



---

***Este copilul meu implicat într-o situație de bullying?***

***Adesea, copiii aleg să nu ne spună despre violență și bullying în școala lor; își doresc să se descurce singuri atunci când sunt departe de casă. De aceea este important să îi învățăm cum să reacționeze și să facă față diferitelor comportamente de bullying cu care s-ar putea întâlni în clasa sau școala lor.***

---

Bullyingul este de multe ori ignorat sau considerat o parte firească a procesului de creștere și maturizare a copiilor. De obicei, comportamentele de bullying rămân invizibile timp îndelungat sau sunt considerate ne semnificative prin comparație cu comportamentele de agresiune fizică sau abuz. Cu toate acestea, statisticile arată că 1 din 4 copii care are comportamente de bullying evoluează către delincvență, înainte de a împlini 20 de ani. Așadar, este foarte important să fim vigilenți și să identificăm rapid această formă de comportament violent.

---

***Ce pot să fac dacă suspectez că este copilul meu cel care îi agresează pe ceilalți?***

---

**Să nu crezi nicio clipă “Este imposibil, copilul meu nu ar putea să facă asta!”  
la problema în serios.**

**Vorbește cu copilul.** Ține cont de faptul că un copil care-și agresează și hărțuiește colegii va încerca adesea să ascundă emoțiile și comportamentele agresive, iar uneori să dea vina pe alți copii.





**Să nu crezi că ai un copil “rău”.** Prin comportamentele lor și atitudinea lor, copiii ne arată că ceva problematic se întâmplă. De asemenea, profită de această situație, pentru a reflecta în ce măsură empatia, toleranța, generozitatea, curajul, cooperarea și prietenia au fost subiecte explicite de discuție între tine și copilul tău.

Învăță-l pe copilul tău care sunt **alegerile și comportamentele pozitive, valoroase și care sunt cele negative, prin care cei din jurul nostru au de suferit.**

**Acordă atenție propriilor comportamente, pe care le ai ca adult, ca părinte.** Asigură-te că nu îți pui copilul în situația de a fi martorul comportamentelor violente, chiar la voi în familie.

**Spune-i copilului tău că un astfel de comportament este inacceptabil.** Discută cu el despre impactul negativ al bullying-ului asupra tuturor copiilor.

**Vorbește cu profesorii copilului tău.** Comunicarea frecventă cu aceștia este importantă pentru a avea cât mai multe informații despre comportamentul copilului la școală.

**Intensifică supervizarea comportamentelor și activităților în care este implicat copilul.** Află cine îi sunt prietenii și asigură-te că știi unde își petrec timpul liber. Descurajează relațiile de prietenie în care sunt manifestări agresive. Discută întotdeauna cu copilul motivele care se află în spatele comportamentului său agresiv.

**Stabilește reguli clare de familie și fii consecvent cu ele.** Implică-i pe copii în stabilirea regulilor pentru a crește șansele ca acestea să fie respectate. Apreciază efortul copiilor și străduința acestora de a face zi de zi alegeri corecte și sănătoase pentru sine și pentru cei din jur.

**Nu îți umili copilul** doar pentru a-i arăta cum se simte o persoană când este umilită și hărțuită; asta nu va face decât să îi ofere un nou exemplu de violență și să contribuie la acumularea de noi emoții negative. Alege o **reacție eficientă dar non-violentă**, în acord cu vârsta și nivelul de dezvoltare și înțelegere a copilului. A-l pedepsi fizic înseamnă a-i arăta că violența este o soluție, o variantă de comportament acceptabilă.

**Fii alături de copilul tău** în procesul de a învăța cum să își gestioneze emoțiile și impulsurile agresive, într-o manieră empatică, blândă, adecvată, care să nu rănească pe nimeni.





**Petrece mai mult timp cu copilul tău.** Gândește-te la activități pe care le puteți face împreună, precum sport sau diverse hobby-uri.

**Apreciază momentele de generozitate și compasiune ale copilului tău față de ceilalți.** Arată-i că astfel de comportamente sunt valorizate și ajută-l să le descopere valoarea intrinsecă și sentimentul de bine pe care fiecare om îl trăiește când face o faptă bună. Nu încuraja comportamentele pozitive cu recompense materiale (cadouri, dulciuri, jocuri, timp la TV etc.); de asemenea, nu ajută să sancționezi comportamentele negative prin pedeapsă, respingere sau violență fizică. Astfel, copilul va învăța să facă fapte bune așteptând ceva la schimb sau încercând să evite pedepsele.

---

### *Cum îmi dau seama că un copil este victimă a bullying-ului?*

---

- ✓ Un copil care este victimă a comportamentelor de bullying, poate să manifeste unul sau mai multe dintre semnele de mai jos:
- ✓ Îi este teamă să meargă la școală;
- ✓ Se simte rău dimineața;
- ✓ Ajunge acasă cu lovituri, vânătăi, tăieturi sau alte răni pe care nu poate să le explice;
- ✓ Își modifică traseul către școală;
- ✓ Pleacă la școală mai devreme sau mai târziu decât ora obișnuită;
- ✓ Are dificultăți cu temele de casă și are note mai mici decât de obicei;
- ✓ Minte;
- ✓ Are toleranță scăzută la frustrare;
- ✓ Are coșmaruri sau alte tulburări de somn;
- ✓ Vine acasă cu obiectele personale distruse;
- ✓ Are schimbări emoționale sau comportamentale (liniștit, retras, sau dimpotrivă, iritat, agitat), în rutina de joc sau felul în care folosește internetul și rețelele sociale;
- ✓ "Pierde" frecvent obiecte personale;
- ✓ Cere constant mai mulți bani de buzunar, mai multe sandwich-uri la pachet sau mai multe creioane colorate în penar;
- ✓ Devine neliniștit când este întrebat ce se întâmplă la școală.





