**Școala Gimnazială Tătărani**
**Comuna Tatarani, Judetul Dambovita**
**Director, Prof. Perianu Marilena Ramona**

# Aleg să mă implic. STOP Bullying!



# CE ESTE BULLYING-UL?

- Radacinile etimologice ale cuvântului ***bullying*** se pot regasi în secolul XVI, când "my bully" însemna "dragul meu", "iubitul meu", venind din cuvântul danez ***boele***
- În secoul XX acest cuvânt a dobândit definițiile academice folosite astăzi. Ca verb, ***to bully*** înseamnă: a intimida, a speria, a domina, printre altele.
- *„Bully"* este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe (Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016)
- Prof. Dr. Dan Olweus, un profesor cercetător în psihologie din Norvegia este considerat pionier pe tema bullying-ului, pe baza a aproape 40 de ani de cercetare, implementare și evaluare a programelor de prevenire (Hazelden Foundation, 2016). Definiția sa afirmă:

***„Un elev este agresat atunci când el/ea este expus, în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat, sau intenționează să provoace, durere fizică sau discomfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri."*** *(Olweus, 1993)*

- Termenul ***„bullying”*** sau „hartuire” se folosește atunci când violența capătă un caracter sistematic și urmărește scopul de a întări puterea și autoritatea abuzatorului/ agresorului pe seama umilirii și devalorizării victimei în ochii proprii și în ochii celor din jur. Bullying – engl. bully – huligan, bătăuș, certăreț, brută, violator.
- ***Bullying-ul*** se manifestă prin aplicarea repetată de către o persoană sau un grup de persoane a diverselor tipuri de violență și intimidare față de o persoană care nu se poate apăra.
- Atunci când doi elevi cu capacități fizice egale se ceartă sau se luptă, fac glume într-o formă prietenească și jucăușă, nu este vorba despre *bullying*. ***Bullying-ul*** întotdeauna urmărește scopul de a hărțui victima, de a-i provoca frică, a o demoraliza, umili, supune.

***Bullying-ul este una dintre cele mai complexe forme de comportament agresiv și violență.***

**Bullying-ul poate fi definit ca un comportament agresiv, intenționat, menit să provoace suferință și care implică întotdeauna un dezechilibru de putere și tărie între agresor și victimă și se manifestă repetitiv, regulat, într-un grup de copii**.

Cu toate acestea, nu fiecare act de violență este o acțiune de bullying. Conform studiului Organizației Mondiale a Sănătății privind comportamentul sănătos la copiii de vârstă școlară, bullying apare atunci când un elev este:

***„tachinat în mod repetat într-un mod care nu îi place… Dar nu este bullying atunci când doi elevi de putere sau autoritate similară se ceartă sau se bat. Nu este bullying nici atunci când un elev este tachinat într-un mod prietenos și glumeț”.*** (Craig et al., 2009)

Spre deosebire de comportamentele de violență, care apar spontan între copii, urmare a trăirii unor emoții intense (ex. furie, frustrare, teamă etc.) și dispar de îndată ce intensitatea trăirilor emoționale se diminuează, iar situațiile punctuale sunt rezolvate, comportamentele de bullying nu dispar de la sine.

Bullying-ul este o problemă relațională care solicită întotdeauna o soluție și schimbări semnificative la nivelul relațiilor dintre copii și în dinamica grupului. Pentru eliminarea comportamentelor de bullying este necesară o intervenție directă din partea adulților, în contextul în care acestea apar, cel mai adesea în mediul școlar.

**Pentru înțelegerea corectă a fenomenului de bullying, este însă foarte importantă diferențierea comportamentelor subsumate acestui fenomen în raport cu:**

**Episoadele singulare de excludere socială:**

- Un copil care nu este invitat la petrecerea de acasă a unui alt coleg, nu este victima unui comportament de bullying.
- Un copil care nu este niciodată inclus în proiectele de grup ale clasei sau niciodată ales în echipele de fotbal la ora de sport este victimă a bullying-ului.

