



CHANGE THE STORY!

Schimbarea vine de la TINERi!



**Fundația pent
Dezvoltarea
Societății
Civile**



**Raiffeisen
BANK**

Reușim împreună.



Cuprins

Ce este bullying-ul?

Cauzele bullying-ului

Recomandări și soluții de combatere

Forme de bullying

Forme de cyberbullying

Actorii și personajele din triunghiul victimă, agresor, martor

Emoții și nevoi de bază

Circularitatea în triunghiul victimă, agresor, martor

Cum pot ieși din acest triunghi?

Proiectul Change the Story!

Workshopuri

Activități

Testimoniale

Gamma Institute. Cine suntem noi?

Proiecte Gamma Institute



Ce este Bullying-ul?

Curtea școlii este acest micro-univers social în care copiii primesc primele lecții de viață în afara familiei. Vorbim despre validare, acceptare, empatie... dar din păcate vorbim și despre teamă, rușine și respingere. De cele mai multe ori, încărcarea negativă de la școală reverberează și acoperă emoțiile pozitive, ambiția și potențialul copiilor.

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil/de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de către colegi care îl strigă într-un anume fel (făcând referire la aspectul fizic sau probleme de ordin medical/ familial). Uneori aceste tachinări se transformă în îmbrânceli sau chiar, în unele cazuri, în atacuri fizice.

Bullying-ul reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are trei caracteristici:

- Intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva;
- Repetat – aceeași persoană este rănită mereu;
- Există dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

Fenomenul „bullying” este mult mai des întâlnit decât ne-am dori să credem. Se întâmplă pe coridoarele școlii, în curte, pe străzi și, din păcate, uneori și în sălile de clasă. Nedepistat la timp, bullying-ul poate lăsa traume și repercusiuni ireversibile asupra adaptabilității copilului în societate.

Cazurile de bullying implică cel puțin un agresor și o victimă, iar, în unele cazuri, există și martori. Putem discuta despre bully-ing fizic, verbal, social sau psihic.



Cauzele Bullying-ului

Expunerea la violență a unei persoane poate duce mai departe, precum „efectul fluturelui” (o acțiune mică într-un anumit loc, la un anumit moment-dat, poate produce schimbări majore, exponențial amplificate, în alte zone) la alte fenomene de bullying, atât din partea agresorului, cât și din partea celui agresat. De multe ori, agresorul adoptă violența ca ultimă posibilitate de defulare și exprimare, fiind la rândul său abuzat ori neglijat. Cauzele cele mai des întâlnite care determină astfel de comportamente ale agresorului pot fi lipsa de empatie, egocentrismul, orgoliul, superficialitatea relațiilor umane, și, mai ales, expunerea și preluarea unor modele de comportament similare – de cele mai multe ori, copilul reproduce cu semenii săi ceea ce vede acasă.



Forme de bullying



Fizic și direct

- loviri,
- atingeri,
- îmbrânceli,
- distrugere de bunuri,
- scuipare,
- pălmuire

Verbal:

Insultare verbală, poreclire, ofensare, amenințare verbală, folosirea sarcasmului,

Nonverbal:

gesturi obscene, intimidare, umilire, schimonoseli, tachinare, scoaterea limbii, datul ochilor peste cap

Direct

convingerea unei persoane de a insulta pe altcineva, calomnierea, răspândirea de zvonuri răutăcioase, manipularea relațiilor de prietenie.

Indirect

mutarea sau ascunderea diferitelor lucruri ce aparțin victimei, excluderea deliberată dintr-un grup sau dintr-o activitate, respingerea, marginalizarea socială, tratamentul tăcerii, ostracizarea.



Comportamente de bullying clasificate de Filipdaniu Sandru:

Verbal: tachinat, glumițe, ignorare, izolare, bârfă, amenințări

Emotional: non-verbal : intimidare folosind gesturi sau excludere socială

Fizic: a bloca calea cuiva, a-l împinge, a lovi cu piciorul, a pune piedică

Sexual: hărțuire, atingere, bătaie, fotografii compromițătoare, e-mail-uri, graffiti, avansuri sexuale

Deposedere de lucruri : a ascunde lucrurile, furt, incendiere, deposedere de fonduri, vandalism , distrugere

Electronic: cyberbullyingul caracterizat prin mesaje insultătoare prin telefon, computer, e-mail.

Forme de cyberbullying

1. Flaming - trimiterea unor mesaje răutăcioase și vulgare referitoare la o anumită persoană către un grup online
2. Cyberbullying: trimiterea repetată către o anumită persoană de mesaje jignitoare sau agresive prin email
3. Urmărirea virtuală/ cyberstalking: hărțuire online care include amenințări
4. Denigrarea: trimiterea de afirmații răutăcioase, neadevărate despre o persoană
5. Farsele/masquerade: pretinderea de a fi altcineva și trimiterea sau postarea de materiale care dăunează imaginii cuiva
6. Outing-ul: trimiterea sau postarea de materiale referitoare la o anumită persoană, acestea conținând informații sensibile, private sau jenante
7. Excluderea brutală a unei persoane dintr-un grup online
8. Happy slapping: când unul sau mai mulți agresori hărțuiesc o persoană în timp ce alții filmează și apoi au scopul de a populariza evenimentul și denigra victima
9. Ostracizarea virtuală: ignorare și excludere, prin care victimei îi este îngădit în mod intenționat dar indirect, accesul într-un anumit grup sau activitate, care îi devine astfel inaccesibilă.





Cele mai multe beneficii în ceea ce privește eliminarea bullying-ului le-ar aduce schimbarea mentalității de la o vârstă cât mai fragedă. Acest lucru se realizează însă printr-un plan pe termen mai lung ce ia în calcul următoarele:

- Metode non-formale cum ar fi jocurile de rol, prin care copiii să înțeleagă postura în care se expune fiecare parte a acțiunii de bullying și să conștientizeze consecințele grave pe care neglijarea le poate avea.
- Abordarea subiectului, la nivel de profunzime, la orele de dirigenție din școli ori în cadrul orei de Consiliere și Orientare
- Organizarea de seminarii și dezbateri libere, întâlniri cu psihologi sau persoane care au fost parte a fenomenului bullying și care au reușit să depășească situația, ca exemplu de bună practică
- Anunțarea imediată, de către elevi, a unui adult (profesor, director, învățător, consilier școlar, mediator școlar, supraveghetor / părinte) ori de câte ori este constatat un act de bullying asupra unui coleg.

