu-i pe cei din jurul său. Este temperamental, inflexibil, încrezător și nu îi place să accepte regulile. De cele mai multe ori nu are empatie și chiar se bucură că produce durere celorlalți. Dorește să domine și să-i controleze pe ceilalți, exagerează în situații obișnuite.

Agresorul abuzează de putere pentru a-i răni pe ceilalți, deliberat și în mod repetat.

Ce pierde agresorul?

*Respectul celorlalți. E bine ca cei din jur să te respecte pentru cine ești, nu de teama de a fi împotriva ta. Prietenii adevărate nu se leagă din frică, ci din respect reciproc.*

**VICTIMA (PERSOANA AGRESATĂ)** este copleșită de teamă.

Unii elevi sunt predispuși să fie abuzați din cauză că sunt „diferiți. De cele mai multe ori, victimele agresorilor sunt elevii care au următoarele caracteristici:

- supraponderali sau subponderali,
- au abilități sociale scăzute,
- au puțini prieteni sau nu au prieteni,
- sunt săraci sau bogați,
- au religie sau rasă diferită,
- sunt scunzi sau prea înalți,
- au slabe abilități sportive,
- sunt inteligenți, talentați,
- au dizabilități fizice,
- sunt persoane noi din grup,
- au părinți divorțați sau
- sunt pur și simplu „diferiți” de ceilalți.

Indiferent dacă te regăsești sau nu în lista de mai sus, aplică principiul:

Nu te supăra!

Ce pierde victima?

*Respectul de sine. În clipa în care taci, ești de acord cu agresorul tău, cu ceea ce face el. Poți oricând să ieși din jocul lui, începând cu a nu crede ce zice sau a apela la cei care te pot ajuta cu adevărat. Nu trebuie să faci lucruri care nu-ți plac, doar pentru a nu deveni o victimă.*

**SPECTATORUL SAU MARTORUL** este cel care vede fenomenul bullying, dar decide să nu intervină, de cele mai multe ori din frica de a deveni chiar el/ea o victimă.

Unii spectatori instigă agresorul să abuzeze victima. Majoritatea spectatorilor acceptă în mod pasiv, privind și nefăcând nimic. De foarte multe ori, spectatorii pasivi formează audiența agresorului care dorește să obțină atenție și popularitate. Astfel, el este încurajat să continue comportamentul agresiv.

Spectatorul însă poate avea un rol important în oprirea agresiunii. El trebuie să intervină sau să apeleze la ajutorul unui adult.

Ce pierde spectatorul?

*În clipa în care taci, nu intervii, ești de fapt pro fenomen bullying. Deja agresorul câștigă de două ori acest joc.*

### **Cum să ieși din „jocul bullying”**

Uită-te în jurul tău și găsește o persoană cu care poți vorbi, cu care te poți împrieteni. Privește cu atenție, sigur sunt astfel de colegi.

Ai un animal de companie? De exemplu, ai încercat vreodată să dai comenzi unui câțel? Atunci ai voce, ești hotărât? Poți folosi vocea asta și la școală? Cu siguranță!

Uneori nu este simplu să rămâi calm și să nu te superi când ești insultat, lovit, ignorat sau lăsat în afara grupului.

### **De ce este extrem de important să nu te superi?**

Ori de câte ori te superi, agresorii văd asta și se alimentează din atitudinea ta. Se distrează pe seama ta. Le place să vadă cum ceea ce spun despre tine te înfurie. Supărându-te, le oferi puterea pe care ei o caută. Tu devii o victimă și ai pierdut.

Putem râde sau ne putem abține și să mergem mai departe. Încearcă să nu te superi, să nu îi oferi agresorului ceea ce și-a dorit de la început: puterea asupra emoțiilor tale. Când nu te superi, agresorii vor descoperi că nu mai au putere asupra ta. Ei vor fi cei care pierd iar tu vei câștiga.

*Ține minte: Dacă au reușit să-ți găsească un punct slab și tu te superi, acolo te vor lovi iar și iar. Alege să nu te superi, fii stăpân pe situație și vei câștiga!*

Ce crezi că vrea să obțină cel care te agresează?

- Ar putea fi atenție?
- Putere?
- Răzbunare?
- Distracție?

### **Vrei să-l ajuți să primească atenție sau să se distreze pe seama ta?**

Uite câteva soluții și adaugă și tu altele care-ți vin în minte:

Ignoră-l. Dar chiar să nu-ți pese. Nu te poate umili decât dacă tu crezi că e adevărat ce spune. Cuvintele, gesturile lui spun ceva despre el, despre frustrările lui și nu despre tine. Nu crezi că arată ca un cățeluș care face scandal și se agață de pantaloni trecătorii?

Dă-i replici scurte și mergi mai departe. Amintește-ți: frica ta îi dă putere, deci nu-i arăta frică, dar nici nu sta în prezența lui prea mult ca să te cuprindă frica.

Cere sfatul unui coleg, ajutorul unui adult (consilierul școlii, un profesor pe care îl placi, părinții etc.).

Sună la Telefonul Copilului, la 116 111!

Fă-ți prieteni în afara școlii, în activitățile tale (atelier, sport). Astfel vei ști mereu că ai pe cine să te bazezi, că ai cu cine să te distrezi, că sunt oameni care te plac. Va fi arma ta secretă.