**Episoadele singulare de agresiune și/sau intimidare:**

- A amenința un coleg cu bătaia, urmare a unei situații neplăcute în grup, este un comportament violent negativ, indezirabil, dar nu este bullying.
- A cere unui copil zilnic taxa de protecție în curtea școlii, cu amenințarea că, în cazul unui refuz, orice i se poate întâmpla, reprezintă un comportament de bullying.

**Episoadele singulare de comportament ironic:**

- O remarcă ironică la adresa unui coleg, realizată într-un context în care se amuză tot grupul, inclusiv ținta ironiei, nu reprezintă un comportament de bullying.
- Umilirea repetată a unui coleg în fața clasei, prin folosirea de cuvinte jignitoare sau invocarea unor aspecte fizice sau comportamentale, într-o manieră negativă, cu intenția de a răni colegul respectiv, este un comportament de bullying.

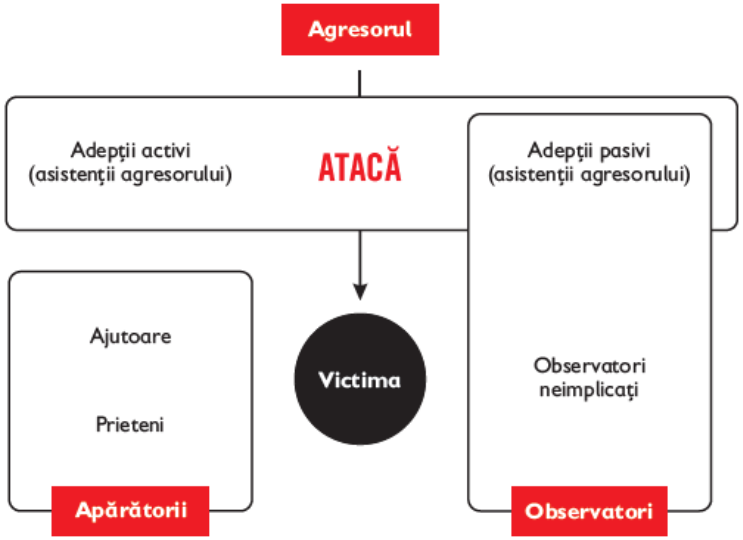
**Conflictele/situațiile de bătaie între copii, caracterizate prin reciprocitate la nivelul intenției:**

- Doi copii care au ceva de împărțit în curtea școlii și își «reglează conturile», cu furie, limbaj nepotrivit și pumni împărțiți cu generozitate, de ambele părți, nu sunt protagoniștii unei situații de bullying.
- Un copil care este zilnic îmbrâncit, i se pun piedici sau primește «capace» peste cap, spre amuzamentul altor colegi, este victima unei situații de bullying.

**Toate comportamentele menționate anterior au potențial de a genera stres, disconfort, suferință în dinamica relațională a copiilor. Ele devin însă comportamente de bullying atunci când sunt inițiate deliberat, în mod repetat și în contexte în care copiii vizați nu au nici putere de decizie, nici suportul grupului.**

# CINE ESTE IMPLICAT ÎN BULLYING?

- Situația de bullying rareori implică doar două părți care interacționează, tradițional definite ca agresor și victimă. De obicei este o situație de grup, implicând mai mult de doi participanți în diferite roluri, lucru care reflectă dinamica de la bază a statutului și relațiile de putere din grup. În anumite definiri de rol, tiparul bullying este prezentat ca un triunghi sau chiar un dreptunghi, implicând agresorul, asistenții agresorului (numiți și adepți), victima, martorii pasivi și posibilii apărători, care sprijină activ victima, luând o poziție clară și opunându-se agresorului (BPB, 2016).



