

# Modulul 1. Înțelegerea bullying-ului și nevoile de dezvoltare ale adolescenților

Acest modul îi ajută pe părinți să înțeleagă bullying-ul în toate formele sale și cum se conectează acesta cu dezvoltarea adolescenților. Veți învăța să recunoașteți diferitele tipuri de bullying, să înțelegeți nevoile psihologice și sociale ale adolescenților și să descoperiți strategii pentru a vă sprijini copilul în această perioadă provocatoare. Prin explorarea relației dintre nevoile de dezvoltare și comportamentul de bullying, veți fi mai bine echipați pentru a vă ajuta copilul să navigheze relații sănătoase și să răspundă eficient situațiilor de bullying.



**Co-funded by  
the European Union**

# Ce este bullying-ul?

Bullying-ul în școli este o problemă răspândită care afectează milioane de elevi la nivel global, cu efecte profunde și de lungă durată. Conform UNESCO (2019), bullying-ul este definit ca „un comportament nedorit, agresiv, între copii de vârstă școlară, care implică un dezechilibru de putere real sau perceput.” Acest comportament este adesea repetat în timp, crescând daunele aduse celor implicați.

Dr. Dan Olweus, un cercetător renumit, a identificat trei componente cheie ale bullying-ului:

- Agresiune: Intenția de a provoca rău
- Repetiție: Comportamentul este repetat în timp
- Dezechilibru de putere: Agresorul deține mai multă putere, fie fizică, socială sau emoțională

## Patru tipuri de bullying

### Bullying fizic

Implică rănirea corpului sau a bunurilor unui copil, inclusiv lovirea, șutarea, împingerea sau deteriorarea obiectelor personale. Căutați răni inexplicabile, bunuri rupte sau reticența de a merge la școală.

### Bullying verbal

Folosește cuvinte pentru a denigra sau răni pe alții prin insulte, tachinări, amenințări sau comentarii nepotrivite. Fiți atenți la schimbările de dispoziție sau de stimă de sine ale copilului și ascultați dacă menționează tachinări repetate.

### Bullying relațional (social)

Se concentrează pe rănirea relațiilor sau a reputației prin excludere, răspândirea de zvonuri sau manipularea prietenilor. Semnele includ retragerea socială, lipsa invitațiilor la evenimente sau plângeri de a se simți lăsat pe dinafară.

### Cyberbullying

Are loc prin intermediul dispozitivelor și platformelor digitale, urmărind copiii în casele lor. Semnele includ anxietate legată de prezența online, schimbări comportamentale după utilizarea dispozitivelor sau retragerea din activități.

Conform sondajului HBSC 2021/2022, aproximativ 11% dintre adolescenții din Europa au raportat că au fost hărțuiți cel puțin de două sau trei ori pe lună, ratele variind de la 2% la peste 30% în diferite regiuni. Centrul Comun de Cercetare al Uniunii Europene a constatat că peste 20% dintre elevi au fost victime ale cyberbullying-ului cel puțin o dată în viața lor, prezentând provocări unice datorită naturii sale constante și anonimității.

# Triunghiul agresiunii (bullying-ului)

Bullying-ul nu este doar despre conflicte ocazionale sau tachinări; este un comportament intenționat și dăunător care poate lăsa cicatrici de durată. Recunoașterea semnelor de bullying – indiferent dacă copilul dumneavoastră este o victimă, un agresor sau un martor – este critică pentru o intervenție eficientă.



Rolul martorilor este deosebit de critic, deoarece reacția lor poate fie descuraja, fie încuraja agresorul. Educatorii ar trebui să-i învețe pe elevi cum să intervină în siguranță sau să raporteze bullying-ul unui adult de încredere.

## Scenariu exemplu

În timpul pauzei, un elev pe nume Alex este agresat de Jake, care își bate joc de hainele și vorbirea lui Alex în fața celorlalți. Astăzi, Jake îl împinge pe Alex la pământ și îi strigă nume precum „ratat” și „slab”. Mai mulți colegi de clasă sunt martori la incident, dar reacționează diferit:

- **Martori pasivi:** Unii elevi rămân tăcuți, deși se simt inconfortabil, temându-se că ar putea deveni următoarea țintă a lui Jake.
- **Martori care întăresc comportamentul:** Câțiva colegi de clasă râd sau zâmbesc, validând indirect comportamentul lui Jake.
- **Martori activi:** O elevă, Emma, îl apără pe Alex spunându-i lui Jake să se oprească și raportând incidentul unui profesor, ajutând la detensionarea situației și făcându-l pe Alex să se simtă mai puțin izolat.

