

Modul 10. Sprijinirea victimelor bullying-ului și dezvoltarea rezilienței

Acest modul le oferă profesorilor instrumente și strategii esențiale pentru a sprijini elevii care au fost victime ale bullying-ului. Documentul abordează nevoile emoționale, sociale și academice ale victimelor de bullying. Prin exemple practice, intervenții bazate pe dovezi și un studiu de caz detaliat, profesorii vor înțelege cum să creeze medii școlare mai sigure și să ajute elevii afectați să-și reconstruiască încrederea și sentimentul de siguranță.



**Co-funded by
the European Union**

Identificarea nevoilor emoționale și psihologice ale victimelor bullying-ului

Elevii care se confruntă cu bullying au nevoi emoționale și psihologice fundamentale care trebuie abordate. Wilson (2004) subliniază că apartenența este o nevoie critică, deoarece elevii agresați sunt mai puțin probabil să se simtă conectați la mediul școlar. Această deconectare îi determină adesea să se retragă din activitățile și interacțiunile sociale, creând un ciclu de izolare.

Nevoia de apartenență

Elevii agresați se simt adesea deconectați de colegi și de comunitatea școlară. Ei tind să evite interacțiunile și activitățile sociale, izolându-se și mai mult.

- Facilitarea programelor de sprijin între egali, cum ar fi sistemele de "buddy"
- Încurajarea participării la activități extracurriculare

Nevoia de siguranță

Victimele nu mai percep școala ca un mediu de învățare sigur, ci mai degrabă ca un loc care induce anxietate și frică (Brockenbrough et al., 2002; O'Brennan et al., 2009).

- Efectuarea de verificări regulate ale siguranței în clasă
- Stabilirea unor politici clare anti-bullying cu opțiuni de raportare anonimă

Nevoia de exprimare emoțională

Victimele au nevoie de oportunități de a-și exprima sentimentele și de a fi recunoscute, pentru a preveni ca rușinea, frustrarea sau tristețea internalizată să se transforme în depresie sau anxietate (Wang et al., 2013).

- Crearea de spații sigure pentru împărtășirea experiențelor fără judecată
- Includerea discuțiilor în clasă sau a activităților de jurnalizare

Nevoia de stimă de sine

Bullying-ul erodează încrederea și imaginea de sine a elevilor prin umiliri repetate (Rigby, 2003).

- Evidențierea și celebrarea punctelor forte și a realizărilor elevilor
- Utilizarea întăririlor pozitive pentru a construi încrederea

Abordări ale terapiei cognitiv-comportamentale pentru susținerea victimelor bullying-ului

Muslim et al. (2019) notează că TCC este deosebit de eficientă deoarece este flexibilă (potrivită atât pentru intervenții pe termen scurt, cât și pe termen lung), bine studiată și ușor de înțeles și aplicat.

Tehnici cheie ale tcc

Restructurarea cognitivă: Această tehnică îi ajută pe elevi să identifice gândurile nesănătoase (de exemplu, "sunt inutil pentru că sunt agresat prin bullying") și să le transforme în perspective mai realiste. Lucrând cu un consilier, elevii învață să recunoască cognițiile distorsionate și să le facă mai flexibile și mai utile.

Activarea comportamentală: Această abordare încurajează elevii să se angajeze în activități pozitive, sigure, concepute pentru a îmbunătăți starea de spirit și a reface încrederea. Prin participarea la activități care aduc un sentiment de realizare sau bucurie, elevii pot depăși treptat tiparele emoționale negative.

Dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor

Rezolvarea problemelor este o abordare structurată, axată pe soluții, care îi ajută pe elevi să abordeze provocări specifice. Procesul include:

1. Identificarea clară a problemei
2. Generarea de idei pentru soluții potențiale fără judecată
3. Evaluarea opțiunilor prin analiza avantajelor și dezavantajelor
4. Alegerea celei mai promițătoare soluții
5. Implementarea abordării alese
6. Revizuirea rezultatelor și ajustarea, după caz

Terapia scurtă axată pe soluții (sfbt)

O altă intervenție psihologică individuală eficientă este Terapia Scurtă Axată pe Soluții (SFBT), care încurajează victimele să se concentreze pe succesele trecute, abilitățile existente și viitorul preferat, mai degrabă decât să se concentreze pe probleme (Young & Holdorf, 2003).