Rolurile de grup într-o situație de bullying (BPB, 2016)

Conform lui Olweus și altor oameni de știință, într-un **„cerc de bullying”** tipic sunt implicați o gamă întreagă de protagoniști (Olweus, 2001). Important de notat este că distribuția rolurilor nu este statică, rolurile se pot schimba în mod dinamic între elevii care interacționează.

# MITURI ȘI REALITĂȚI DESPRE BULLYING

Concepţiile şi convingerile eronate despre violență, bullying și victimizare sunt larg răspândite. Acestea ne afectează adesea judecata corectă în situațiile de bullying, împiedicându-ne să detectăm la timp semnele bullying-ului și să răspundem situațiilor dificile în mod corespunzător. Există o serie de mituri (ex. "*Bullying-ul nu este grav. Sunt doar copii care se comportă cum se comportă copiii"*) care minimalizează realitatea bullying-ului în școală.

Vă încurajăm să reflectați serios la percepțiile și prejudecățile cu privire la bullying:

| | |
|---|---|
| **MIT:** Uneori, copiii chiar merită să fie agresați sau umiliți. | **REALITATE:** Niciun copil nu cere să fie agresat. Fiecare copil face tot ce poate şi nu merită să fie victimizat. Unii copii pot acţiona sau arăta într-un anumit fel, care atrage bullying-ul; sarcina noastră e să ne adresăm bullying-ului şi să ajutăm victima să înveţe abilităţile pentru a gestiona într-un mod mai eficient bullying-ul. |
| **MIT:** Uneori agresorii de fapt îşi ajută victimele împingându-i să înveţe să se apere. | **REALITATE:** Frica nu este propice pentru a învăţa să te aperi. Trebuie să-i învăţăm pe copii abilităţile de care au nevoie pentru a fi autoritari într-un mediu înţelegător şi susţinător, nu prin coerciţie şi ameninţări. |
| **MIT:** Elevii vor depăşi victimizarea. Victimizarea de obicei se termină atunci când un elev se duce la liceu, adesea după primul an. | **REALITATE:** Efectele victimizării sunt profunde şi pot ajunge până la maturizare. Traumatizarea gravă a persoanelor victimizate a fost legată de depresie, neputinţă şi, în anumite cazuri, suicid. Putem preveni victimizarea identificând semnalele de alarmă şi înţelegând efectele sale de durată. |

| | |
|---|---|
| **MIT:** Durează de un an. Ce mai contează acum? Copilul poate să gestioneze. | **REALITATE:** Doar pentru că respectivul copil a îndurat o situație dureroasă, asta nu înseamnă că situația este în regulă. Efectul cumulativ al hărțuirii poate fi copleșitor. Orice incident de bullying poate fi „picătura care umple paharul" provocând boală, evitarea școlii și chiar violență dacă persoana victimizată se răzbună. |
| **MIT:** Este în regulă să lovești pe cineva care te agresează, acest lucru îl va opri. | **REALITATE:** Este de înțeles că poți să fii furios, dar dacă ai deveni agresiv sau violent, lucrurile s-ar putea înrăutăți pentru că și tu poți avea probleme |
| **MIT:** Doar băieții care sunt efeminați și mici sunt agresați; doar fetele care sunt nesigure și supraponderale sunt agresate. | **REALITATE:** Victimizarea nu se limitează la elevii care afișează caracteristici de pasivitate (precauție, sensibilitate, tăcere, anxietate și nesiguranță). Efectele victimizării afectează atât elevii care afișează caracteristici de pasivitate cât și pe cei care acționează provocator, pentru că unele victime ale bullying-ului caută un mod de a se apăra prin comportament provocator. |
| **MIT:** Victimele bullying-ului nu știu cum să se apere verbal sau fizic. | **REALITATE:** Societatea, părinții și școlile nu îi învață pe copii abilitățile autoapărării fizice, psihice, emoționale și verbale. Acest lucru se întâmplă pentru că majoritatea adulților nu știu cum să facă |