# Efectele pe termen scurt și lung ale bullying-ului

Bullying-ul poate avea consecințe grave, de lungă durată, nu doar pentru victimă, ci și pentru agresor și chiar pentru martorii care asistă la incidentele de bullying. Aceste efecte variază de la impacturi psihologice imediate la consecințe comportamentale, emoționale și legate de sănătate pe termen lung, care pot persista până la vârsta adultă.

## Efecte asupra victimelor

- Anxietate, depresie și stimă de sine scăzută
- Probleme psihosomatice precum dureri de cap, tulburări de somn și dureri de stomac
- Dificultăți academice, probleme de concentrare și absențe frecvente
- Risc crescut de probleme de sănătate mintală pe termen lung, inclusiv tulburări de anxietate, depresie și gânduri suicidare
- Dificultăți de adaptare socială, de a forma prietenii durabile și relații romantice stabile

## Efecte asupra agresorilor

- Comportamente agresive și antisociale care pot escalada dacă nu sunt abordate din timp
- Implicarea în alte comportamente antisociale precum vandalismul, furtul și bătăile fizice
- Risc crescut de delincvență și comportament criminal în adolescență și la vârsta adultă
- Provocări în relațiile personale și în găsirea unui loc de muncă la vârsta adultă
- Risc potențial de depresie și abuz de substanțe mai târziu în viață

## Efecte asupra martorilor

- Sentiment de vinovăție, anxietate și frică
- Risc crescut de simptome de stres și anxietate
- Presiune de a se alătura sau de a rămâne tăcuți pentru a evita să devină ținte
- Potențială desensibilizare la violență și agresiune în timp
- Probabilitate scăzută de a interveni în situații de bullying sau alte cazuri de greșeli

Cercetările realizate de Gini și Pozzoli (2009) au constatat că victimele bullying-ului raportează niveluri crescute de probleme psihosomatice, în timp ce Nakamoto și Schwartz (2010) au confirmat că bullying-ul are un impact negativ semnificativ asupra performanțelor academice ale victimelor. Un studiu de cohortă realizat de Copeland et al. (2013) a relevat că persoanele agresate în copilărie au avut rate mai mari de anxietate, depresie și tendințe suicidare la vârsta adultă. Pentru agresori, studiile realizate de Ttofi et al. (2011) arată că bullying-ul poate prezice delincvența și comportamentul criminal, în timp ce cercetările realizate de Rivers et al. (2009) au constatat că chiar și martorii la bullying sunt expuși unui risc mai mare de a experimenta stres și anxietate.

# Dezvoltarea adolescenței și bullying-ul

Adolescența este o perioadă critică, caracterizată prin schimbări semnificative în dezvoltarea creierului, funcționarea cognitivă și dinamica socială. Aceste schimbări nu numai că modelează modul în care adolescenții se percep pe ei înșiși și pe ceilalți, dar influențează și comportamentele lor, inclusiv tendințele de a fi hărțuit și de a hărțui pe alții. Înțelegerea acestor factori de dezvoltare vă ajută să recunoașteți cauzele și simptomele bullying-ului și să vă susțineți eficient copilul.



## Dezvoltarea cognitivă

Adolescenții experimentează abilități cognitive sporite, inclusiv o gândire critică îmbunătățită, reglarea emoțiilor și rezolvarea problemelor. Cortexul prefrontal în dezvoltare permite o luare mai bună a deciziilor și un control mai bun al impulsurilor, dar aceste abilități sunt încă în curs de maturizare, ceea ce îi face pe adolescenți mai predispuși la comportamente impulsive, mai ales în preajma semenilor. Pe măsură ce își formează identitatea, influența grupului de prieteni devine semnificativă în modelarea percepției de sine, putând duce la comportamente agresive sau la sentimente de inferioritate.



## Dezvoltarea emoțională

Adolescenții experimentează o reactivitate emoțională crescută datorită modificărilor din sistemul limbic. Reglarea emoțională deficitară este asociată cu o probabilitate crescută de a deveni fie agresor, fie victimă. Adolescenții sunt mai sensibili la respingere și excludere socială, ceea ce poate exacerba conflictele între egali. Cei hărțuiți se confruntă adesea cu rate crescute de anxietate, depresie și izolare socială, în timp ce agresorii pot acționa astfel ca un răspuns neadaptativ la propriile dificultăți emoționale.



## Dezvoltarea socială

Apartenența socială devine extrem de importantă în adolescență, grupurile de prieteni exercitând adesea o influență mai puternică decât familia. Popularitatea și statutul social devin surse de putere, putând duce la bullying, deoarece unii adolescenți își afirmă dominanța sau își mențin poziția în cadrul unui grup. Adolescenții formează adesea „clichi”, iar cei marginalizați pot deveni ținte. Elevii populari pot folosi bullying-ul pentru a menține dominanța socială, în timp ce adolescenții marginalizați se confruntă cu un risc mai mare de a fi vizați.