Cu toții ne dorim școli în care relațiile de colaborare, colegialitate și prietenie primează. În fond, vorbim despre locul în care copiii obțin deprinderi esențiale și dezvoltă relațiile definitorii pentru viitorul lor. Este necesar ca școala să rămână mediul sigur și prietenos unde copiii obțin cunoștințe și deprinderi esențiale și dezvoltă relații definitorii pentru viitorul lor.





Actorii sau personajele din triunghiul victimă, agresor, martor

În fenomenul de bullying școlar, studiile identifică trei actori care vor să-și dispute puterea, actori care apar în orice relație disfuncțională: agresor, victimă, martor. Fiecare dintre aceste personaje au o gândire, trăiri emoționale aparte și comportamente de acțiune diferite. Astfel, dacă ar fi să ne referim la caracteristicile agresorului, studiile arată că aceștia dețin: simptome de depresie, gânduri suicidare, probleme psihice, tulburări alimentare, abuz de substanțe, abatere de la norme școlare, au prieteni care sunt agresori, au prieteni mai mari și mai puternici, leagă ușor prietenii, încep întâlnirile de la vârste fragede și la nivele avansate ale relației, sunt fizic și social agresivi față de partenerii de întâlnire, au părinți cu stil autoritar, puțin receptivi și suportivi, slabă comunicare părinte - copil, lipsa unui model de viață, provin din mediu dur și au suferit abuzuri în copilărie, realizări academice de nivel scăzut, adaptare școlară mediocră, legătura slabă cu școala. Au o nevoie excesivă de putere și dominare, par să se bucure de deținerea controlului și de supunerea celorlalți. Au un grad mare de ostilitate față de reguli.

Se pare că victimizarea poate fi prezisă de aspectul incintelor școlare, victimele raportând că actele de bullying la care sunt supuși au loc, de obicei, în clase dezordonate, fără obiecte decorative sau culturale, în care membrii comunității școlare nu sunt implicați în activități de întreținere și creare a unui ambient optim.

Nu sunt studii care să pună accentul pe martor, în sensul analizării comportamentului său. Putem intui că de cele mai multe ori, martorul este cel care instigă agresorul sau devine complice cu acesta pentru a răni victima. Se întâmplă să aibă și acțiuni pozitive în sensul că ia apărarea victimei sau îl atenționează pe agresor că este dur și îi cere să se oprească din acțiunile sale.



Emoții și nevoi de bază



Ceea ce caracterizează acest triunghi al agresivității este faptul că el este îmbibat cu anumite credințe și atitudini sub formă de seturi mentale după care se ghidează cei trei actori: agresorul, victima și martorul. De cele mai multe ori aceste tipare mentale sunt disfuncționale, preluate din familie sau construcții personale prin trăirea diferitelor experiențe cu impact negativ emoțional. Când tiparul mental este unul disfuncțional, distructiv, putem conchide că vorbim și de emoții resimțite negativ, în sensul că nu îi dau persoanei, în cazul nostru elevul, sentimentul puterii personale de a alege soluții funcționale și constructive la problemele pe care le întâmpină. Ceea ce este nevoie să se cunoască este faptul că întotdeauna un tipar mental își atrage o stare, o trăire emoțională și apoi un comportament.

Orice ființă umană, și punem accent pe copil, parcurge etape de dezvoltare intelectuală, emoțională, fizică și socială. Fiecare etapă vine cu împlinirea unor nevoi fundamentale, care se regăsesc, și în lumea animalelor. Acestea sunt: iubire, acceptare, includere, siguranță, valoare, limite reale.

Toate aceste nevoi aduc cu ele stări emoționale diferite în funcție de măsura în care sunt împlinite sau nu. Împlinirea lor ne aduc stări de satisfacție, de bucurie, entuziasm, de creștere, de creativitate pe când neîmplinirea lor generează furie, tristețe, frustrare, confuzie, neputință.

Și dacă ar fi să ne referim la problematica noastră, putem observa că toți cei trei actori (agresor, victimă, martor) tânjesc la îndeplinirea acestor nevoi iar felul în care trăiesc și acționează ține de percepția și emoția generate de îndeplinirea sau neîndeplinirea acestor nevoi. Satisfacerea acestor nevoi lor ține de familie, de grupul de prieteni, de grupul de colegi, de rolurile pe care le au în dinamica acestor grupuri din care fac parte.

Nevoi



Nevoia de iubire



Nevoia de includere



Nevoia de acceptare



Nevoia de siguranță



Nevoia de valoare



Nevoia de limite reale

Circularitatea în triunghiul victimă, agresor, martor

Cei trei actori, agresor, victimă și martor se află într-o continuă dinamică și interacțiune disfuncțională, de cele mai multe ori cu atitudini agresive sau pasiv-agresive ce au ca efecte o comunicare întreruptă, emoționalitate negativă și perpetuarea unei circularități disfuncționale. Dacă ar fi să privim de departe, în triunghi nu se dispută decât puterea, sub diverse forme de manipulare și abuz emoțional. În cadru școlii vorbim despre elevi care caută popularitate, să atragă atenția cu orice preț, de manifestarea unor comportamente iraționale din partea victimei (pentru a fi inclusă într-un grup, victima preferă și comportamente de umilire și rănire doar pentru a nu-și pierde locul).