| | |
|---|---|
| **MIT:** Bullying-ul este un ritual de inițiere prin care trebuie să trecem toți. | **REALITATE:** Unii oameni pretind că hărțuirea, discriminarea, rasismul, violența, atacul, urmărirea, abuzul fizic, abuzul sexual, molestarea, violul și violența domestică sunt ritualuri de inițiere, dar toate sunt de neacceptat. |
| **MIT:** Agresorii sunt puternici din punct de vedere psihologic. | **REALITATE:** Agresorii compensează pentru slăbiciunea lor cu agresiune. Ceea ce unii oameni văd în mod greșit drept „tărie psihică" este de fapt o determinare agresivă de a încălca granițele altor oameni fără respect sau considerație pentru ceilalți, fără a te gândi la consecințe și un fond infinit de scuze și motivații goale pentru agresiunea lor. O motivație este o încercare de a pune o față acceptabilă social, unui comportament inacceptabil social. Mulți adulți sunt păcăliți de această înșelătorie și manipulare. |
| **MIT:** Violența la televizor și jucarea jocurilor video violente îi face pe copii să fie violenți. | **REALITATE:** Mulți copii joacă jocuri video violente, dar doar puțini copii sunt violenți. De aceea, jocurile video violente nu sunt o cauză, altfel toată lumea care joacă jocuri video violente ar fi violentă, lucru care nu se întâmplă. Totuși, trebuie remarcat că interacțiunea repetată cu jocurile violente poate desensibiliza tinerii, în special tinerii în anii de formare. |
| **MIT:** Poți detecta un agresor după cum arată și se poartă. | **REALITATE:** Nu există așa ceva, și anume - modul în care un agresor arată sau se poartă. Nu există o ținută sau un comportament anume. |

| | |
|---|---|
| **MIT:** Bullying-ul online nu implică rănire fizică, atunci care este problema? | **REALITATE:** De fapt, unii oameni s-au sinucis pentru că nu au văzut o cale de ieșire din hărțuire, amenințări și abuz continuu. Cicatricile emoționale rămân mult mai mult timp și, uneori, o persoană nu va reuși să treacă peste ele. Unele website-uri le permit oamenilor să posteze anonim ceea ce înseamnă că este foarte dificil să păstrați orice dovadă a acestor conversații (mesaje scrise, sms-uri, screenshot-uri, postări online etc.) pe care le percepeți ca bullying. |
| **MIT:** Este ușor să identifici semnele bullying-ului. | **REALITATE:** Nu este ușor să identifici semnele bullying-ului, pentru că nu este întotdeauna fizic și evident. Bullying-ul emoțional, verbal și online poate lăsa adesea cicatrici pe care oamenii nu le văd. |
| **MIT:** Copiii scapă de bullying când cresc. | **REALITATE:** Destul de des, copiii care agresează cresc și devin adulți care agresează sau care folosesc comportamentul negativ pentru a obține ce doresc, dacă respectivul lor comportament nu a fost contestat și îndreptat de către persoanele cu autoritate și relevante din viața lor (părinți, cadre didactice etc.). |

| | |
|---|---|
| **MIT:** Bullying-ul implică doar făptași și victime. | **REALITATE:** Mulți părinți, profesori și elevi văd bullying-ul ca o problemă care se limitează la agresori și victime. Dar bullying-ul implică mai mult decât dinamica agresor-victimă. Spre exemplu, incidentele de bullying sunt evenimente care au loc în public în mod tipic (mai degrabă decât în particular), care au martori. Studiile bazate pe observațiile de la locul de joacă au descoperit că, în cazul majorității incidentelor, cel puțin alți patru semeni au fost prezenți ca martori, observatori pasivi, ajutoare ai agresorilor, susținători sau apărători ai victimelor. Un studiu a descoperit că, în peste 50% din incidentele de bullying observate, semenii îi susțin pe agresori prin observare pasivă. În doar 25% din incidente, martorii au sprjinit victima prin intervenții directe, distragere sau descurajare a agresorului. |
| **MIT:** Copiii și tinerii care sunt agresați vor spune unui adult aproape întotdeauna. | **REALITATE:** Adulții adesea nu sunt conștienți de bullying — în parte pentru că mulți copii nu îl raportează. Doar 1/3 din elevii care au fost agresați au raportat acest lucru unui adult. Băieții și copiii mai mari sunt mai puțin predispuși decât fetele și copiii mai mici să dezvăluie unui adult agresiunea suferită. |
| **MIT:** Agresorii nu au prieteni. | **REALITATE:** Chiar dacă agresorii nu se gândesc la sentimentele altora, ei au prieteni, care cred că bullying-ul este amuzant și grozav. |
| **MIT:** Agresorii și copiii care sunt agresați sunt două tipuri total diferite de copii. | **REALITATE:** Majoritatea copiilor care sunt agresați, la rândul lor, îi agresează pe alții. |