Întrebarea miracolului

"Dacă problema ar dispărea peste noapte, ce ar fi diferit?" Această întrebare îi ajută pe elevi să-și imagineze soluții și să anticipeze succesul.



Tehnica de scalare

Elevii își evaluează încrederea sau progresul pe o scară de la 1 la 10, ajutându-i să vizualizeze îmbunătățirile și să recunoască schimbările incrementale.



Discuții non-problemă

Consilierul pune întrebări pentru a-i ajuta pe elevi să-și amintească momentele în care problema a fost gestionată bine sau când lucrurile au mers mai bine decât se aștepta.



Explorarea punctelor forte

"Ce calități aveți care vă vor ajuta să depășiți această provocare?" Întrebări care identifică resursele personale și sistemele de sprijin.

Consiliere de grup și programe de sprijin colegial

O componentă esențială a prevenirii și gestionării cuprinzătoare a bullying-ului este implementarea consilierii de grup și promovarea unor medii pozitive între elevi. Aceste abordări utilizează antrenamentul abilităților sociale și programe de sprijin inter-peer pentru a dezvolta abilități de rezolvare a conflictelor și abilități interpersonale (Ohrt et al., 2016). Setting-urile de grup pot reduce semnificativ sentimentele de izolare și neajutorare care însoțesc adesea experiențele de bullying.

Exemplul grupului de consiliere matadors

Grupul de consiliere Matadors de la CCH, așa cum este descris de Tiger (2016), oferă un model excelent de intervenție anti-bullying. Acest program, bazat pe modelul de abilitate pentru timp liber (LAM), a funcționat într-un cadru rezidențial pentru tineri cu vârste cuprinse între 8 și 20 de ani care au experimentat adesea traume semnificative, inclusiv abuz și neglijare.

Structura sesiunilor

Întâlniri săptămânale de 30-45 de minute cu 2-4 participanți pe sesiune pentru a permite interacțiuni focalizate. Sesiunile au fost facilitate de profesioniști calificați în sănătate mintală sau specialiști certificați în recreere terapeutică.

Obiectivele programului

Participanții au învățat să identifice sentimente, să-și asume responsabilitatea pentru acțiuni, să dezvolte limite adecvate, să practice abilități de rezolvare a conflictelor și să îmbunătățească interacțiunile cu elevii și adulții.

Componentele sesiunilor

Fiecare sesiune a inclus o activitate introductivă (jocuri de spargere a gheții sau scurte discuții), o activitate principală axată pe subiecte specifice, cum ar fi tipurile de bullying sau reglarea emoțională, și o activitate de încheiere pentru reflecție și consolidarea rezultatelor învățării.

Rezultate măsurate

Evaluările de la începutul și sfârșitul programului au arătat că 61% dintre participanți au demonstrat progrese, 32% au menținut niveluri constante și doar 7% au regresat ușor.

Consilierea de grup oferă un spațiu sigur în care participanții pot învăța și practica diverse strategii, inclusiv reframing-ul cognitiv și exprimarea emoțională. Aspectul sprijinului inter-peer este deosebit de valoros, deoarece îi ajută pe elevi să înțeleagă că nu sunt singuri în experiențele lor și pot învăța de la alții care s-au confruntat cu provocări similare.

Profesorii joacă un rol crucial în facilitarea acestei dinamici de grup prin crearea unor medii de clasă care promovează respectul, empatia și interacțiunile sociale pozitive.

Ajutăm victimele să se reintegreze social și să-și refacă încrederea

Reintegrarea socială este o componentă critică în sprijinirea victimelor bullying-ului. Procesul poate fi mai ușor pentru unii elevi decât pentru alții, unii necesitând eforturi susținute pe termen lung. Următorul studiu de caz al lui Jenny, o elevă de liceu de 16 ani, ilustrează o abordare cuprinzătoare a reintegrării sociale după bullying.

