



SOS! BULLYING!

Material suport pentru cadrele didactice

Elaborat în cadrul proiectului Erasmus + Egalitate de șanse prin parteneriate active în oferirea de servicii și resurse de prevenire a bullyingului în mediul educațional, Proiect K 1 – Educația Adulților, 2019-1-RO01-KA104-061632

Iași, 2021



Autori:

Adumitroaie Elena
Cenușă Mihaela
Florescu Ramona Mihaela
Luca Ana Nicoleta
Mandia Andreea Mirela
Rusu Daniela Ecaterina

Echipa de proiect:

Hardulea Anca
Tamaș Ana-Camelia
Cenușă Mihaela
Florescu Ramona

Acest material a fost publicat în cadrul proiectului Erasmus + Egalitate de șanse prin parteneriate active în oferirea de servicii și resurse de prevenire a bullyingului în mediul educațional, Proiect K 1 – Educația Adulților, 2019-1-RO01-KA104-061632.

Conținutul acestui material nu reprezintă, în mod obligatoriu, poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României.

Cuprins

PARTEA I. Să înțelegem bullying-ul !	5
I.1. Ce este bullying-ul !?	5
I.2. Bullying-ul nu este ...!	7
I.3. Tipuri de bullying	10
I.4. Cine poate deveni victima bullying-ului?.....	12
I.5. Bullying-ul este toxic.....	15
I.6. Strategii de intervenție utile cadrelor didactice.....	18
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE	27
PARTEA a II-a	
Activități practice suport pentru o educație Anti-Bullying.....	29
II.1. Clasele primare.....	29
II.2. Clasele gimnaziale	35
II.3. Clasele liceale	56
II.4. Comunicarea eficientă elevi – părinți – cadre didactice.....	84
PARTEA A III-A. HARTA SERVICIILOR DE SPRIJIN PENTRU TINERI ȘI ADULȚI.....	111
I. De ce o hartă a serviciilor de sprijin pentru tineri și adulți? ..	111
II. Ce este Harta serviciilor de sprijin pentru tineri și adulți?	111
III. Care este utilitatea Hărții serviciilor de sprijin pentru tineri și adulți?.....	112
IV. Cum poți înscrie un serviciu pe harta serviciilor socio- educaționale?	112
VI. Principii.....	113

PARTEA I. Să înțelegem bullying-ul !

I.1. Ce este bullying-ul !?

Bullying-ul face referire la un comportament agresiv, de excludere și de luare în derândere a cuiva, de umilire, cu intenție și în repetate rânduri, pe fondul unui dezechilibru de putere dintre cei doi (indivizi sau grupuri).

Cuvântul „bullying” provine de la englezescul „bully”, care înseamnă bătaș, huligan. El nu are o traducere exactă în limba română, însă poate fi asociat cu termenii de hărțuire, intimidare, terorizare, brutalizare.

Bullying-ul nu presupune existența unui conflict bazat pe o problemă reală, ci pe dorința unor persoane de a-și câștiga puterea și autoritatea, punându-i pe alții într-o lumină proastă. Fenomenul bullying poate fi prezent în orice tip de comunitate, în grupuri sociale, unde persoanele interacționează unele cu altele: la școală, la locul de muncă, în familie, în cartiere, în biserică, în mass-media, chiar între țări.

Ministerul Educației și Cercetării asociază conceptului de bullying – violența psihologică pe care o definește drept *„acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social dificil de evitat, săvârșite cu intenție, care implică un dezechilibru de putere, au drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau a unui grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexul sau orientarea sexuală, caracteristicile personale..”*.(ORDINUL nr. 4.343/2020 din 27 mai 2020)”

Important de reținut !