# TIPURI DE BULLYING

Bullying-ul are fețe ascunse și se manifestă sub forma a numeroase comportamente, a căror intenție este să provoace suferință. Există lovituri care se văd, răni care pot fi pansate, dar există și lovituri insinuante, răni care nu știu să strige după ajutor.

- **BULLYING-UL FIZIC** - Cea mai evidentă formă de bullying este cea fizică, care include, dar nu se limitează la, comportamente de tip: lovire, pus piedică, îmbrâncire, plesnit, distrugerea/deposedarea de obiecte personale. Deși intensitatea acestor comportamente nu este de neglijat, ceea ce rănește cu precădere copilul vizat de astfel de comportamente este repetitivitatea, frecvența cu care ele se manifestă, precum și faptul că sunt realizate cel mai adesea departe de prezența unui adult cu rol de protecție (cadru didactic, părinte).

- **BULLYING-UL VERBAL** - Bullying-ul verbal, care include, dar nu se limitează la, comportamente repetate de tip: poreclire, insultare, tachinare, umilire, intimidare, transmitere de mesaje cu conținut homofob sau rasist este o modalitate prin care foarte mulți copii experimentează puterea cuvintelor de a genera suferință.
- **BULLYING-UL SOCIAL** - Comportamentele de bullying social, adesea ascunse, greu de identificat/recunoscut, realizate cu scopul de a distruge reputația socială a unui copil și de a-l plasa într-o situație de umilință publică, includ dar nu se limitează la: minciună și/sau răspândire de zvonuri negative/umilitoare, realizarea de farse cu obiectivul de a umili/crea situații stânjenitoare, încurajarea excluderii/izolării sociale, bârfa, umilirea publică a cuiva.
- **CYBERBULLYING** - Tehnologia a adus cu sine cyberbullying-ul. Ascuns sau evident, acesta se referă la orice comportament de bullying mediat de tehnologie, identificat în spațiul de social media, website-uri, mesagerie etc.; include, dar nu se limitează la, comportamente repetate de tip: mailuri, postări, mesaje, imagini, filme cu conținut abuziv/jignitor/ofensator; excluderea deliberată a unui copil în spațiul online; spargerea de parole ale unor conturi personale (de e-mail, FB etc.). Este o formă deosebit de dăunătoare de bullying, care se diferențiază prin viteza de propagare a informațiilor negative și posibilitățile limitate ale victimei de a controla situația.

# EFECTELE BULLYING-ULUI

- **EFECTELE BULLYING-ULUI ASUPRA COPIILOR**

  Este superficial să credem că bullying-ul îi afectează doar pe copiii victime. Cu cât vom înțelege mai repede că, într-o situație de bullying, toți copiii sunt victime, indiferent de rolul specific pe care îl au, cu atât vom fi mai bine pregătiți să găsim soluțiile optime pentru a transforma școala într-un mediu sigur pentru toți copiii.

  Fie că vorbim de copil victimă, copil care agresează sau copil martor, bullying-ul generează consecințe negative pentru toți, fiind direct corelat cu tulburări de sănătate mentală, consum de substanțe sau suicid.