Este important să reflectați asupra poziției copilului dumneavoastră în ceea ce privește aceste caracteristici cognitive, emoționale și sociale pentru a identifica potențialele sale vulnerabilități. Înțelegerea provocărilor normale de dezvoltare ale adolescenței vă poate ajuta să oferiți sprijinul și îndrumarea adecvată pe măsură ce copilul dumneavoastră navighează prin această perioadă complexă.

# Conflictul normal vs. bullying-ul la adolescenți

Adolescenții se confruntă frecvent cu conflicte din cauza abilităților sociale în dezvoltare, reactivității emoționale și nevoii de independență. Deși conflictul este o parte naturală a interacțiunilor sociale adolescente, este important să se facă distincția între neînțelegerile normale și agresiunea (bullying-ul).

## Caracteristicile conflictelor normale

- **Putere egală :** Ambele părți au o poziție socială sau emoțională relativ egală
- **Spontaneitate:** Conflictele sunt adesea incidente izolate, nu un tipar
- **Fără intenție de a face rău:** Conflictul apare din dezacord sau neînțelegere, nu din intenția de a răni
- **Rezoluție posibilă :** Conflictele normale pot fi adesea rezolvate prin comunicare și compromis

**Exemplu:** Două adolescente, Lisa și Maria, nu se înțeleg cu privire la ce mall să meargă la cumpărături. Se ceartă despre care locație este mai bună și devin supărate una pe alta, dar după ce se calmează, rămân prietene. Ambele au putere egală, dezacordul este situațional și poate fi rezolvat fără consecințe de durată.

## Caracteristicile bullying-ului

- **Dezechilibru de putere:** Agresorul (bully-ul) are mai multă putere—socială, emoțională sau fizică—asupra victimei
- **Intenție de a face rău:** Acțiunile sunt menite să provoace daune emoționale, fizice sau sociale
- **Repetiție:** Bullying-ul nu este un eveniment singular, ci un tipar repetat de comportament
- **Fără rezoluție:** Victima se simte adesea lipsită de putere, iar agresorul nu este interesat să găsească o soluție

**Exemplu:** Un elev pe nume Alex răspândește în mod repetat zvonuri false despre Ben, susținând că acesta trișează la examene. Acest lucru îl face pe Ben să fie izolat social, ceilalți elevi refuzând să lucreze cu el. În ciuda încercărilor lui Ben de a-și dovedi nevinovăția, Alex continuă să răspândească zvonuri, provocând suferință și excludere continuă.

# Conflictul normal vs. bullying-ul la adolescenți

## Cum pot ajuta părinții în conflictele obisnuite



### Încurajați comunicarea deschisă

Învățați-vă adolescentul să înceapă conversațiile cu afirmații de tipul "Eu simt", în loc să dea vina pe alții.



### Învățați abilități de rezolvare a conflictelor

Exersați scenarii de dezacord cu copilul dumneavoastră, modelând un dialog calm și constructiv.



### Cultivați empatia

Încurajați-vă copilul să ia în considerare perspectiva celorlalte persoane: "Înțeleg de ce ești supărat, și vreau să găsim o soluție care să funcționeze pentru amândoi."



### Promovați reflecția

Puneți întrebări precum "Cum te-ai simțit în timpul certului și ce ai fi putut face diferit?"

Ajutându-vă adolescentul să înțeleagă diferența dintre conflictul normal și agresiune, îi puteți ghida mai bine în dezvoltarea unor abilități de relaționare sănătoase, recunoscând în același timp când este necesară intervenția în situații mai grave.

# Influența grupului de prieteni și relațiile sănătoase

Prietenii devin adesea unul dintre cei mai influenți în viața unui adolescent pe măsură ce aceștia caută independența față de familiile lor. Adolescenții sunt foarte atenți la opiniile și comportamentele prietenilor lor, aprobarea de la egali devenind o motivație puternică. Această influență poate modela comportamentul atât în mod pozitiv, cât și negativ.

## Influențe pozitive din partea prietenilor

- Prietenii care modelează comportamente sănătoase pot încuraja comportamente similare la semenii lor
- Prietenii suportivi și empatici ajută la dezvoltarea rezilienței și a bunăstării emoționale

## Influențe negative din partea prietenilor

- Presiunea grupului de prieteni îi poate determina pe adolescenți să se angajeze în comportamente riscante pentru a se integra
- Adolescenții își pot compromite valorile pentru a evita respingerea sau pentru a câștiga acceptarea socială

## Dezvoltarea stimei de sine

Adolescenții cu o stimă de sine ridicată sunt mai predispuși să reziste presiunii negative a grupului și să ia decizii independente. Cei cu stimă de sine scăzută pot căuta validare de la semenii lor, ceea ce îi face mai vulnerabili la relații nesănătoase sau comportamente riscante.

