

Stii ce este bullying-ul?



„Violenta este ultimul refugiu al incompetentei” (Isaac Asimov)

Copilul tau da semne de oboseala, nu mai are pofta sa manance, a devenit anxios si evita anumite situatii, precum cea de a mai merge cu autobuzul la scoala? O explicatie pentru aceste comportamente poate fi „bullying-ul”.

Bullying-ul este un act comportamental repetat, indreptat spre ranirea fizica sau mentala a unei persoane. De asemenea, el se caracterizeaza prin comportamentul unei persoane care incerca sa obtina suprematia asupra altora. Cel mai usor se poate observa aceasta forma de violenta in grupurile de copii. Scoala este mediul in care se manifesta cel mai des luptele pentru putere. Cine este cel mai de temut din clasa, care este „gasca periculoasa”? Cei care se ocupa cu astfel de comportamente de obicei ii lovesc pe cei din jur, ii fac de rusine, ii jignesc si le pun diverse porecle.

A-i obliga pe altii sa faca ceea ce nu doresc este un alt comportament adoptat de aceste persoane. Studiile arata ca intre 15-25% din elevii americani sunt victime ale bullying-ului, in timp ce o proportie de 15-20% declara ca sunt initiatori ai acestor comportamente (Melton et al, 1988; Nansel et al, 2001). Bullying-ul poate sa transforme scoala intr-un loc de temut. Stresul, anxietatea si chiar fobia sociala pot sa apara ca efecte negative in astfel de situatii.

Care este profilul celor ce agreseaza?

- Tineri ce cauta sa atraga atentia.
- Isi doresc cu orice pret sa devina cunoscuti si populari.
- Atunci cand se leaga de cineva mai mic decat ei, acest lucru ii face sa se simta importanti si puternici.
- Unii pot sa provina din familii dezorganizate in care a tipa, a arunca cu obiecte in celalalt sau a te comporta urat este o modalitate de raspuns la situatia stresanta sau problematica.
- O parte dintre cei considerati „rai” sunt constienti de disconfortul la care isi supun colegii, dar altii nu-si dau seama cat de dureroasa poate sa fie postura in care sunt puse „victimele lor”.
- Cei care cad victime sunt in general copiii timizi, lipsiti de forta, care se supara foarte repede, incapabili de a se apara singuri.

Cum facem fata fenomenului de bullying? Una dintre tacticile cele mai interesante si utile este exprimata foarte bine in sintagma „all aboard!”. Acest lucru inseamna ca pentru stoparea violentei toata lumea trebuie sa fie implicata. Vorbim de faptul ca, scoala, profesorii, elevii si personalul auxiliar trebuie sa colaboreze pentru a face din spatiul scolar un zona sigura. Nu sunt suficiente doar niste semnale verbale de alarma trase de fata cu toti elevii scolii.

Ce **sfaturi** poti sa-i dai copilului tau pentru a evita sa devina victima?

- Incearca sa eviti astfel de persoane. Asta nu inseamna ca ar trebui sa nu mai mergi la scoala, ci pur si simplu, de exemplu sa o iei pe un alt traseu.
- Patreaza-ti o postura dreapta si curajoasa. Atunci cand te afli intr-o situatie neplacuta, posibila victima a celor mai mari decat tine e normal sa-ti fie frica. Incearca sa nu arati acest lucru pentru ca uneori o simpla atitudine mai curajoasa te poate salva din situatie.
- Simte-te bine cu tine insuti! Nimeni nu e perfect, dar stim cu totii ca se poate lucra la asta. Poate ar fi bine sa ii formezi un program de odihna si unul alimentar mult mai sanatos.
- Fa-ti prieteni. Sentimentul de apartenenta la un grup te ajuta sa faci fata conflictelor si problemelor pe care le-ai putea intampina cu cei din afara grupului.
- Daca cineva se leaga de tine, incearca sa nu raspunzi si sa fii indiferent(a).
- Vorbeste cu un adult atunci cand ai probleme. Nu ezita sa ceri ajutorul cuiva daca situatia devine periculoasa.

Copilul tau a fost victima unor astfel de comportamente? Este violenta verbala si fizica o problema in scolile din Romania?