Este important să amintim că fiecare dintre cei trei actori pot juca mai multe roluri în alte triunghiuri. De exemplu, un agresor într-un triunghi poate juca rolul de martor sau victimă în alte triunghiuri. Ideea că agresorul este o persoană rea, fără remușcări este o prejudecată. Studiile spun că o persoană cu tendințe agresive a fost mai întâi victimă, supusă unui abuz verbal, fizic, emoțional în familia de origine și ulterior, pentru a supraviețui în alte relații, manifestă comportamente de dominare și control ca mecanism de apărare sau pentru a face față rănilor de atașament din prima copilărie (respingere, abandon, trădare, umilință și nedreptate).

Același proces îl trăiește și victima, în sensul că în alte triunghiuri poate fi agresor sau martor, cu aceeași gamă de trăiri emoționale enunțate mai sus.

Valorile, atitudinile și credințele pe care le au cei trei actori sunt legate și de un alt concept, atât de important în dezvoltarea personalității. Este vorba de stima de sine, adică imaginea pe care o ai despre tine ca persoană se va oglindi în acțiunile, preferințele tale și activitățile socio-profesionale precum și în deciziile pe care le iei.

De cele mai multe ori, cei trei actori au probleme legate de stima de sine și de aceea rolurile jucate în grup nu aduc satisfacție, sau nu sunt funcționale ci dimpotrivă întăresc percepția negativă distorsionată despre propria persoană. O altă imagine o are martorul. Poate fi agresor, în sensul de a fi complice sau instigator la comportamente de umilire și rănire, să aleagă să rămână un simplu spectator sau poate fi un salvator al victimei dar în acest caz, chiar dacă martorul întrerupe interacțiunea și comportamentul agresiv nu se sustrage din triunghi și nici nu ajută victima să conștientizeze rolul fiecăruia în menținerea situației de bullying.





Cum pot ieși din triunghi Soluții



Proiectul "Change the Story! Schimbarea vine de la TINERi!" a pus accent pe nevoia stridentă care se regăsește la nivel de comunitate școlară, de a da elevilor și nu numai, cadrelor didactice, părinților, cât și specialiștilor un instrument de intervenție în situațiile de bullying. S-a dorit o altfel de intervenție, în sensul de a merge în pași mici, cu compasiune și toleranță, creând siguranță și dorință de schimbare din partea elevilor, părinților și profesorilor.

1

Primul pas a fost să introducem elevii în deslușirea acestui fenomen, neplăcut, nedorit și care totuși se întâmplă în școli. Fără câteva cunoștințe de bază, cum ar fi, diferențierea conceptului de violență în sensul general și cel de bullying, tipuri de bullying, elevii nu ar fi reușit să integreze acest fenomen pentru a-l înțelege și chiar a-l recunoaște printre experiențele de viață personale.

2

Al doilea pas a fost ca elevii să conștientizeze că trăiesc povești de viață cu roluri impuse sau neasumate, că acest rol oricând se poate schimba, că este în puterea lor să o facă și că orice trăiesc nu îi definește pe tot restul vieții. În această etapă și-au pus întrebări despre rolul pe care îl au: agresor, victimă, martor în orice fel de relație, dacă sunt într-o situație de bullying sau cyberbullying. Prin exerciții ghidate, au intrat în poziția de observator și și-au urmărit gândurile, și-au conștientizat stările și blocajele, și-au pus întrebări legate de obstacole în calea schimbării. Cât de reconfortantă este conștientizarea faptului că toți, la un moment dat ne aflăm într-un triunghi relațional, cu roluri și emoții adiacente, cu scopul conștientizat sau nu, și că avem puterea de a îmbrăca un alt rol fără a ne răni sau a răni pe cei din jurul nostru. Elevii au înțeles că toți avem aceleași nevoi și emoții și că acțiunile noastre sunt conectate de împlinirea sau nu ale acestora. De fapt, ei au primit un nou instrument: acela de a fi reflexiv la propriile nevoi și ale altora, de fapt, un prim pas în învățarea empatiei, de a se vedea într-un triunghi cu un rol și cu putere personală de a ieși de acolo.

3

Al treilea pas a fost modalitatea de învățare pe care o pot adopta elevii în situația în care aceștia sunt în relații cu colegi mai mici. Este vorba de învățarea în cascadă, în sensul că o dată ce au înțeles pentru ei o problemă de nevoi sau de circularitate, vor privi cu toleranță și empatie pe cei mai mici și îi vor ajuta, adoptând explicația pe nivelul de înțelegere a acestora din urmă, validându-le în același timp emoțiile.

În concluzie, pentru a ieși dintr-o relație disfuncțională e recomandabil să te știi în ce poziție te afli, cu ce rol, ce stări emoționale ai, care este scopul pe care îl servești, legat conștient de valori personale, să recunoști nevoile tale și ale celor cu care ești în relație, să te antrenezi cu instrumentul reflexiei, pentru că cine nu se autoevaluează, nu evoluează.



PROIECTUL CHANGE THE STORY!

SCHIMBAREA VINE DE LA TINERI!

**proiect realizat cu sprijinul financiar al Fondului pentru Inovare Civică, un program dezvoltat de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile în parteneriat cu Romanian-American Foundation, sprijinit de Enel și Raffeisen Bank*

CUM A ÎNCEPUT?

Proiectul "Change the Story! Schimbarea vine de la TINERI!" este o campanie anti-bullying desfășurată de Gamma Institute Iași și finanțată de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile prin Fondul de Inovare Civică. O problemă majoră identificată de organizația noastră a fost lipsa de implicare a copiilor și tinerilor în abordarea problemelor care îi privesc direct, problemă susținută de mentalitatea conform căreia ei nu au puterea de a schimba ceva în comunitate. Această problemă a fost identificată în mai multe topici prezente la participanții la workshop-urile și psihoterapiile din organizație, și cu precădere, în cazul grupurilor de copii, psihoterapeuții de la Gamma Clinic Psychology au observat o incidență crescută a traumelor ca urmare fenomenului de bullying din mediul școlar.



