

PREDAREA EMPATIEI ȘI A RESPECTULUI – MODALITĂȚI DE PREVENIRE A BULLYINGULUI ÎN ȘCOLI

Prof. psih. Lavinia DOLOT

Termenul de *bullying* a devenit în ultimii ani unul universal, iar fenomenul în sine constituie o preocupare pentru autorități, pentru profesori, pentru părinți, dar și pentru elevi. Fiind definit ca un comportament agresiv, intruziv al elevilor, care implică un dezechilibru de putere și este repetat (stopbullying.gov), bullying-ul îmbracă forme diverse, de la evidente până la foarte subtile. Specialiștii din întreaga lume au căzut de acord că acesta are câteva elemente definitorii: existența intenției de a răni, repetitivitatea și dezechilibrul de putere; actorii sunt agresorul/agresorii, victima și martorii. Fie că este direct (față în față) sau indirect (răspândire de zvonuri, excludere), fie că este verbal, social/relațional, fizic sau cyber, impactul acestui fenomen asupra elevilor, indiferent de rolul pe care îl joacă, este unul puternic negativ, pe termen lung.

Principalele motive pentru care elevii fac bullying sunt nevoia de putere, problemele de conduită sau alte probleme familiale, presiunea grupului, obținerea plăcerii și a popularității, răzbunarea. Cercetări recente sugerează că elevii vulnerabili la bullying sunt cei cu un aspect diferit, cei percepuți ca aparținând comunității LGBTQ, cei cu probleme de sănătate mintală, cei din etnii minoritare sau de altă religie decât majoritatea, cei cu venituri precare. Profilul victimei are ca parametri generali următoarele aspecte: stimă de sine scăzută, aflată într-o situație de tranziție, petrecerea timpului online, conexiune emoțională scăzută cu părinții, cu școala.

Factorii de risc pentru a deveni victimă sau agresor sunt legați de familie – conflicte, alcoolism, consum de droguri, violență domestică, un părinte la închisoare, abuz, dar și de mediul școlar – nivelul jos al sentimentului de apartenență, niveluri joase de respect și corectitudine, supraveghere insuficientă din partea profesorilor și disponibilitatea redusă a adulților de a rezolva problemele din sfera bullyingului. Există factori de risc și la nivelul comunității - conexiunea aproape inexistentă între cei care locuiesc în vecinătate și lipsa de securitate în unele dintre cartierele orașelor.

Ce efecte are bullyingul asupra celor implicați?

Acesta afectează sănătatea în multiple moduri, de la probleme de sănătate mentală – depresie (cu risc de suicid), anxietate socială, tulburare de panică, probleme de natură psihosomatică, până la probleme legate de performanța școlară și tulburări de conduită. (Klomek et al., 2008; Hindua, Patchin, 2010)

Cum putem preveni bullyingul în mediul școlar?

Cea mai eficientă strategie de a preveni bullyingul este să vorbim cu elevii despre acesta. Astfel de discuții îi ajută pe elevi să admită diferențele sociale și personale și să le aprecieze, prin dobândirea unor insight-uri referitoare la relațiile interumane. Astfel ei se pot pune în locul celorlalți în mod repetat și pot exercita empatia. Lecțiile despre bullying, comportamente pozitive și deprinderi socio-emoționale nu ar trebui să lipsească din practica profesorilor.

Prevenirea bullyingului este indisolubil legată de schimbarea climatului în școală. Ca orice schimbare de atitudini, norme și comportamente, transformarea mediului școlar necesită un angajament serios din partea profesorilor și este un

fenomen pe termen lung. Mai mult, crearea unei școli sigure și protective implică un efort major al tuturor angajaților, elevilor, părinților și comunităților.