În literatura de specialitate, conceptul de bullying include patru caracteristici:

1. **Bullying-ul este un comportament intenționat** – agresorul are intenția clară de a cauza un disconfort sau o suferință fizică sau/și psihologică celeilalte persoane. Nu apare din întâmplare, fără ca agresorul să-și dea seama că victima suferă cu adevărat.
2. **Bullying-ul presupune un dezechilibru de putere**– relația dintre agresor și victimă este una inegală, pornind de la diverse aspecte: putere fizică, vârstă, gen, stat social, abilități digitale etc. Într-un cuvânt, victima este sau se simte lipsită de putere în fața agresorului și are dificultăți în a se apăra singură.
3. **Bullying-ul are un caracter repetitiv** – impactul desosebit de puternic al bullying-ului vine din faptul că agresiunea la adresa victimei se repetă în timp, uneori pe perioade lungi de timp, ducând la frică și anxietate. Vorbim deci, de bullying atunci când comportamentele răutăcioase sau umilitoare se repetă în timp, la adresa aceleiași victime sau cu victime diferite.
4. **Bullying-ul rănește** – victima acestui tip de comportament agresiv este rănită fizic și emoțional, cu consecințe negative pe termen scurt, mediu sau lung.

Unul dintre motivele pentru care bullying-ul apare în spațiul școlar, cu precădere la vârsta pubertății și în adolescență, este acela că oferă recompense importante agresorului. Atunci când inițiază aceste comportamente umilitoare, agresorul își crește statutul social și îi coboară

statutul victimei. Un rol important îl joacă cultura școlii care influențează aceste interacțiuni (valorizează elevii care fac performanță, discriminează anumite categorii sociale etc.).

Bullying-ul nu presupune o acțiune individuală. El este influențat de valorile și acțiunile colegilor de clasă și de școală, de familie, comunitate și societate. De aceea, este important să explorăm modul în care mediul în care se dezvoltă elevii are un impact asupra comportamentului lor.

Datorită caracteristicilor sale, bullying-ul nu dispare de la sine așa cum se rezolvă conflictele spontane ce apar între elevi. Fiind o problemă relațională, bullying-ul reclamă intervenția adulților pentru a impune schimbări semnificative la nivelul relațiilor dintre copii și în dinamica grupului.

I.2. Bullying-ul nu este ...!

71% dintre cadrele didactice consideră că au intervenit întotdeauna în situațiile de bullying, în timp ce doar 25% dintre elevi simt că profesorii s-au implicat. Această discrepanță poate fi explicată și de modul diferit în care înțeleg bullying-ul cele două categorii.

Bullying-ul poate fi foarte ușor confundat cu un conflict obișnuit sau micile răutăți care apar uneori între elevi. Se poate deghiza în tachinare sau poate părea o etapă normală de dezvoltare. În realitate, este un comportament cu implicații profund negative, menit să o facă pe victimă să se simtă speriată și neajutorată.

De aceea, este foarte important ca profesorii să cunoască bine fenomenul, să îl înțeleagă și să îl poată distinge de alte forme de agresivitate. Doar astfel vor putea evalua corect situația și vor ști când și cum să intervină.

Conflictul interpersonal	Tachinarea	Batjocura	Bullying-ul
<p>Este sănătos. Un aspect normal al oricărei relații interpersonale.</p>	<p>Este dureroasă, deși este menită să fie distractivă.</p>	<p>Este foarte dureroasă Atacă, denigrează și umilește.</p>	<p>Este dăunător sănătății și bunăstarea tuturor celor implicați.</p>
<p>Balanța puterii este în echilibru Ambele părți au putere și își doresc rezolvarea conflictului.</p>	<p>Balanța puterii este în echilibru Prietenii participă în mod egal la tachinare.</p>	<p>Un dezechilibru de putere O persoană batjocorește, iar cealaltă nu spune nimic.</p>	<p>Un dezechilibru de putere Agresorul are mai multă putere decât victima.</p>
<p>Este o problemă, ce poate fi rezolvată.</p>	<p>Este ca un joc. Prietenii glumesc și se distrează.</p>	<p>Este o jignire. Agresorul umilește pentru propria satisfacție.</p>	<p>Este un atac. Agresorul dorește să rănească victima.</p>
<p>Nu poate fi evitat Diferențe de opinii și idei ce trebuie rezolvate.</p>	<p>Cu intenție! Dar fără dorința de a supăra sau răni.</p>	<p>Cu intenție! Se dorește rănirea unei persoane</p>	<p>Cu intenție! Incidentul nu este un accident sau o neînțelegere.</p>
<p>Ocazional Apare rareori și dispare, odată ce se rezolvă.</p>	<p>Ocazional Apare frecvent.</p>	<p>Se repetă Apare frecvent și ascaladează dacă ținta se supără.</p>	<p>Se repetă Nu este un eveniment singular. Oricând se poate repeta.</p>