Cercetând această problemă, am aflat că un studiu recent a arătat că 1 din 4 copii este umilit în mod repetat în grupul de colegi, 3 din 10 sunt excluși din grup, iar 4 din 10 au fost răniți fizic în urma comportamentelor agresive ale colegilor. Menținerea acestei probleme este datorată neimplicării celorlalți elevi, a profesorilor sau părinților în rezolvarea situațiilor conflictuale. Conform aceluiași studiu, 84% dintre copii au fost martori la un incident de bullying și cu toate acestea, 37% au încurajat comportamentul agresorului, iar 43,9% nu au intervenit în nici un fel. Așadar, problema se menține pentru că elevii nu au competențele necesare pentru a face față în mod sănătos conflictelor și exprimării emoțiilor negative și nici nu sunt informați cu privire la efectele grave ale violenței de grup - doar 13% dintre copii au auzit de bullying în context educațional, deci dintr-o sursă verificabilă și sigură, restul informându-se de pe internet, fără ghidajul unui adult.

OBIECTIVE

În cadrul proiectului, s-a urmărit atingerea a două obiective:

O1. Instruirea a minim 300 de elevi și tineri asupra combaterii violenței și a bullyingului în mediul școlar.

Acest obiectiv s-a referit la creșterea gradului de implicare a elevilor din municipiul Iași în reducerea nivelului de violență și a comportamentelor de bullying din mediul școlar, pe perioada a 10 luni de instruire și informare.

O2. Dezvoltarea unui sistem în cascadă de implicare a tinerilor în rezolvarea unei probleme specifice cu care se confruntă.

Acest obiectiv a avut în vedere creșterea gradului de conștientizare și informare a minim 300 de elevi din clasele I-XII din municipiul Iași asupra modului în care pot organiza campanii în cascadă de rezolvare a unei probleme specifice cu care se confruntă (în acest caz aplicat la bullying), pe o perioadă de 10 luni

PROIECTUL CHANGE THE STORY!

SCHIMBAREA VINE DE LA TINERI!

De aceea, prin proiectul „Change the Story! Schimbarea vine de la TINERI” am dorit să informăm atât elevii, cât și profesorii și părinții asupra acestei probleme, dar mai ales să încurajăm și să dezvoltăm abilitățile copiilor de a interveni atunci când au o problemă ce îi privește direct. În acest proiect, copiii au fost agenții principali ai schimbării, presupunând că, datorită disonanței cognitive, nu vor mai putea rămâne indiferenți sau nu vor mai putea agresa emoțional, verbal sau fizic un alt coleg, din moment ce ei pledează pentru combaterea acestor comportamente agresive în mediul școlar în care învață. Prin proiect, am dorit să facem o campanie de informare și prevenție în cascadă, în care elevii s-au învățat unii pe alții – studenții informând elevii de liceu, aceștia informând la rândul lor elevii de gimnaziu, care în final, au mers la ciclul primar pentru a informa copiii despre pericolul și efectele pe care bullyingul le are pe termen lung asupra personalității în formare.

Scopul proiectului a fost acela de a dezvolta un model de intervenție pentru copii și tineri, în rezolvarea problemelor din propria comunitate prin derularea unei campanii de informare și prevenție a fenomenului de bullying. Informarea a fost realizată în cascadă, cei mai mari învățând cum să-i informeze pe cei mai mici, în legătură cu o anumită problemă din comunitate. Acest scop a dus la creșterea nivelului de implicare a elevilor în rezolvarea propriilor probleme din societate.



Cu privire la procesul de inovare civică, proiectul Change the Story! Schimbarea vine de la TINeri! a urmat două direcții de aplicare:

- În primul rând, în municipiul Iași s-au desfășurat campanii care au avut drept scop prevenirea sau combaterea violenței sau a bullying-ului în mediul școlar, dar elementul de inovație adus de acest proiect a fost acela de a se baza pe conceptul de peer learning – învățarea realizată prin colaborarea egalilor/colegilor. Ca impact psihologic așteptat, cel puțin cei 300 de elevi implicați în proiect nu vor mai juca nici rolul de agresor, nici de victimă, nici de martor tăcut în cazurile de bullying, și își vor dezvolta abilități specifice de a ieși din acest comportament sau cerc vicios. Cel puțin în cazul elevilor care obișnuiesc să fie agresivi emoțional, verbal sau fizic față de colegii lor, impactul este cu atât mai mare cu cât există o disonanță cognitivă a lor (sunt puși în situația de a promova diminuarea comportamentului pe care ei până acum îl practica). Ei au învățat cum să-și manifeste frustrarea sau agresivitatea/ emoțiile negative în moduri sănătoase, care să nu afecteze integritatea emoțională a lor, a colegilor sau a profesorilor, precum și a membrilor din familie.
- În al doilea rând, majoritatea campaniilor de prevenție a unor comportamente distructive au drept focus victima, persoana care are de suferit de pe urma comportamentului, pe când, workshop-urile pe care le-am susținut au pus în același lanț de interacțiune cei 3 actori: agresorul, victima și martorul tacit. Astfel, s-a realizat o schimbare de perspectivă, de la liniar (în care doar agresorul are responsabilitatea actului de bullying asupra victimei) la o perspectivă sistemică, circulară, copiii putând identifica procesul prin care unii ajung agresori, alții victime, iar ceilalți nu reușesc să intervină, pentru a descuraja acest comportament.

Acest tip de intervenție nu este folosit doar în cazul violenței sau a bullying-ului din mediul școlar, ci poate fi preluat de ONG-uri, de învățământ și aplicat în alte problematice, deoarece perspectiva circulară asupra unei probleme stringente din comunitate acordă fiecărei persoane implicate un rol în menținerea ei și implicit și puterea de a interveni activ pentru a o diminua.



Proiectul "Change the Story! Schimbarea vine de la TINeri!" a avut un mod de desfășurare aparte, din fiecare unitate de învățământ participând câte două grupe de elevi, iar la fiecare grupă de elevi fiind desfășurate câte 3 workshop-uri, urmărindu-se, similar unui proces terapeutic – modul în care elevii asimilează informațiile primite, le conștientizează și aplică în viața de zi cu zi, înglobând comportamente noi constructive și un mod de gândire care să-i ajute să lege relații interpersonale funcționale.