Experiența de bullying a lui Jenny

Jenny a îndurat șase luni de bullying escaladat, care a început cu remarci subtile despre greutatea și alegerile sale vestimentare. Situația s-a înrăutățit când colegii de clasă au creat un grup de chat pentru a posta meme-uri și mesaje jignitoare despre ea, excluzând-o în mod deliberat din conversația care includea majoritatea colegilor ei. Bullying-ul s-a extins la excluderea fizică din activități și proiecte de grup, colegii etichetând-o ca fiind „dificilă”, „autoritară” sau „nu suficient de cool”.

Impactul emoțional a fost sever. Jenny a dezvoltat manifestări fizice ale stresului, incluzând dureri de cap și de stomac. Performanța ei academică a scăzut, s-a retras din activitățile de care se bucura anterior (inclusiv corul școlii) și a început să manifeste comportamente de evitare, cum ar fi statul în spatele clasei și evitarea contactului vizual.

Administrația școlii a luat măsuri decisive, organizând o discuție de grup cu toți elevii implicați în grupul de chat și cu părinții acestora. Mulți au fost de acord că un astfel de comportament merită consecințe, iar unii au participat la o activitate de cerc restaurativ, unde Jenny și familia ei au putut să-și împărtășească perspectiva și durerea.



După ce s-a destăinuit părinților ei, Jenny a fost de acord să vorbească cu consilierul școlar, marcând primul pas către intervenție. Școala a efectuat o investigație amănunțită, colectând dovezi de la Jenny, de la agresori și de la martori, inclusiv capturi de ecran din grupul de chat furnizate de o colegă preocupată.

Suport individual

Jenny a participat la 10 sesiuni individuale de consiliere pentru a aborda experiența și a-și reface încrederea.

Conexiune cu colegii

Un sistem de „buddy” a asociat-o pe Jenny cu o colegă de susținere, iar ea a fost încurajată să se alăture din nou corului.

Suport zilnic

O „persoană de referință” desemnată era disponibilă pe parcursul zilei școlare pentru a oferi suport imediat atunci când era necesar.

Coeziune de grup

Dirigintele a organizat o excursie de clasă pentru a îmbunătăți coeziunea grupului prin activități extrașcolare.

Crearea unui mediu școlar suportiv

O abordare cuprinzătoare pentru susținerea victimelor de bullying se extinde dincolo de intervențiile individuale, incluzând crearea unui mediu școlar suportiv la nivelul întregii școli. Această abordare sistemică abordează contextul mai larg în care apare bullying-ul și stabilește o cultură a respectului, empatiei și incluziunii.

Politici clare

Dezvoltarea și comunicarea unor politici anti-bullying cuprinzătoare, cu proceduri specifice pentru raportarea, investigarea și soluționarea incidentelor. Asigurarea că toți factorii interesați înțeleg aceste politici.

Implicarea comunității

Implicarea părinților, membrilor comunității și organizațiilor locale în eforturile anti-bullying pentru a crea un mesaj consecvent în toate mediile.



Instruirea personalului

Asigurarea unei dezvoltări profesionale regulate pentru tot personalul școlii privind recunoașterea bullying-ului, înțelegerea impactului acestuia și implementarea unor intervenții eficiente.

Campanii de conștientizare

Implementarea unor inițiative de conștientizare la nivelul școlii care promovează respectul, empatia și interacțiunile sociale pozitive între elevi.

Supraveghere

Îmbunătățirea monitorizării în zonele cu risc ridicat, cum ar fi holurile, cantinele și terenurile de joacă, în special în timpul tranzițiilor, când bullying-ul este mai probabil să apară.

Măsuri de siguranță fizică și emoțională

Crearea unor spații sigure din punct de vedere fizic și emoțional este esențială pentru victimele de bullying. Școlile pot desemna „zone sigure” unde elevii se pot refugia atunci când se simt amenințați sau copleșiți. Aceste zone ar trebui să fie supravegheate de personal calificat care poate oferi sprijin imediat și intervenție atunci când este necesar.