Prin urmare, bullying-ul este un comportament care se repetă și este făcut cu intenția de a răni. Orice comportament agresiv față de o persoană poate să rănească acea persoană, dar nu este bullying pentru că atunci când o persoană manifestă un comportament agresiv, ea este furioasă sau dezamăgită, sau înfricoșată și reacționează la emoția pe care o

are. Comportamentul de bullying nu apare dintr-o emoție de disconfort. Agresorul nu se simte furios sau frustrat, sau înfricoșat. El își dorește să obțină ceva din situația dată, fie atenție din partea colegilor, fie o poziție privilegiată în grup, fie respectul celorlalți colegi, fie faima de băiat rău cu care nu se pune nimeni. De aceea spunem că bullying-ul este o formă de **agresivitate instrumentală**, adică o agresivitate care este folosită cu scopul de a obține ceva: statut, putere, prestigiu, popularitate, respect etc. El nu apare ca reacție la o emoție de disconfort, ci este intenționat folosit pentru a obține un beneficiu.

Uneori poate fi greu de decis dacă un anumit comportament poate fi definit ca bullying sau nu. Există câteva întrebări care pot ajuta la clarificarea conceptului de bullying și care pot fi de folos atât profesorilor, cât și elevilor:

1. Acest comportament s-a **repetat** în trecut?
2. A fost cu **intenție**? Sau a fost un accident sau o neînțelegere?
3. Există un **dezechilibru de putere** între cel ce realizează comportamentul și cel ce este ținta aceluiași comportament?
4. Persoana care este vizată (victima) se simte rănită sau tristă?
5. A fost un **atac la persoană**? Sau au fost atacate idei, jocuri, subiecte de discuție?

Este foarte important ca elevii și familiile lor să determine cu acuratețe dacă un comportament este intenționat și repetitiv pentru a putea identifica din timp eventualele forme de bullying.

I.3. Tipuri de bullying

Verbal	O formă de bullying în care agresorul folosește cuvinte pentru a a-și exercita puterea sau controlul asupra țintei sau pentru a o hărțui și umili. Apare sub formă de apelative jignitoare, tachinare, insulte, poreclire, țipete, sarcasm, minciună, bârfă, amenințări verbale, șantaj, jigniri repetate referitoare la: trăsături fizice sau psihice, orientarea sexuală, dizabilitate, gen, religie, etnie, naționalitate; situația socio-economică etc.
Emoțional	Pentru a-și exercita controlul și puterea asupra victimei, agresorul îi atacă emoțiile, stima de sine, imaginea de sine sau statutul social. Face aceasta apelând la priviri și gesturi amenințătoare repetate, la intimidare, la gesturi de excludere și ignorare.
Fizic	O formă de bullying în care persoana se folosește de forța fizică pentru a răni, intimida sau controla victima. Presupune lovirea, bătaia, piedica, îmbâncirea, plesnitul, blocarea căii, înghesuirea, împingerea sau alte agresiuni fizice diverse repetate.
Relațional	Acest tip de bullying, adesea ascuns și greu de identificat, are scopul de a distruge reputația socială a unui copil și de a-l plasa într-o situație de umilință publică. Include comportamente repetate de: respingere, subminare, excludere, izolare, ignorare, intimidare, agresiuni sexuale (hărțuire, atingere, avansuri etc.), comportament ironic, răspândirea de zvonuri

malițioase, insulte în locuri publice.