Astfel, primul workshop a urmărit realizarea unei relații de intercunoaștere între traineri și elevi și introducerea conceptului de bullying precum și a modului în care acesta este manifestat în mediul lor școlar. Informarea propriu-zisă cu privire la fenomenul de bullying a fost susținută de o activitate, "Găsește mingea!", prin care elevii au înțeles implicațiile emoționale ale acțiunilor agresive asupra copiilor.

Cel de-al doilea workshop a continuat informarea cu privire la modul actual și mai des întâlnit de manifestare a agresivității non-fizice și anume, cyberbullying-ul, urmată de o activitate prin care s-a dorit ca tinerii să conștientizeze modul în care agresivitatea emoțională îi afectează. S-au discutat și metodele de reziliență și de adaptabilitate la grup, pe care le folosesc conștient sau nu, pentru a fi acceptați.

În ultimul workshop s-a concretizat modul de intervenție în situațiile de bullying prin spargerea triumphiului victimă – martor – agresor, iar tinerii au avut ocazia de a aplica informațiile primite și de a utiliza acest tip de intervenție într-o situație problematică propusă de ei.

Condiția învățării și a înțelegerii unei informații noi este aplicarea acesteia într-o situație reală. Acesta a fost și modul prin care a fost demonstrat faptul că workshop-urile au avut impactul dorit asupra elevilor, fapt susținut de implicarea ulterioară a acestor tineri în promovarea anti-bullying în mediul școlar.





Campania de informare și instruire a avut loc în 6 instituții de învățământ din județul Iași și a cuprins 54 de workshop-uri desfășurate în mediul școlar liceal, gimnazial și primar. Cei 24 de studenți și elevi promotori ai campaniei anti-bullying au participat la două training-uri și două sesiuni de instruire.

Exemple de activități din cadrul workshop-urilor:

Activitatea: „Găsește mingea”

Pas cu pas:

- exercițiul se poate face cu un grup de maxim 25 de participanți;
- avem la dispoziție o minge mică sau alt obiect de mici dimensiuni din plastic sau pluș, care este arătat întregului grup care lucrează;
- se solicită să se ofere 3 voluntari dintre participanți, care sunt scoși în afara sălii de training;
- pe rând, voluntarii vor intra în sală și vor primi aceleași instrucțiuni: „obiectul pe care deja l-ai văzut este acum ascuns undeva în sală. Tu îl vei căuta și poți să ceri ajutorul colegilor pentru a-l găsi mai ușor”;
- în sală, participanții vor primi instrucțiuni diferite pentru fiecare voluntar în parte:

1. Colegul vostru va veni să caute obiectul. El vă va cere ajutorul. sarcina voastră este ca Nimeni să nu vorbească, să nu răspundă, nimeni să nu scoată niciun sunet (se exersează un comportament pasiv, din partea grupului).

2. Colegul vostru va veni să caute obiectul. El vă va cere ajutorul. Vreau să-i răspundeți folosind expresii agresive pe care ei le folosesc în mod curent.

3. Colegul vostru va veni să caute obiectul. El vă va cere ajutorul. Vă rog să-l ajutați prin direcționare, fără să-i spuneți din prima locul, utilizând expresii precum: „ești în direcția bună”, „ești pe-aproape”, „ai luat-o greșit”, „te îndepărtezi”.

* pentru fiecare jucător puteți să stabiliți un timp maxim, ex. 3 minute în care să găsească obiectul sau poate fi lăsat să o găsească sau să renunțe.

După exercițiul fiecare elev va fi întrebat ce efect au avut vorbele colegilor și ce ar face diferit dacă ar repeta experiența

Obiective:

- înțelegerea diferitelor tipuri de comportament;
- identificarea caracteristicilor comportamentelor de risc;
- dezvoltarea capacității de a ne comporta asertiv.

Pregătire:

- achiziționare minge și asigurare spațiu suficient pentru a permite participanților să realizeze exercițiul.

Activitatea: „Zidul”

Obiective:

- pregătirea grupului de studenți, elevi pentru subiectul bullying;
- consolidarea conștiinței de sine și a conștiinței față de ceilalți din grup;
- dezvoltarea empatiei.

Pregătire:

- spațiu suficient pentru a permite participanților să realizeze exercițiul;

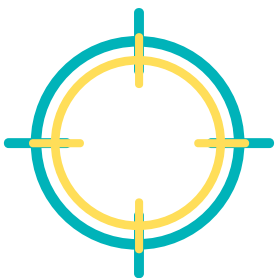
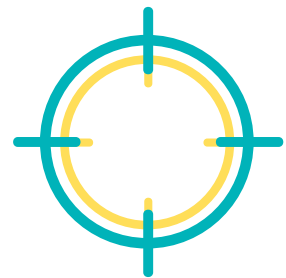
Pas cu pas:

- pentru realizarea exercițiului se solicită un voluntar dintre studenți;
- se dau instrucțiuni restului grupului: ceilalți studenți trebuie să se țină de mână și să formeze un cerc închis. Sarcina lor este să se țină de mâini strâns și să nu îl lase pe voluntar să intre în cerc, în niciun fel, decât dacă el/ea le cere acest lucru și va fi convingător
- voluntarul are sarcina de a intra în cerc, găsindu-și propria cale;
- studenții sunt lăsați să joace jocul o vreme, având grijă ca nimeni să nu fie rănit;
- jocul se încheie atunci când voluntarul reușește să intre în cerc, dar nu mai mult de 3 minute
- dacă voluntarul nu reușește să intre în cerc după câteva încercări, jocul este oprit;
- studenții/ elevii sunt invitați să vorbească despre cum s-au simțit în timpul jocului atât în cazul în care au reușit să intre sau nu în cerc.

