

Bullying-ul este o formă de violență, un comportament agresiv repetitiv care se poate manifesta în grupurile de copii, la școală, în „gașcă” sau între „gășți” diferite. Acest comportament agresiv poate avea o formă verbală (tachinări, amenințări, insulte, porecle umilitoare, comentarii nepotrivite), o formă fizică (de exemplu, atunci când cineva este lovit, împins, îmbrâncit, când îi sunt luate, rupte sau stricate lucruri, când i se pune piedică sau când i se arată gesturi urâte sau nepotrivite) sau o formă relațională/socială (excluderea intenționată a unei persoane dintr-un grup, împrăștierea de zvonuri cu privire la o persoană, umilirea acesteia în public sau alte acțiuni care i-ar putea afecta reputația sau relațiile sociale).

Scopul acestui comportament este acela de a obține supremația asupra altora, cu alte cuvinte, lupta pentru putere. În timp ce băieții utilizează amenințările fizice, chiar și bătaia, fetele se implică mai degrabă în amenințări verbale sau relaționale. Acest fenomen poate transforma o clasă sau școală, în general, într-un loc de temut și, prin urmare, de evitat.

Ce efecte poate avea această formă de violență asupra copiilor? Bullying-ul te poate face să te simți profund rănit, subminat, speriat, furios sau deprimat, te poate face să-ți pierzi încrederea în tine și în ceilalți. De asemenea, bullying-ul poate fi una dintre cauzele abandonului școlar. Bullying-ul nu trebuie niciodată tolerat. Întotdeauna există soluții. Dacă ești în situația de a fi agresat, părintele sau profesorul unui copil despre care crezi că este victima unei amenințări sau este implicat într-un comportament de bullying, există mai mulți pași care pot fi urmați pentru a rezolva această problemă.

Lucruri pe care le pot face copilul pentru a se proteja de amenințări:

- Tratează-i pe ceilalți și pe tine însuși/însăși cu respect.
- Încearcă să-ți faci câți mai mulți prieteni. Acest lucru te poate ajuta prin simplul fapt că nu ești singur, că te poți alătura grupului de prieteni în momentele în care te simți în pericol (atunci când este posibil).
- Încearcă să eviți astfel de persoane (care te amenință sau încearcă să-ți facă rău).
- Pleacă, îndepărtează-te de situațiile cu risc. Dacă știi că există locuri periculoase, fă tot ce poți pentru a le evita. Ia-o pe alt drum!
- Ignoră-i pe cei care te amenință. Nu lua în serios insultele lor. Încearcă să pari indiferent și să-ți vezi de drum.
- Rămâi calm! Nu-i lăsa pe cei care te agresează să vadă că te-au speriat și intimidat. Este normal să fii speriat sau să-ți fie frică, dar încearcă să nu le arăți acest lucru.
- Fii politicos, dar ferm, cu cei care te amenință. Să reacționezi cu mânie nu face decât să înrăutățească situația.
- Spune NU ferm și tare. Privește-l în ochi pe cel care te amenință. Spune-i pe nume (dacă îl cunoști) și cere-i să se oprească, să te lase în pace. Vorbește tare, astfel încât să fii auzit de alte persoane din jur, care ar putea să-ți ia apărarea.
- Spune adulților (părinți, profesori) ori de câte ori și se întâmplă un astfel de lucru și cere-le ajutorul. Toată lumea trebuie să se implice și să găsească soluții.

Lucruri pe care le pot face părinții în astfel de situații:

- Încurajați-vă copilul să comunice deschis cu profesorii săi.
- Comunicați profesorilor, dirigintei sau conducerii școlii despre existența unor astfel de incidente și întrebați despre politica școlii de prevenire a acestui fenomen.
- Ascultați-vă cu atenție copilul. Nu ignorați problema și nu o minimalizați dacă nu este cazul.
- Nu preluați atitudinea de victimă. Acționați pentru a vă apăra și proteja copilul.
- Fiți, la rândul vostru, modele bune pentru propriul copil și nu adoptați tactica răzbunării sau alte tactici de intimidare cu copiii care i-au făcut rău.
- Nu vă blamați propriul copil pentru că i se întâmplă astfel de lucruri.

Din cauza faptului că în fenomenele de bullying comportamentul agresiv include un dezechilibru de putere, real sau perceput în acest fel, unii copii se simt prinși ca într-o capcană, se simt neputincioși și au impresia că nimeni nu-i înțelege și nimeni nu-i poate ajuta. În anumite situații, au impresia că este vina lor, că sunt slabi sau că ceva nu este în ordine cu ei și, prin urmare, merită să li se întâmple asta, să fie tratați în acest fel. Mai mult decât atât, din cauza acestor trăiri, unii copii ajung să se simtă nefericiți și acasă, să fie morocănoși sau ostili cu familia și cu prietenii.

Dacă ești victima bullying-ului, dacă simți vreunul dintre aceste lucruri, ține minte că nu ești singur și că nu este vina ta. Bullying-ul este o problemă serioasă și este de așteptat să ai toate aceste sentimente, stări prin care treci. Este momentul să vorbești despre ele și să primești ajutor. Găsește pe cineva în care să ai încredere și care să te poată asculta. Există oameni care îți pot oferi ajutorul. Aceștia pot fi părinții, profesorii tăi sau alte cadre didactice din școală, directorul sau psihologul școlii.

Și cel care face rău altora amenințând sau chiar recurgând la violență fizică trebuie ajutat. Pentru aceasta, el trebuie să fie convins că este în siguranță dacă mărturisește ce a făcut. Este important ca adulții care îl ascultă să îi vorbească frumos, cu calm și înțelegere. Este nevoie de blândețe și tact pentru că și el, la rândul lui, este posibil să sufere. Este cunoscut faptul că cei care au crescut în familii în care violența era un element de dinamică reglatoare riscă să devină ei înșiși violenți. Există mai multe motive pentru care copiii pot deveni violenți: dorința de a intra în grațiile liderului grupului, dorința de a deveni ei înșiși lideri și credința că nu se pot impune în fața altora decât prin forță, dorința de a fi ca ceilalți (agresori), de teama de a nu deveni ei înșiși victime. Sunt situații în care acest comportament agresiv semnifică nevoia de afecțiune pe care copilul respectiv nu o poate cere sau nu știe cum să o facă.

Indiferent dacă ești cel amenințat sau dacă ești cel care îi amenință pe alții, trebuie să înțelegi și să crezi în faptul că nimeni nu merită să fie tratat în felul acesta, să fie amenințat, umilit sau rănit. Violența este rea - te poate face să te simți rău, dar nu tu ești cel rău. Bullying-ul este rău și trebuie oprit, dar acest lucru depinde și de tine.

**Mădălina Lincă**

**Psiholog principal - psihoterapeut**

**Psiholog clinician specialist**

**Telefon: 0722 458 860**

**E-mail: [madadinu@yahoo.com](mailto:madadinu@yahoo.com)**