În plus, implementarea unor sisteme anonime de raportare permite elevilor să raporteze incidentele de bullying fără teama de represalii. Aceste sisteme pot include platforme digitale, cutii de sugestii sau membri ai personalului desemnați care mențin confidențialitatea.

Monitorizarea progresului și ajustarea intervențiilor

Susținerea elevilor victime ale bullying-ului nu este o intervenție unică, ci un proces continuu care necesită o monitorizare atentă și ajustări. Sistemele eficiente de sprijin includ mecanisme pentru urmărirea progresului, evaluarea eficacității intervențiilor și efectuarea modificărilor necesare pentru a asigura rezultate optime pentru elevii afectați.

Stabilirea evaluărilor inițiale

Înainte de a implementa intervenții, este important să se stabilească o înțelegere inițială a funcționării actuale a elevului. Aceasta ar putea include evaluări ale:

Stării de bine emoționale

Folosind instrumente de screening adecvate vârstei pentru a evalua nivelurile de anxietate, depresie și sănătatea emoțională generală.

Funcționării sociale

Evaluarea conexiunilor sociale ale elevului, a nivelurilor de izolare și a participării la activitățile de grup.

Performanței academice

Revizuirea înregistrărilor de prezență, a notelor și a participării la clasă pentru a identifica zonele afectate de bullying.

Percepției de sine

Evaluarea stimei de sine a elevului, a încrederii și a convingerilor despre abilitățile și valoarea sa.

Verificări regulate și monitorizarea progresului

Odată ce intervențiile sunt în vigoare, verificările regulate cu elevul sunt esențiale pentru monitorizarea progresului. Aceste verificări ar trebui să fie structurate, dar flexibile, permițând elevului să-și împărtășească experiențele și oferind profesorilor oportunități de a evalua îmbunătățirile sau provocările continue.

Monitorizarea progresului ar putea include:

- Întâlniri săptămânale cu o persoană de sprijin desemnată (consilier, profesor sau administrator)
- Reevaluare periodică folosind aceleași instrumente utilizate pentru măsurătorile inițiale
- Feedback de la profesori cu privire la comportamentul în clasă și performanța academică
- Părerea părinților despre funcționarea elevului acasă
- Autoevaluări din partea elevului despre experiențele și sentimentele sale

Concluzie și considerații de implementare

Susținerea victimelor bullying-ului și construirea rezilienței necesită o abordare multi-fațetată care abordează nevoile emoționale, sociale și academice. Pe parcursul acestui document, am explorat diverse strategii și intervenții care pot ajuta profesorii să creeze medii școlare mai sigure și să ofere sprijin eficient elevilor care au experimentat bullying.



Reflecție pentru profesori

Așa cum a fost sugerat în modulul original, profesorii ar trebui să reflecteze asupra propriilor medii școlare și să ia în considerare ce elemente din studiul de caz al lui Jenny ar putea fi implementate în contextele lor. În plus, ar trebui să găsească alte modalități potențiale de a sprijini victimele bullying-ului, bazate pe caracteristicile și resursele unice ale școlilor lor.

Cele mai eficiente abordări anti-bullying combină intervențiile receptive pentru victime cu eforturi proactive de prevenire care abordează cauzele subiacente ale comportamentului de bullying. Prin crearea unor culturi școlare care valorizează respectul, empatia și incluziunea, profesorii pot reduce incidența bullying-ului, oferind în același timp sisteme robuste de sprijin pentru elevii care îl experimentează.

Prin implementarea strategiilor și abordărilor prezentate în acest document, profesorii pot ajuta victimele bullying-ului nu numai să se recupereze după experiențele lor, ci și să-și dezvolte reziliența și abilitățile de care au nevoie pentru a prospera la școală și dincolo de aceasta. Prin aceste eforturi, școlile pot deveni medii mai sigure și mai susținătoare, unde toți elevii au oportunitatea de a-și atinge potențialul maxim.