- **EFECTE ASUPRA AGRESORILOR**

  În ceea ce îi privește pe copiii care sunt autorii comportamentelor de bullying, este întâlnită adesea o agravare a comportamentelor violente, de risc, pe măsură ce aceștia intră în anii adolescenței. Astfel, copiii care au experiențe de a agresa sistematic colegi, au șanse ca în adolescență și la vârsta adultă să:

  - consume alcool și alte substanțe cu risc crescut pentru sănătatea lor fizică și emoțională;
  - aibă comportamente violente și delincvente, de vandalism, violență fizică extremă, furt, abandon școlar;
  - se implice prematur în relații sexuale cu risc;
  - să devină adulți cu risc crescut de comportament ilegal, violență domestică și abilități minime de menținere a unui loc de muncă;

## EFECTE ASUPRA VICTIMELOR

Referindu-ne specific la copiii victime în situații de bullying, ne putem aștepta la consecințe negative în planul rezultatelor școlare, sănătății fizice și confortului emoțional. Copiii care sunt victime ale comportamentelor de bullying, au șanse mai mari decât alți copii să:

- dezvolte depresie sau tulburări de anxietate, trăind sentimente acute de tristețe, însingurare, teamă și îngrijorare;
- aibă aibă dificultăți de somn și alimentație (ex. pot dormi puțin și agitat; vor avea dificultăți de trezire dimineața, înainte de a pleca la școală; își vor pierde pofta de mâncare sau pot exprima nevoia de a «ronțăi» constant ceva, fără să le fie neapărat foame) ;
- își piardă interesul pentru activități care odinioară le făceau mare plăcere (ex. joaca, citit, interacțiune cu cei din jur etc.);
- aibă frecvent dificultăți de sănătate (ex. dureri de cap, stări febrile, greață, dureri de stomac) ;
- înregistreze o scădere, aparent nejustificată, a rezultatelor școlare, însoțită de absenteism sau chiar refuzul de a merge la școală;

- **EFECTE ASUPRA MARTORILOR**

  Cât despre copiii martori ai bullying-ului, experiența de a fi zi de zi într-o școală care eșuează în a le satisface nevoile de confort și siguranță fizică și emoțională, le crește acestora probabilitatea de a lipsi frecvent de la școală, de a trăi sentimente acute de anxietate, neliniște și îngrijorare, de a consuma alcool sau alte substanțe pentru a se simți mai bine sau a fi acceptați în «găștile puternice», precum și de a copia comportamente de bullying pentru a-și asigura «supraviețuirea» în școală și a se asigura astfel că nu vor deveni următoarele victime.

  Nu în ultimul rând, este demn de menționat avertismentul Organizației Mondiale a Sănătății, care plasează bullying-ul, alături de abuzul în familie, în topul factorilor de risc pentru sănătatea mentală a copiilor și pentru apariția comportamentelor suicidare în rândul adolescenților.

# CE POT FACE DACĂ DEVIN VICTIMĂ?

- **IMPLICĂ-TE**

  Ia atitudine în comunitatea din care faci parte. Informează-te despre bullying, vorbeşte cu părinţii şi cu profesorii, citeşte despre acest subiect şi împărtăşeşte-le colegilor ce ai aflat.

  Semnalează orice caz de bullyingpe care-l întâlneşti, iscutând cu un profesor sau chiar cu directorul despre acesta şi anunţându-i pe părinţii celor implicaţi.

- **FII CURAJOS ŞI APĂRĂ-TE**

  Chiar dacă atunci când eşti intimidat sau ţi-e frică e dificil să te simţi curajos, uneori cea mai bună strategie în cazurile de bullying este să te arăţi calm şi prietenos. Vorbeşte-i agresorului pe un ton cât poţi de egal, spune-I să se oprească, să te lase în pace. Dacă eşti genul care are simţul umorului şi dacă ţi-e uşor să faci glume, atunci aceasta poate să fie o strategie bună de acţiune împotriva cuiva care încearcă să te intimideze.

