

„ÎMPREUNĂ FĂRĂ BULLYING SUNTEM MAI PUTERNICI”

Profesor psihopedagog dr. Văetiși Lorena-Lavinia
Centrul Școlar Pentru Educație Incluzivă „Miron Ionescu”, Cluj-Napoca

Introducere

Sunt profesor psihopedagog într-o instituție școlară incluzivă de peste două decenii și pe parcursul acestei activități am sesizat cum fenomenul bullying-ului capătă noi forme (spre exemplu: cyberbullying-ul) pe care este necesar să le contracărăm cu instrumente adaptate.

Lucrarea de față se dorește a fi o motivație și o inspirație pentru cei care lucrează în mediul școlar și care încearcă să găsească strategii noi pentru contracararea acestui fenomen, oferind un exemplu de bune practici în prevenirea și combaterea bullying-ului în mediul școlar. Prezint pe scurt: (1) un cadru conceptual, (2) activitățile pe care le-am desfășurat cu ocazia Zilei „Împreună fără bullying – Unity Day” și (3) resursa educațională deschisă realizată cu prilejul acestui eveniment.

1. Cadru conceptual. În interacțiunile elevilor, fenomenul de bullying se dezvoltă cu intenția de a înjosi pe cel perceput mai slab, care devine victimă. După Olweus (1993) bullying-ul reprezintă *un dezechilibru de putere, caracterizat de o acțiune negativă, repetată în timp cu intenția de a provoca suferință*. Elevii care practică bullying-ul utilizează această strategie pentru a-și întări o poziție de dominare într-un grup, la nivelul unei clase sau al școlii. Rigby (2002) observă o schemă de acțiune: *dorința de a răni + acțiune dureroasă + dezechilibru de putere + (tipic) repetiție + utilizarea nedreaptă a puterii + plăcere evidentă din partea agresorului + sentimentul de opresiune pe care îl resimte victima*.

Olweus face diferența între trei tipuri de bază de comportament tip bullying:

- **fizic:** lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celuilalt elev prin contact fizic;
- **verbal:** amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, utilizarea de porecle înjositoare, transmiterea de zvonuri și minciuni denigratoare despre victimă;
- **emoțional/psihologic:** excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau activitate, manipulare, ridiculizare.

De la momentul teoretizării fenomenului și evidențierii practicilor tipice de bullying, s-au dezvoltat și alte forme, precum:

- **Bullying-ul cibernetic**, care presupune utilizarea mediilor electronice (internet, telefoane inteligente, email-uri, rețele sociale tip Facebook, programe de mesaje text/chat, platforme de distribuție materiale foto și video sau pagini de internet) pentru a răni o altă persoană. Acestea pot include mesaje de intimidare, insulte, hărțuire sexuală sau ridiculizare și denigrare. În contrast cu bullying-ul tradițional, o trăsătură comună a acestora este *anonimatul*, ca strategie frecventă a agresorilor ciberneticici (Netzelmann, 2016).
- **Cyber grooming-ul** este un alt fenomen al erei digitale, cu o întindere și consecințe îngrijorătoare, prin folosirea Internetului pentru inițierea de contacte (virtuale), hărțuire sexuală și posibil abuz sexual al copiilor și al tinerilor (Schittenhelm, 2025).

Revenind la cele trei forme ale bullying-ului propuse de Olweus, consider că este important să evidențiem *cercul bullyingul*, mai precis rolurile pe care fiecare elev le are în clasă într-o interacțiune tip bullying. Acestea sunt: *agresorul* (cel care inițiază violența), *victima* (cel care este expus acțiunilor negative), *apărătorii* (iau atitudine și susțin victima), *adeptii/asistenții* (se alătură agresorului) și martorii (văd ce se întâmplă, dar tac, sunt pasivi). Rolurile nu sunt statice, un copil poate fi victimă într-un context și agresor în altul. Prin identificarea acestor roluri, cadrele didactice pot analiza situația de bullying și adoptarea strategiilor cele mai potrivite.