- Deposedaarea de bunuri** Comportamente repetate de: cerere de bani, bunuri sau echipamente, însoțite de amenințări; furt; provocarea sau forțarea de a fura, ascunderea de lucruri, vandalism, distrugere, incendiere.
- Cyberbullying** Mesaje repetate supărătoare, amenințătoare, insultătoare, obscene, filmări/imagini/mesaje denigratoare la telefon, computer; ridiculizare a unui elev prin crearea unui profil sau a unui blog fals, conținând informații umilitoare; publicarea online a unor videoclipuri sau poze personale fără acordul persoanei în cauză.

Dintr-o altă perspectivă bullying-ul poate fi:

– **direct** când el se manifestă în mod direct către persoana țintă. Aceasta poate fi agresată, lovită, i se poate spune fără echivoc : „nu te joci cu noi sau nu ai ce căuta în grupul nostru” ori se pot trimite mesaje sau mail-uri umilitoare sau

– **indirect** când se întâmplă pe la spatele persoanei vizate: răspândirea de zvonuri, vorbitul în șoaptă, schițarea de semne către alte persoane, furtul, distrugerea lucrurilor personale fără ca persoana în cauză să știe.

După cum se observă, comportamentul agresiv de tip bullying poate îmbrăca mai multe forme: verbal, fizic sau relațional. Aceste forme se suprapun adesea, astfel încât, o persoană poate experimenta simultan mai multe tipuri de bullying.

În ceea ce privește agresorii, ei se găsesc în majoritatea școlilor și a comunităților. Chiar și în cele mai disciplinate și pozitive medii educaționale pot să apară incidente izolate de

tip bullying. Nici variabila de tip gen nu face o diferență semnificativă: atât fetele, cât și băieții pot fi agresori sau victime ale bullying-ului.

Agresorii au adesea un public și au nevoie de el. Hărțuirea are loc în mod frecvent în prezența spectatorilor sau a martorilor. Aceștia pot să încurajeze bullying-ul într-un mod indirect, ignorând agresiunea la care asistă sau pot să îl încurajeze într-un mod direct, amuzându-se, făcând poze și filmulețe sau implicându-se activ de partea agresorului. Toate acestea nu numai că ridică statutul social al agresorului, ci și susțin și prelungesc situația de bullying.

I.4. Cine poate deveni victima bullying-ului?

După cum am precizat, bullying-ul poate avea loc indiferent de context, de aceea nu există un factor prestabilit care ar pune un copil în pericolul de a fi supus bullying-ului sau care ar determina ca un copil să supună la bullying pe alții. În funcție de mediu, unele grupuri de copii – cum ar fi copiii cu dezabilități, copiii izolați social, cei care provin din familii social vulnerabile, copiii care fac parte dintr-o minoritate etnică sau sexuală – pot prezenta un risc crescut de a fi supuși bullying-ului.

Studiile au evidențiat o serie de factori de risc pentru copiii care sunt agresați:

- În primul rând, acești copii sunt percepuți ca fiind **diferiți prin ceva față de colegii lor** – fie sunt supraponderali sau subponderali, fie poartă ochelari sau se îmbracă diferit, sunt transferați recent la școala respectivă sau nu își pot permite ceea ce au ceilalți copii;
- Sunt percepuți ca fiind **slabi sau incapabili de a se apăra**;

- Au **abilități de relaționare** și comunicare mai scăzute;
- Sunt mai puțini populari decât ceilalți și au puțini prieteni. **Au o rețea de suport social mai redusă** și nu are cine să le ia apărarea în caz de agresiune.

Cu toate acestea, chiar dacă un copil prezintă acești factori de risc, nu înseamnă că va fi supus acțiunilor de bullying.

Pe de cealaltă parte, copiii susceptibili de a-i intimida pe ceilalți (bullies) pot fi:

- cei care au **putere socială mai mare**, sunt preocupați de popularitatea lor și le place să domine sau să fie responsabili în fața celorlalți;
- pot fi mai izolați de colegii lor și pot fi deprimăți sau anxioși, cu un respect de sine scăzut; pot fi mai puțin interesați de rezultatele școlare, mai ușor presați de colegi sau pot avea o empatie mai scăzută decât a celorlalți.
- de obicei, sunt agresivi și au o toleranță scăzută la frustrare;
- au mai puțină implicare a părinților sau au probleme acasă;
- gândesc negativ despre alții;
- au dificultăți în respectarea regulilor;
- privesc violența într-un mod pozitiv;
- au prieteni care îi supun bullying-ului pe alții.