- **FĂ-ŢI PRIETENI**

  În ceea ce priveşte bullying-ul, în doi e mereu mai bine decât de unul singur. Fă în aşa fel încât pe drumul spre şi de la şcoală, în pauză, în parc sau în oricare alt loc în care e posibil să întâlneşti copii agresivi, să fii însoţit de unul sau mai mulţi colegi sau prieteni. Alege-i cu grijă pe cei în care vrei să ai încredere şi profită de sprijinul lor, cerându-le ajutorul atunci când ai nevoie de el.

- **FEREŞTE-TE DE AGRESIUNEA PE INTERNET**

  Uneori, agresiunea poate lua forma mesajelor sau e-mail-urilor. Ca să eviţi astfel de situaţii, ai întotdeauna grijă la informaţiile pe care le faci publice, la ce postezi pe internet, la cine îţi cunoaşte parolele.

  E bine să eviţi să le spui colegilor şi prietenilor parolele pentru conturile tale de e-mail sau reţele sociale, fiindcă se poate ca ei, chiar şi neintenţionat, să le pună la dispoziţia unor potenţiali agresori.

  Dacă ai primit un mesaj de ameninţare sau intimidare, vorbeşte despre el cu un adult în care ai încredere. De cele mai multe ori, cineva mai în vârstă ştie ce atitudine să adopte şi ce acţiuni să întreprindă în aşa fel încât mesajele să se oprească şi agresorul să fie pedepsit.




# Cum să faci față bullying-ului verbal în școală

**1 Ignoră jignirile și părăsește locul**

Nu privi persoana care te jignește și nu-i vorbi. Poți evita să rămâi în apropierea celui care îți vorbește urât.

**2 Vorbește prietenos**

Fii calm și cere-i politicos să se oprească. Schimbă subiectul!

**3 Vorbește cu fermitate**

Cere-i hotărât să se oprească și spune-i că dacă nu o va face te vei adresa dirigintelui.

**4 Solicită sprijinul colegilor**

Colegii te pot ajuta să depășești momentele grele.

**5 Spune dirigintelui**

Dacă niciuna din primele 4 metode nu funcționează, spune ce ți se întâmplă unui cadru didactic.

# CE POT FACE DACĂ DEVIN MARTOR?

Majoritatea oamenilor, când se confruntă cu o situaţie în care altcineva este victima agresiunii, rămân pe margine, alegând să nu se implice. Această atitudine se datorează, pe de-o parte, faptului că fiecare îşi imaginează că altcineva o să intervină şi, pe de altă parte, există teama de-a nu deveni la rândul lor victime sau ideea că, şi dacă ar interveni, acţiunea lor oricum n-ar avea efectul dorit.

Cu toate astea, atunci când nu acţionezi, nu faci decât să participi indirect la agravarea problemei.

- Evaluează situaţia şi, dacă e cazul, spune-i agresorului să se oprească, pe un ton calm şi egal, dar hotărât.
- Nu i te alătura agresorului. Ia-i victimei apărarea, fie vorbind cu agresorul, fie ajutând-o să se îndepărteze de locul respectiv.
- Cheamă un adult care să intervină şi să oprească agresiunea.
- Roagă-i pe alţi copii din jur să-l apere şi ei pe copilul agresat.

# CE POT FACE DACĂ DEVIN AGRESOR - CUM MĂ POT OPRI DIN A FACE RĂU?

Există mai multe motive pentru care copiii pot să devină agresivi cu ceilalţi: stresul de orice natură, toleranţa scăzută la frustrare, o capacitate scăzută de autocontrol ş.a.m.d.

Aceia care răspund ameninţărilor percepute cu agresivitate pot foarte uşor să devină agresori, chiar dacă nu doresc asta sau nu-şi dau seama că se întâmplă.