2. Activități. *Activitățile* propuse s-au desfășurat sub forma unei acțiuni de conștientizare prin explicația a ceea ce înseamnă „Unity Day”. Astfel li s-au explicat elevilor (elevi cu dizabilități) că culoarea acestei acțiuni este portocaliu, iar ea semnifică unitatea și siguranța, iar prin acțiunea propusă dorim să atragem atenția că doar *împreună* putem preveni/reduce fenomenul de bullying școlar.

La activități au participat toate clasele din școală, atât cele din ciclul primar cât și din gimnaziu, elevii fiind îndrumați și coordonați de către cadrele didactice. Aceștia au confecționat diverse obiecte de culoare portocaliu și postere cu mesaj împotriva bullying-ului. De asemenea, cadrele didactice au discutat cu elevii problematica bullying-ului, ce semnifică culoarea portocaliu și importanța de a fi împreună împotriva acestui fenomen.

Un punct important al acțiunii a fost ieșirea în curtea școlii a tuturor participanților având cu ei produsele realizate în clase. D-na director adjunct Pal Delia a spus câteva cuvinte motivaționale privind importanța de a fi împreună și de a sesiza bullyingul, iar eu le-am prezentat câteva idei legate de prevenția fenomenului de bullying. La finalul acțiunii au ascultat o piesă muzicală care avea mesaj tematic. Impactul a fost pozitiv, elevii, îndrumați

de către cadrele didactice, s-au implicat activ în această acțiune iar diseminarea a fost realizată prin intermediul paginii de Facebook a școlii unde a fost postat un videoclip cu activitățile desfășurate.

3. Resurse. *Resursa educațională deschisă „Împreună fără bullying suntem mai puternici”* disponibilă la <https://library.livresq.com/details/69c801403320820009b09184> este o resursă versatilă. Prin nume ea atrage atenția că poți fi „mai puternic” „fără bullying”, ca mesaj puternic. Resursa poate fi folosită atât în activitatea frontală la clasă, dar și individual sau pe grupe.

Se pretează atât pentru învățământul special și special integrat, dar și pentru învățământul de masă la diferite discipline precum Consiliere și Orientare, Dezvoltare Personală, Abilități socio-emoționale, Consiliere și dezvoltare personală și Dirigentie. Poate fi utilizată pentru activități extracurriculare, în diferite campanii de conștientizare a prevenirii și combaterii fenomenului de bullying, Săptămâna Altfel etc. Resursa cuprinde o parte introductivă în care sunt prezentate informații legate de competențe generale, specifice și derivate, și informații de identificare a autorului. Apoi continuă cu întrebarea *Oare ce este bullying-ul?* și prezintă informații despre acest fenomen.

Prin jocul educativ postat pe platforma Wordwall.net, **Forme ale bullying-ului** elevii participă în mod interactiv, apoi învață „cum să fim împreună fără bullying” – cercul bullying-ului și rolurile din clasă (realizat prin NotebookKLM). Activitățile continuă cu **Ne jucăm și învățăm!** prin intermediul jocului educativ „**Alege de partea cui ești – împreună fără bullying**”, de pe platforma LearningApps.com.

Învățarea prin conștientizare se realizează prin oferirea de strategii în cadrul filmului educativ „**Cum deconstruiești bullyingul?** ” (NotebookKLM) cu accentul pus pe martori.

Retenția și transferul se realizează printr-un rebus tematic, iar *învățarea interactivă și incluzivă* se realizează printr-un joc educativ, realizat pe Wordwall.net., numit „**Ce faci în cazul care?**”, care îi pune pe elevi în diferite situații.

Urmează *scenarii de bullying în școală și intervenție în studiu de caz*, unde elevilor li se prezintă studii de caz și se discută pe baza acestora. Cântecele motivațional **Împreună fără bullying suntem mai puternici** (realizat cu ajutorul aplicației Sunno și AI) încheie resursa într-o notă pozitivă. Ca apreciere generală, resursa oferă în principal instrumente adaptate elevilor cu cerințe educative speciale, dar nu se limitează doar pentru aceștia. Este utilă pentru prevenirea și combaterea bullying-ului din școli. Ideea majoră pe care o transmite

este aceea că prin conștientizare și responsabilizare elevii pot deveni actori activi, care pot contribui la o comunitate școlară unită, puternică și armonioasă.