Vedem, așadar, că cei care îi agresează pe ceilalți nu trebuie să fie neapărat mai puternici sau mai mari decât cei pe care îi agresează. Dezechilibrul puterii poate proveni din mai multe surse, iar copiii care îi intimidează pe ceilalți pot prezenta mai mult de una din aceste caracteristici.

Posibile semnale de alarmă!

Elevii susceptibili de a-i agresa de ceilalți:

- Sunt foarte preocupați de popularitatea lor;
- Le place să domine și să conducă;
- Sunt agresivi și valorizează agresivitatea;
- Au dificultăți în respectarea regulilor;
- Se enervează foarte ușor;
- Tolerează greu frustrarea;
- Nu au empatie;
- Gândesc negativ despre ceilalți.

Elevii agresați:

- Sunt mai puțin populari;
- Nu se înțeleg bine cu ceilalți;
- Sunt diferiți prin ceva de majoritate;
- Au puțini prieteni sau deloc;
- Au o stimă de sine scăzută;
- Sunt depresivi sau anxioși.



Semne că un elev este agresor

- Devine violent cu ceilalți;
- Este adesea implicat în incidente violente;
- Colegii se plâng de comportamentul său;
- Are bunuri noi, valoroase, ce nu le poate justifica;
- Dă vina ușor pe ceilalți;
- Nu își asumă responsabilitatea pentru faptele sale.



Semne că un elev este agresat:

- Are vânătăi/ lovituri inexplicabile;
- Are haine rupte/ lipsă;
- Se comportă diferit decât de obicei;
- Se plânge că îi lipsesc lucruri (cărți, electronice etc.)
- Pare trist, morocănos, nervos, anxios sau depresiv;
- Se plânge adesea de dureri de cap, de burtă, stări de rău;
- Are tot mai puțini prieteni;
- Apar schimbări în rutinele de somn și hrană.
- Își pierde interesul pentru școală și prieteni.

I.5. Bullying-ul este toxic

Produce efecte reale negative!

Efecte asupra copiilor agresați

Referindu-ne specific la copiii victime în situații de bullying, ne putem aștepta la consecințe negative în planul rezultatelor școlare, sănătății fizice și confortului emoțional. Copiii care sunt victime ale comportamentelor de bullying, au șanse mai mari decât alți copii să:

- dezvoltă depresie sau tulburări de anxietate, trăind sentimente acute de tristețe, însingurare, teamă și îngrijorare;
- aibă aibă dificultăți de somn și alimentație (ex. pot dormi puțin și agitat; vor avea dificultăți de trezire dimineața, înainte de a pleca la școală; își vor pierde pofta de mâncare sau pot exprima nevoia de a «ronțâi» constant ceva, fără să le fie neapărat foame) ;
- își piardă interesul pentru activități care odinioară le făceau mare plăcere (ex. joaca, citit, interacțiune cu cei din jur etc.);
- aibă frecvent dificultăți de sănătate (ex. dureri de cap, stări febrile, greață, dureri de stomac) ;
- înregistreze o scădere, aparent nejustificată, a rezultatelor școlare, însoțită de absentism sau chiar refuzul de a merge la școală (Asociația Salvați Copiii).

Efecte asupra agresorilor

În ceea ce îi privește pe copiii care sunt autorii comportamentelor de bullying, este întâlnită adesea o agravare a comportamentelor violente, de risc, pe măsură ce aceștia

intră în anii adolescenței. Astfel, copiii care au experiențe de a agresa sistematic colegi, au șanse ca în adolescență și la vârsta adultă să:

- consume alcool și alte substanțe cu risc crescut pentru sănătatea lor fizică și emoțională;
- aibă comportamente violente și delincvente, de vandalism, violență fizică extremă, furt, abandon școlar;
- se implice prematur în relații sexuale cu risc;
- să devină adulți cu risc crescut de comportament ilegal, violență domestică și abilități minime de menținere a unui loc de muncă (Asociația Salvați Copiii).