---

*Cum să abordez un copil despre care cred că este victimă a bullying-ului?*

---

- ✓ **la în serios plângerile copilului cu privire la comportamentele de hărțuire de la școală.**
- ✓ Copiilor le este adesea teamă sau rușine să spună că sunt hărțuiți la școală, așa că, atunci când o fac, este important să fie crezuți și luați în serios.
- ✓ **Copiii se vor descurca singuri, credem adesea.** În realitate, au nevoie de cineva care să le fie alături, să îi sprijine și să îi înțeleagă.
- ✓ **Oferă copilului oportunități** să vorbească despre bullying. Profită de orice moment informal din timpul zilei – când urmăriți ceva la televizor, ascultați muzică, vă jucați sau vă plimbați în parc.
- ✓ **Fii atent(ă) la semnele** care ar putea indica faptul că un copil este victimă a bullying-ului.
- ✓ **Anunță școala** de îndată ce suspectezi că este victimă a bullying-ului. Odată informate, cadrele didactice ar putea monitoriza mai atent comportamentele copiilor și ar putea lua măsurile necesare pentru a le garanta siguranța. Consilierul sau psihologul școlar ar putea, de asemenea, să ajute copilul sau să vă refere către un serviciu de specializat de asistență psihologică.

---

*Dacă ești părintele unui copil care merge la școală, este foarte important să te asiguri că familia ta, copilul tău, școala în care învață copilul tău sunteți informați și educați cu privire la fenomenul de bullying.*

---

- ✓ **Cere informații despre politica și programele anti-bullying ale școlii, despre regulamentul școlar, precum și despre sistemul de referire/ raportare a cazurilor** și discută apoi cu copilul despre asta, astfel încât să fie bine informat. Faceți împreună un plan de acțiune pentru o situație de bullying, cu toți pașii necesari pentru rezolvarea problemei. Imaginați-vă situații diverse, în care copilul este pe rând implicat direct sau doar martor al unui comportament de bullying.
- ✓







- ✓ **Povestește-i copilului tău despre propria ta copilărie** și ce te ajuta pe tine să rezolvi situațiile dificile.
- ✓ **Învăță-l pe copil** să rezolve situațiile contradictorii fără cuvinte și comportamente violente. De asemenea, învață-l abilități de asertivitate și auto-apărare: cum să pășească cu încredere, cum să fie atent la ce se întâmplă în jurul lui, cum să se apere cu ajutorul cuvintelor. Foarte important – învață-l să-și facă prieteni și să le ceară ajutorul la nevoie.
- ✓ **Ascultă!** Încurajează-l pe copil să vorbească despre școală, evenimente sociale, ce se întâmplă de obicei pe drumul către și de la școală, în recreații, cum arată toaletele și ce se întâmplă acolo. Acordă atenție conversațiilor lui cu alți copii. Astfel ai putea să descoperi primele indicii cu privire la eventuala poziția de victimă, agresor sau martor direct, a copilului tău. Rămâi aproape, cu mintea și inima deschise!
- ✓ **Întreabă-l pe copil care crede că ar fi cea mai bună soluție într-o situație de bullying.** Copiii se tem adesea că, dacă raportează o situație de bullying, lucrurile se vor înrăutăți. Au nevoie să fie ascultați și asigurați că împreună veți rezolva problema.
- ✓ **Ajută-i pe copii să învețe** abilitățile sociale de care au nevoie pentru a-și face noi prieteni. Un copil încrezător, înconjurat de prieteni, are șanse mici să fie victimă a bullying-ului sau să fie violent cu alți copii. De asemenea, înconjurat de prieteni, va fi suficient de încrezător pentru a lua atitudine, atunci când va fi martorul unui comportament de bullying.
- ✓ **Nu uita! 73% dintre elevii români afirmă că au fost martorii unei situații de bullying în școala lor.** Sunt șanse extrem de mari ca, printre ei, să se afle și copilul tău. A-l învăța să ia atitudine într-o astfel de situație devine extrem de important, nu doar pentru siguranța lui ci, implicit, pentru diminuarea nivelului de bullying în școală, în general. Ce poate să facă un copil martor al bullying-ului și cum îl poți ajuta pe copilul tău să devină din martor pasiv, un actor implicat în diminuarea acestui fenomen? Iată câteva sugestii:
  - Primul lucru pe care un copil martor îl poate face este exprime dezacordul și să nu încurajeze bullying-ul prin râs, aplauze sau orice alt comportament care l-ar ajuta pe copilul care agresează să se simtă puternic și valorizat.
  - În funcție de nivelul de confort al fiecărui copil martor și de gravitatea situației respective, învață-l pe copilul tău să ofere ajutor imediat și direct copilului victimă, prin cuvinte adresate celor care îl agresează (ex. oprinți-vă, nu este ok ce faceți !) și copilului agresat (ex. eu sunt de partea ta! te voi ajuta!), precum și prin comportamente de sprijin (ex. îl ajută pe copilul agresat să își strângă lucrurile împrăștiate, să își curețe hainele sau ghiozdanul, dacă au fost murdărite).





- Oferirea de sprijin copilului rănit poate continua și după încheierea propriu-zisă a incidentului, prin adresarea de mesaje de compasiune, empatie și sprijin emoțional.
- În situațiile grave, este important ca fiecare copil să solicite rapid ajutor din partea celui mai apropiat adult (cadru didactic, personal administrativ)!
- Indiferent de gravitatea situației, fiecare situație de bullying trebuie raportată către un adult angajat al școlii. Rolul copilului martor este esențial în sistemul de raportare, dat fiind faptul că, un copil victimă, intimidat, speriat și constant amenințat, rareori face acest lucru.