Întrebări:

Pentru voluntar/intrus:

1. Cum a fost pentru tine să fii exclus din grup?
2. La ce strategii te-ai gândit ca să intri în cerc?
3. Cum s-a comportat grupul? Te-a ajutat cineva din cerc?
4. Ce a funcționat în final? Cum te simți acum?



Pentru grup:

1. Cum te-ai simțit să faci parte din grup?
2. Ce ai simțit pentru cineva care a fost exclus?
3. Cum a făcut față respectării/încălțării instrucțiunilor?
4. Cum te simți acum?

Activitatea: „Cercul puterii personale”

Scop: dobândirea sentimentului de control, simț al puterii personale atunci când elevii sunt martorii sau victimele agresiunii. Elevii se inspiră reciproc să ia atitudine în fața fenomenului de bullying.

Timp de desfășurare: 30 min.

Grup de lucru: 15 elevi

Pasul I

Se cere elevilor să deseneze un cerc de dimensiuni medii în centrul unei foi. În centrul cercului, elevii vor scrie tot ce nu pot controla când este vorba de bullying: acțiunile agresorului, locul unde se desfășoară agresiunea, reacțiile colegilor.

Timp de desfășurare: 4 min.

Pasul II

Se cere elevilor să deseneze un cerc mai mare în jurul celui mic. În interiorul lui vor scrie toate lucrurile care le pot controla când este vorba de bullying: se cere creativitate și curaj. Pot scrie : întind o mână de ajutor celui agresat, nu râd, nu încurajez agresorul, povestesc unui adult, comunic asertiv cu agresorul, etc.

Timp de desfășurare: 6 min.

Se cere elevilor să conducă o discuție liberă, între colegi, conștientizând faptul că sunt lucruri pe care nu le pot controla dar și mai multe lucruri pe care le pot face pentru a-și asuma un rol hotărâtor în oprirea fenomenului.

Se notează pe foi de flipchart sau pe tablă sugestii de ajutor pe care și-l pot oferi elevii-colegi.

Pasul III

Se formează două echipe de elevi care primesc 2 situații de bullying care se analizează.





Activitatea „Studiu de caz”

Prima situație

Lui Dan, elev de liceu îi e groază de drumul spre casă cu autobuzul. În fiecare zi, copiii care stau în spatele lui îi trag palme peste ceafă, iar cei din fața lui se întorc și îl insultă. Își bat joc de el, întrebându-l: “Ce ai de gând să faci? O să dai fuga la mămică? Și-l amenință cu bătaia dacă va spune cuiva din școală despre ceea ce se întâmplă. Dan îi roagă pe părinții lui să-l ia cu mașina de la școală dar aceștia lucrează și nu pot schimba programul. Situația durează de luni întregi, fără ca nimeni să intervină. Dacă ai fi în calitate de martor la ceea ce se întâmplă în autobuz, ce gândești, simți, faci să fii în calitate de aliat al lui Dan?

A doua situație

Ioana și Maria sunt cele mai bune prietene încă de la clasele primare. Au fost și colege în aceeași clasă pe perioada gimnaziului. Acum sunt în clasa a IXa, la același liceu, același profil dar la clase diferite. Totul merge bine la începutul anului școlar dar în luna lui octombrie, Ioana îi spune Mariei: „Nu mai ești prietena mea cea mai bună. În pauze nu poți să stai cu mine. Pauza asta este doar pentru noii mei prieteni”. Maria se simte rănită dar decide să se concentreze doar asupra fetelor din clasa ei. Intr-o pauză, Maria observă că nimeni din grupul din care face parte nu vrea să stea cu ea și cineva îi spune: „Grupul ăsta este pentru colegii de gașcă, nu ești unul dintre ei”. Dacă ai fi martor la această discuție cum ai interveni ca aliat al Mariei?

Debriefing:

1. Care este legătura dintre exercițiul cu cercul personal și studiile de caz? (se urmărește conexiunea dintre exercițiul cu cercurile și studiile de caz în sensul că elevii vor conștientiza faptul că și personajele au cercuri personale, pot controla sau nu acte de bullying).
2. Ce crezi că gândesc agresorii în ambele situații?
3. Ce gândești în rolul de martor?
4. Ce gândești în rolul de aliat al victimei?
5. Cum te simți în calitate de aliat al victimei?
6. Cum te-ai simți în rolul victimei? Dar al agresorului?

Activitatea "Cum e interacțiune într-o situație de bullying?"

Împărțim elevii în echipe de câte 4. Fiecare echipă primește sarcina să-și aducă aminte o situație de bullying (Gândiți-vă la o situație de bullying sau cyberbullying, unde ați fost voi în unul dintre roluri de agresor, martor, victimă. Utilizând cunoștințele nou achiziționate răspundeți la următoarele întrebări) . După ce au identificat situația elevii sunt rugați să răspundă la următoarele întrebări:

1. Identificați părțile triunghiului. Care sunt personajele?
 2. Care sunt criteriile după care ați identificat rolurile?
 3. Care sunt factorii (emoționali, comportamentali, verbali) declanșatori ai acestui proces?
 4. Care este noua perspectivă asupra interacțiunii acestor actori?
 5. Cum ați acționa diferit în funcție de rol (din perspectiva martor, agresor, victimă)?
- După ce răspund la întrebări, un reprezentant al echipei vine la tablă unde desenează și explică circularitatea disfuncțională din acea situație dintre martor, victimă, agresor.



Activitatea: “Și eu pot interveni!”