Concluzii

Prin îmbinarea activităților și acțiunilor directe (la nivel de clasă și la nivel de școală) cu cele digitale (resurse educaționale deschise) reușim să fim mai aproape și mai conectați de noile generații de elevi, cu sau fără dizabilități. Acestea ne ajută să creăm un mediu școlar sigur și incluziv.

Prin activitățile propuse, resursele și acțiunile realizate am dorit să promovăm *incluziunea și responsabilitatea* socială, prin conștientizarea rolurilor pe care fiecare dintre noi le joacă în mediul școlar. Prin unitate și relaționări adecvate încercăm să consolidăm valori morale precum armonia și solidaritatea astfel încât elevii noștri să devină cetățeni pe care te poți baza în comunitatea în care trăiesc.

Bibliografie

- Netzelmann, T.A.; Steffan, E.; Angelova, M. (2016) *Strategii pentru o clasă fără bullying. Manual pentru profesori și personal școlar*, Salvați Copiii, Comisia Europeană, Daphne III.
- Olweus D (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Wiley Blackwell
- Rigby K (2003). *Stop the bullying: a handbook for schools*. Australian Council for Educational Research Ltd, 19 Prospect Hill Road, Camberwell, Melbourne, Victoria, 3124
- Schittenhelm, C. et al. (2025) Cybergrooming Victimization Among Young People: A Systematic Review of Prevalence Rates, Risk Factors, and Outcomes. *Adolescent Research Review* 10, 169-200.
- Programa școlară cu nr. 3702/21.04.2021 pentru disciplina *Abilități socio-emoționale* – învățământ special, clasele a V-a – a X-a, dizabilități intelectuale grave, severe și/sau asociate.
https://rocnee.eu/images/rocnee/fisiere/planuricadru/gimnazial/22102024/%C3%8Env_gimnazial_special_OME%203702_2021.pdf

Resurse

- Facebook, Pagina „Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă Miron Ionescu, Cluj-Napoca”, postare de la acțiune eveniment „Unity Day”
<https://www.facebook.com/reel/25262862303346901>
- NotebookLM, prezentare „Strategii pentru o clasă fără bullying” generat la solicitare pentru imagini care reprezintă (dez)echilibru de putere
<https://notebooklm.google.com/notebook/c0cc5577-dd75-48a8-8882-fdce02edf4e8>
- NotebookLM, manual „ „Strategii pentru o clasă fără bullying” generat la solicitare pentru imaginea cu Cercul bullying-ului – rolurile din clasă
- NotebookLM ,videoclip „Cum deconstruiești bullyingul”(28.03..2026) generat la solicitare, <https://notebooklm.google.com/notebook/997b008f-c73a-4c5a-9b13-7399ad4d161e>
- Văetiși, L. Adobe.com, (2025) poster „ Împreună fără bullying”, ,C.S.E.I. "Miron Ionescu", Cluj-Napoca
- Văetiși L. LearningApps.com, (2026) joc educativ, „Alege de partea cui ești- Împreună fără bullying”, C.S.E.I. "Miron Ionescu", Cluj-Napoca,
<https://learningapps.org/view49448481>
- Văetiși, L., Wordwall.net, (2026) Joc educativ „Ce faci în cazul care?”, C.S.E.I. "Miron Ionescu", Cluj-Napoca,
<https://wordwall.net/embed/99d2d5bfbf134639831901e04ceec559>
- Văetiși L. Wordwall.net ,(2026) Joc educativ „Forme ale bullying-ului”, C.S.E.I. "Miron Ionescu", Cluj-Napoca,
<https://wordwall.net/ro/embed/84809a8b03f54658859ecb76ebf222a7>