Pentru a ști cu ce luptăm, trebuie să avem informații despre bullying, despre diverse medii școlare și despre situațiile de violență din școală. Colectând aceste informații, putem crește vigilența cu care monitorizăm situațiile care apar, putem evalua nevoia de formare a profesorilor și putem identifica programe care să răspundă acestei nevoi. Sprijinul specialiștilor, oferit cât mai devreme, este crucial pentru adoptarea unor strategii și programe de prevenire a bullyingului. Prevenirea bullyingului ar trebui să fie o preocupare a întregii comunități. Adulții trebuie să înțeleagă natura și efectele sale și să cunoască metode practice de a opri bullyingul exact când se întâmplă, în mod corespunzător. Există ghiduri care îi învață pe profesori și pe elevi cum să procedeze în situații de bullying verbal, fizic sau cyberbullying. Toi angajații unei școli ar trebui să fie pregătiți să acționeze corect când observă o situație de bullying: să oprească agresiunea exact atunci când o observă, cu calm în gesturi și cu un ton al vocii normal; să îi facă pe elevi să se simtă în siguranță; să cheme un alt adult în ajutor; să separe toți participanții, în încăperi diferite; să identifice nevoile celor implicați și să caute ajutor medical dacă este cazul; să se concentreze pe comportament și nu pe criticarea persoanei sau pe istoricul de abateri al agresorului sau la reputația acestuia. Pentru a calma situația, adulții trebuie să își controleze propriile emoții și să nu se situeze de nicio parte, comunicând eficient atât verbal, cât și nonverbal. Ei trebuie să investigheze situația, să identifice elementele specifice bullyingului și să ofere sprijin tuturor celor implicați. Profesorul adună probe și raportează situația, respectând confidențialitatea. Nicio situație nu trebuie să rămână neraportată. Școala trebuie să ia atitudine în mod deschis împotriva acestui tip de comportament, fără a face uz de nume implicate. *Școala trebuie să arate empatie.*

Ce trebuie să reținem referitor la actorii implicați?

Toți cei implicați au nevoie de sprijin, chiar și agresorii.

Ce să nu facem?

- Să nu ignorăm situațiile de bullying, crezând că elevii se pot descurca singuri.
- Să nu încercăm să tranșăm lucrurile pe loc.
- Să nu forțăm copiii martori să spună public ce au văzut.
- Să nu cerem informații laolaltă, celor implicați.
- Să nu îi punem să își ceară scuze și să se împace.

Prevenirea bullyingului este un proces continuu și nu are dată „de expirare”. Construirea claselor suportive este o strategie amplă, dar cu efecte benefice pe termen lung în prevenirea bullyingului,

În clasele și școlile suportive regăsim următoarele:

- Angajamentul – relații sănătoase între elevi, profesori, familii și conexiuni puternice între școală și comunitatea locală, bazate pe respectul pentru diversitate și pe participarea școlii la diverse acțiuni de voluntariat;
- Siguranța – activitățile școlare și extrașcolare trebuie să protejeze elevii de bullying, hărțuire, consum de substanțe nocive, etc.
- Climatul benefic – dotări corespunzătoare, clase bine coorodate, disponibilitatea sprijinului medical, politici clare și nediscriminatorii în ceea ce privește disciplina, puse în practică în mod corect și echitabil, de fiecare dată.

Elevii unei școli suportive înregistrează progres școlar mai ridicat, nu absentează, au medii mai mari, se simt acceptați și respectați, ceea ce duce la o relaționare benefică. Aceștia prezintă un risc mai scăzut de a consuma alcool sau substanțe și să devină agresivi/agresori.

Mai mult, când profesorii se simt apreciați, crește probabilitatea ca ei să intervină pentru a stopa situații de bullying. Cu cât coeziunea grupului de profesori crește, cu atât crește eficiența lor în intervențiile în situații de bullying.

Bullyingul este o problemă de relaționare, deci necesită un efort de echipă pentru rezolvare. Este datoria noastră, a profesorilor, de a lărgi orizonturile elevilor în ceea ce privește diversitatea și respectul, prin activități diverse și atractive, astfel încât aceștia să identifice activitățile dezirabile situații de viață. De asemenea, profesorii trebuie să fie primii care dau substanță regulilor, respectându-le. Un profesor poate „preda” respectul, arătând elevilor respect, fiind un exemplu în acest sens. El poate „preda” empatia fiind empatic și non-critic la adresa personalităților elevilor.

Respectul pentru diferențele dintre oameni, capacitatea de a arăta empatie, disponibilitatea și corectitudinea adulților sunt pilonii pe care se construiește o școală suportivă, capabilă să reducă fenomenul de bullying și să construiască personalități armonioase, non-critice la adresa semenilor și capabile de a coopera pentru binele personal și al comunităților din care fac parte.

Bibliografie:

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. Archives of suicide research, 14(3), 206-221.

Klomek, A. B., Marrocco, F., Kleinman, M., Schonfeld, I. S., & Gould, M. S. (2008). Peer victimization, depression, and suicidality in adolescents. Suicide and Life-Threatening Behavior, 38(2), 166-180.

Sharp, S., & Smith, P. (2002). School bullying: Insights and perspectives. Routledge.