### Imaginea corporală și comparația socială

- Fiți atenți la modul în care vorbiți despre propriul corp și aspect
- Discutați despre modul în care rețelele sociale și reclamele promovează imagini nerealiste
- Evidențiați talentele, abilitățile și trăsăturile de caracter ale adolescentului dumneavoastră mai presus de aspectul fizic

### Relația suportivă părinte-copil

- Învățați despre hobby-urile, prietenii și interesele lor pentru a demonstra grijă și a construi încredere
- Modelați comportamente sănătoase în propriile relații și în rezolvarea conflictelor
- Respectați-vă angajamentele pentru a demonstra fiabilitate și respect

### Succes și recunoaștere

- Încurajați obiective realiste și semnificative, alinate cu interesele lor
- Recunoașteți efortul și determinarea, nu doar rezultatele
- Oferiți laude specifice axate pe comportamente sau realizări



# Prietenii sănătoase versus „prietenii falși”

Învățându-i pe copii cum să identifice prietenii adevărați și să recunoască semnele prietenilor falși, părinții îi pot ajuta să dezvolte conexiuni mai puternice și mai sănătoase.

## Semnele prietenilor adevărați

- **Demni de încredere și de încredere:** Păstrează secretele și nu răspândesc bârfe
- **Empatici și de susținere:** Înțeleg sentimentele și oferă sprijin în momente dificile
- **Respect reciproc:** Respectă limitele și acceptă deciziile
- **Încurajează creșterea:** Inspiră dezvoltarea personală și celebrează realizările

## Semnele prietenilor falși

- **Bârfesc și trădează încrederea:** Împărtășesc secrete sau vorbesc pe la spate
- **Egocentriști:** Sunt prin preajmă doar când au nevoie de ceva
- **Manipulativi sau dominatori:** Încearcă să controleze acțiunile sau prietenii tale
- **Presiune pentru a te angaja în comportamente dăunătoare:** Te împing să faci lucruri cu care nu te simți confortabil
- **Geloși sau competitivi:** Acționează invidioși pe succesele tale în loc să le celebreze

# Cum sa discuti despre prietenii cu adolescenții reticenți

Adolescenții pot fi uneori reticenți în a discuta despre prietenii lor, mai ales dacă se confruntă cu presiunea grupului sau conflicte. Părinții au nevoie de strategii pentru a aborda aceste subiecte sensibile fără a-i face pe adolescenți să se simtă defensivi sau invadați.

## Începeți cu abordări indirecte

Începeți cu întrebări ușoare, non-amenințătoare, care să nu-l facă pe adolescent să se simtă presat. Încercați inițiatori de conversație casuali precum "Cum ți-a fost ziua? Tu și prietenii tăi ați făcut ceva distractiv?" sau "Am observat că râdeai la telefon mai devreme. Sună a fost o conversație amuzantă!" Aceste întrebări deschise invită la împărtășire fără a o impune.

## Folosiți media ca stimulent pentru discuții

Filmele, seriile sau știrile pot oferi modalități indirecte de a discuta dinamica prietenilor. Încercați să spuneți ceva de genul "Am văzut acest serial unde personajul principal avea dificultăți în a decide dacă prietenii ei erau cu adevărat de susținere. Crezi că astfel de prietenii se întâmplă în viața reală?" Aceasta elimină accentul personal, abordând totuși subiecte importante.

## Împărtășiți propriile experiențe

Discuția despre propriile prietenii din adolescență le poate normaliza experiențele și îi poate face să se simtă mai puțin defensivi. De exemplu: "Când eram de vârsta ta, aveam o cea mai bună prietenă care era mereu acolo pentru mine. Uneori ne certam, dar am învățat atât de multe din acea prietenie. Simți că ai pe cineva așa?" Această abordare arată vulnerabilitate și creează o conexiune.

## Observați și întrebați cu blândețe

Dacă adolescentul pare supărat după ce a petrecut timp cu prietenii, abordați cu blândețe subiectul: "Ai părut puțin tăcut după ce ai ieșit cu prietenii mai devreme. E totul în regulă?" Dacă refuză să vorbească despre anumite persoane, discutați în schimb despre dinamica mai largă a prieteniei: "Ce crezi că face un prieten bun?" sau "Te-ai simțit vreodată presat de prieteni să faci ceva ce nu voiai?"

Amintiți-vă că încrederea se construiește în timp. Fiți răbdători și consecvenți în abordarea voastră, arătând un interes autentic, fără judecată. Lăsați-l pe adolescent să știe că întrebați pentru că vă pasă, nu pentru că doriți să vă amestecați: "Nu vreau să mă bag, dar sunt mereu aici dacă vrei să-mi povestești ceva despre prietenii tăi." Scopul este de a crea un mediu deschis în care adolescentul să se simtă în siguranță discutând experiențele sale sociale.