Scop: recunoașterea unei situații de bullying



Obiective:

- să se organizeze în echipe de 4 - 5 elevi
- să asculte un studiu de caz
- să răspundă în manieră proprie la întrebări, trainerul accentuând faptul că răspunsurile sunt toate valoroase, că nu există răspunsuri bune sau greșite
- să exploreze diferite posibilități de răspunsuri
- să respecte timpul de lucru
- să creeze afirmații scurte, pozitive, ușor de reținut ca răspuns la întrebarea : Ce am învățat astăzi? La ce este util?
- să o scrie pe o foaie de flipchart
- să o afișeze într-un loc vizibil în clasă

Desfășurarea activității:

- trainerul anunță elevii că vor asculta un studiu de caz, la care ei vor răspunde la întrebări standard, dându-li-se limită de timp pentru fiecare răspuns (3 min), și pe care îl vor discuta în grup
- trainerul citește următoarea situație: Ioana s-a transferat în clasa a VIIa B din Școala generală X în orașul Iași, de la o școală generală dintr-o comună de lângă oraș. După o lună de școală, mama a observat la ea schimbări de dispoziție, tristețe și chiar de câteva ori a găsit-o în camera ei, plângând. Ioana i-a povestit următoarea întâmplare: "eram în pauză și două colege despre care am crezut că le sunt prietenă, mi-au spus că nu știu să mă îmbrac, că nu știu să îmi aranjez părul, ba mai mult mă strigă în clasă, săraca. Am crezut că a fost doar o întâmplare, dar ele mă strigă așa de câte ori ajung dimineața la școală. Nu-mi place să merg la școală, cred că toată lumea nu mă place. Eu nu știu cum să mă port cu ele și mi-au mai spus că nu vor să fac parte din grupul lor pentru că le este rușine cu mine."
- trainerul citește întrebările, rugând elevii să fie atenți și să dea răspunsuri în grupul "Ce am învățat astăzi, împreună? din care fac parte." Se ascultă răspunsurile lor, se observă dacă sunt comune, se dau explicații dacă situația o cere.

Întrebări:

1. Ce a crezut Ioana când colegele i-au spus că nu știe să se îmbrace? Cum s-a simțit? De ce?
2. Ce au gândit colegele despre Ioana când i-au spus despre păr și îmbrăcăminte? Cum s-au simțit ele? De ce ?
3. Dacă ai fi martor la întâmplare, ce ai face? De ce?
4. Dacă toți colegii i-ar spune "săracă" Ioanei, cum s-ar simți ea? De ce?
5. Dacă cineva i-ar cere Ioanei să facă parte din grupul lor, cum s-ar simți ea? De ce?
6. Cunoașteți pe cineva care a trecut prin ceva similar?
7. Ce am putea face ca Ioana să se simtă mai bine?

Încheiere:

Trainerul cere elevilor să creeze o afirmație scurtă, pozitivă despre bullying, răspunzând la întrebările:

-La ce este util despre bullying?

Afirmația se scrie pe o foaie flipchart și se afișează în clasă.



Testimoniale

"Sunt sigură că toți am fost martorii unui fenomen de bullying respectiv cyberbullying, și am ales să rămânem comozi în locul nostru consacrat de martor. Dar este el mereu consacrat? Nu este, oricând putem să devenim o victimă, respectiv de ce nu chiar și un agresor, există studii care arată că agresivitatea vine din conformism, așadar ne putem supune regulilor grupului din care facem parte. Începutul adolescenței este o perioadă optimă pentru a conștientiza ceea ce simțim, ce vrem să simțim, cum îi facem pe alții să se simtă în prezența noastră, proiectul "Change the Story", are și acest rol, ne ajută extraordinar de mult pe noi toți să vedem ce putem face, cum putem acționa pentru ca atât noi cât și oamenii din jurul nostru să se simtă puțin mai bine, stima de sine să fie mai ridicată, iar calitatea vieții odată cu ea să se îmbunătățească."

Mădălina Pașcanu, studentă anul 3 Psihologie



"Cum am pășit pe poarta liceului mi-am amintit de perioada în care eu am fost elev, și am încercat să empatizez pe cât de mult posibil cu ei și emoțiile trăite la vârsta respectivă. Primul contact cu elevii m-a făcut să mă gândesc la mine și la cum aș fi reacționat eu dacă aș fi fost în locul lor. Dar cum totul era planificat atenția mea s-a mutat pe workshop, lăsându-mi gândurile pentru nopți de insomnii. Informațiile erau oferite, iar eu analizam chipurile și reacțiile copiilor. Se putea vedea atât de bine care era mai timid și care empatiza mai tare cu cele spuse de colegii mei. Faptul că au fost atât de receptivi și tot o dată au simțit nevoia de a pune o barieră (poate nu chiar atât de vizibilă) între noi a fost un prim semn al conștientizării fenomenului."

Suceu Georgiana, studentă anul 3 Psihologie



"Pentru mine bullying-ul se asociază cu perioada de adolescență și cu perioada când studiam la școală atunci am simțit cel mai bine ce înseamnă să te simți umilit și hărțuit de colegi care făceau asta din dorința de a castiga cât mai multă atenție și respect. Consecințele acestor evenimente au schimbat întreaga mea percepție ca persoană și ca rezultat o stima de sine scăzută și dubii cu privire la tot ce făceam și întrebări obsesive care mereu erau în cap „Ce o să zică alții ?” și "Oare o să fiu judecată pentru că fac asta? ". Simțeam cum îmi pierd propria identitate în încercarea de a evita acesta hărțuire publică, evitam discuții, evitam petreceri pentru că îmi era frică de ce ar putea fi și ce insulte aș putea auzi la adresa mea de data aceasta."

Zvezdenco Cristina, studentă anul 3 Psihologie

Cine suntem noi?

Viziunea de inovație și creație a Institutului Gamma se sprijină pe o temelie a valorilor celor care au creat-o: familie, bucurie creatoare, excelență în inovație, sănătate radiantă în toate palierele vieții, încredere.

Scopul Asociației Institutul de Cercetare și Studiul Conștiinței Cuantice - AICSCC - Gamma Institute este: promovarea, dezvoltarea, cercetarea și inițierea de activități în domeniul psihologiei, psihoterapiei și sănătății mintale, în particular (cursuri de formare, workshop-uri, educație non-formală, etc.); informarea și educarea publicului larg cu privire la beneficiile serviciilor psihologice și furnizarea de asistență psihologică, consiliere, psihoterapie; formarea specialiștilor pe diverse ramuri ale psihoterapiilor și intervențiilor de tip psihologic; facilitarea colaborărilor dintre specialiștii români din domeniile menționate și specialiștii din spațiul internațional.