- Încearcă să fii respectuos cu toată lumea, colegi, profesori, părinţi. Indiferent de aşteptările şi cerinţele celorlalţi, fă tot posibilul ca, inclusiv atunci când e nevoie să refuzi pe cineva sau să primeşti un refuz, să faci asta cu calm, acceptând drepturile şi emoţiile celorlalţi.
- Învaţă să îţi stăpâneşti impulsurile. Propune-ţi în mod conştient să reacţionezi cu calm la orice percepi ca fiind o „provocare”, indiferent dacă vine din partea cuiva mai puternic, cu mai multă autoritate decât tine sau din partea cuiva mai slab. Verifică dacă într-adevăr cel care te-a provocat a făcut asta intenţionat şi alege să ierţi greşelile celor din jur.
- Alege să simţi compasiune şi să fii înţelegător. Atunci când simţi nevoia să răspunzi cu ostilitate sau violenţă altcuiva, aminteşte-ţi că emoţiile negative îţi fac chiar şi ţie rău şi încearcă să înţelegi şi punctul celuilalt de vedere.

# CUM MĂ POT OPRI DIN A FACE RĂU?

Dacă ai ajuns la concluzia că eşti prea agresiv cu alţii şi că ai vrea să te opreşti, iată în continuare câteva sugestii:

- Vorbeşte cu un adult în care ai încredere despre cum să te înţelegi cu alţii. Povesteşte-i despre ce faci şi ce simţi, apoi ascultă de sfatul său.
- Încearcă să fii mai atent la emoţiile celorlalţi, întreabă-te cum ar fi să fii tu în locul celor pe care-i agresezi.
- Atunci când prietenii tăi sunt agresivi cu alţi copii, le încalcă drepturile şi sunt insensibili la emoţiile acestora, creşte riscul ca şi tu să adopţi acelaşi fel de comportament. E nevoie să te împotriveşti presiunii grupului de prieteni şi să începi să tratezi cu respect pe toată lumea, chiar dacă nu toţi ceilalţi sunt pe placul tău.
- Pregăteşte-ţi din timp o strategie de acţiune pentru momentele în care ştii sau bănuieşti că urmează să te enervezi, să te simţi frustrat sau presat de colegi să devii agresiv. Gândeşte-te cum ţi-ar plăcea să reacţionezi, la modul ideal, şi încearcă să aplici planul de cât mai multe ori, chiar şi în situaţii mai puţin periculoase.

# DE CE AJUNGI SĂ AGRESEZI?

**E extrem de important şi pentru tine, şi pentru cei din jurul tău, să-ţi dai seama ce te face să te comporţi agresiv.**

Iată câteva întrebări pe care ţi le poţi pune ca să încerci să-ţi dai seama ce te face să devii agresiv:

- De ce fac sau spun asta?
- Se întâmplă în viaţa mea ceva care mă face nefericit?
- Sunt, oare, şi eu agresat, la rândul meu, de un coleg sau de un adult?
- Mă simt cumva singur, fără prieteni, lăsat pe dinafară?
- Sunt gelos, furios sau frustrat din vreun motiv?
- Oare sunt prietenii mei sau cei din familia mea ostili şi agresivi?
- Mă tem să nu devin şi eu victimă, dacă nu le sunt alături agresorilor?
- Oare nu ştiu cum să reacţionez altfel atunci când mă simt ameninţat, supărat, obosit sau frustrat?

# Ce poți face?


Cu toții greșim, nimeni nu este perfect, acceptă-i pe ceilalți așa cum sunt
Evită tachinările, hărțuirile
Spune-i unui adult, când vezi pe cineva hărțuit sau când ești hărțuit
Fă-ți prieteni
Păstrează-ți calmul și ai răbdare
Respectă-l pe celălalt ca pe tine însuți
Exprimă-ți nemulțumirea într-o manieră pozitivă
STOP
eschooltoday.com