Gamma Institute are 3 mari departamente:

Gamma Training - departamentul de educație, conține 2 școli - Școala Sistemică de Formare (acreditată de Colegiul Psihologilor) și Școala de Activare a Sinelui (dezvoltare personală). În ambele școli se desfășoară cursuri aproape în fiecare săptămână, prezența fiind de aproximativ 100 de cursanți înmatriculați pe an care frecventează aceste cursuri (fie de formare complementară, fie de dezvoltare personală).

Gamma Clinic Psychology - departamentul de sănătate. Cuprinde Gamma Kids (adresată copiilor și părinților) și Gamma Family Academy (servicii pentru întreaga familie). În acest departament, se furnizează servicii psihologice diverse, în sesiuni individuale, de familie, cuplu sau prin workshop-uri pe teme diverse de interes. Anual, departamentul are cel puțin un proiect gratuit, oferind workshop-uri populației interesate.

Gamma Projects & Research este departamentul ce dezvoltă proiecte europene și de cercetare în domeniul psihologiei, cu scopul de a conștientiza publicul larg cu privire la beneficiile dezvoltării personale asupra stării de bine individuale și familiale. De asemenea, prin acest departament, se organizează schimburi de experiență în străinătate pentru specialiștii din domeniul psihologiei, tineretului și educației adulților.

Clinica noastră s-a născut în Institutul Gamma de Cercetare și Studiul Conștiinței Cuantice, psihoterapeuții noștri fiind pasionați de schimbarea psihicului uman și creșterea calității vieții, aplicând cele mai noi paradigme din psihologie și fizica cuantică cu rezultate rapide și măsurabile. Suntem o echipă performantă care aplică cu încredere un model sistemic de tratament îmbogățit prin cercetare și interacțiuni cu specialiști din alte domenii. Am început acest drum acum 21 de ani și îl continuăm zi de zi prin tine, cel care apelezi la noi. Pentru tine au fost toți acești ani de practică, toți acești ani de învățare, toți acești ani de evoluție și orientare către psihologia viitorului. Pentru a oferi un serviciu de excelență în psihologie unui om care vrea să devină încrezător și stăpânul vieții sale. Pentru noi toți, cei care creăm acest sistem numit umanitate. Pentru că iubim Viața!

Psihoterapie individuală

Tratarea și ameliorarea problemelor de natura psihologică: probleme relaționale, anxietate, atac de panică, depresie, probleme psihosomatice, dificultăți de adaptare, dificultăți în găsirea sensului vieții, abordarea unui diagnostic medical cronic sau terminal, stări de stres prelungit, traume, pierderi suferite și nedepășite, doliu, frici și fobii, timiditate, probleme de greutate și nutriție, dependențe (fumat, droguri, alcool sau alte adicții, inclusiv dependența emoțională).



Psihoterapie de cuplu

Servicii de psihologie care au în centru relația de cuplu. Se lucrează pe negocierea relației de cuplu, relații în criză, remedierea comunicării disfuncționale, a conflictelor, adaptarea la noi etape în viața de familie (ex. apariția unui copil, pierderea partenerului), diferențe de gen, apropierea și activarea relațiilor distanțate emoțional, gestionarea finalizării relației (divorț, separare), refacerea relației după infidelitate sau conflict.

Psihoterapie copii și adolescenți

Psihoterapie pentru copiii de toate vârstele: probleme de dezvoltare și integrare școlară, comportament opozant, eșec școlar, lipsa de motivație/ suprasolicitare, probleme de comunicare, anxietate și agitație psihomotorie.

Psihoterapie pentru adolescenți: anxietate, atacuri de panică, depresie, stima de sine scăzută, probleme emoționale, comportament impulsiv/ conflictual, izolare socială, tulburări alimentare.



Consiliere vocațională

Servicii de consiliere și orientare în carieră pentru toate categoriile de vârstă.

Pentru adolescenți și tineri: evaluarea aptitudinilor, intereselor profesionale, a stilului de învățare, luarea deciziilor privind traseul educațional/ profesional.

Pentru adulți: reorientare profesională, integrarea la un nou loc de muncă, reducerea efectelor stresului profesional, armonizarea vieții profesionale cu viața personală.



Ședințe online



Serviciile de psihoterapie individuală, psihoterapie de cuplu, consiliere vocațională, dezvoltare personală și life coaching și cele de parenting pot fi accesate online pentru persoanele care nu pot veni la sediile Clinicii de psihologie Gamma.

Sedința se desfășoară folosind platforma Skype sau alte platforme comune terapeut-client. Pentru derulare e nevoie de un Id Skype pentru client. Alte detalii puteți obține de la recepția clinicii.

Evaluare psihologică

Evaluare psihologică centrată pe: nivelul de dezvoltare intelectuală și emoțională a copilului și adolescentului, evaluarea tulburărilor de anxietate la copii, adolescenți și adulți, tulburări de comportament ale adolescenților, evaluare psiho-profesională în vederea alegerii traseului educațional și/sau profesional.

Ședințele au un format individual și presupun un interviu și aplicare de instrumente psihologice de măsurare și evaluare.



Dezvoltare personală

Servicii de dezvoltare personală și life coaching în vederea îmbunătățirii calității vieții și a stării de bine, prin: autocunoaștere, descoperirea și dezvoltarea potențialului, a abilităților de viață, a încrederii în sine, ghidaj în luarea deciziilor și planificarea vieții personale și profesionale, dezvoltarea abilităților de relaționare, negociere, rezolvarea conflictelor.





Tu în ce fel vrei să schimbi povestea?

Gamma Institute

www.gammaclinic-psychology.ro

www.gamma-conference.com

contact@gammainstitute.ro

+40 741 093 131

Sos. Nicolina nr. 1 bl. 928B sc. A ap. 1, interfon 01