Efecte asupra martorilor

Cât despre copiii martori ai bullying-ului, experiența de a fi zi de zi într-o școală care eșuează în a le satisface nevoile de confort și siguranță fizică și emoțională, le crește acestora probabilitatea de a lipsi frecvent de la școală, de a trăi sentimente acute de anxietate, neliniște și îngrijorare, de a consuma alcool sau alte substanțe pentru a se simți mai bine sau a fi acceptați în «găștile puternice», precum și de a copia comportamente de bullying pentru a-și asigura «supraviețuirea» în școală și a se asigura astfel că nu vor deveni următoarele victime (Asociația Salvați Copiii).

Deși terminologia specifică ne ajută să înțelegem și să gestionăm bullyingul mai ușor, este foarte important să nu fie etichetați copiii. Când se face referire la o situație de bullying, este ușor să fie numiți „agresori” copiii care supun pe colegi la bullying și „victime” copiii care sunt supuși bullying-ului, dar acest lucru poate avea consecințe nedorite.

- Etichetarea copiilor drept „agresori” sau „victime” poate:
- determina generalizarea opiniei negative despre persoana copilului;
 - trimite mesajul că și comportamentul copilului nu se poate schimba;
 - ignora rolurile multiple pe care copiii le pot juca în diferite situații de bullying;
 - neglijează alți factori care contribuie la comportament, cum ar fi influența colegilor sau climatul școlar.

Cuvintele pe care le folosim, când ne referim la o situație de bullying, descriu comportamente și roluri. Pentru foarte mulți dintre elevi rolurile vor fi dependente de situație, ceea ce înseamnă că în timp și în diferite contexte ei ar putea să schimbe rolurile: să fie atât țintă a bullying-ului, cât și inițiator sau martor. Utilizarea etichetei de „victimă”, „agresor” va conduce la identificarea persoanei lor cu aceste roluri, ceea ce va determina o rezistență la schimbare.

În locul etichetării copiilor implicați, accentul trebuie pus pe comportament. De exemplu:

- în loc să numim un copil „agresor” – zicem „copilul care a agresat / care manifestă un comportament de bullying”;
- în loc să numim un copil „victimă” – zicem „copilul care a fost agresat / care a fost supus bullying-ului”;
- în loc să numim un copil „agresor / victimă”, zicem „copilul care a fost atât agresat, cât și a agresat pe alții”.

I.6. Strategii de intervenție utile cadrelor didactice

Fiecare situație de bullying este diferită și poate necesita un plan diferit de acțiune. Modul în care se intevine depinde de cine este implicat, de severitatea faptelor și de politica școlii cu privire la hărțuire și bullying. Există însă, unele direcții generale ce pot fi utile cadrelor didactice pentru a-i ajuta să intervină prompt și eficient.

Întotdeauna trebuie intervenit.

- Profesorul trebuie să intervină ferm pentru a stopa orice formă de bullying pe care o observă în spațiul școlar, chiar dacă intervenția lui va fi diferită de la o situație la alta sau de la un elev la altul.
- Dacă profesorul observă bullying-ul, dar decide **să nu intervină**, va transmite tuturor celor implicați (agresor, victimă și martori) mesajul că bullying-ul este tolerat și acceptat. Astfel, cresc șansele ca acest comportament să continue sau chiar să escaladeze.

La început, nu contează cine are sau nu dreptate.

În unele incidente, este ușor pentru cadrul didactic să fie prins în depistarea celui care are sau nu dreptate. Totuși, primul obiectiv al profesorului trebuie să fie acela de a-i opri pe elevi din a-și face rău unii altora. Înainte de orice, el trebuie să se asigure că transmite clar mesajul conform căruia bullying-ul este inacceptabil în școala și în clasa respectivă. Abia apoi, poate investiga în detaliu incidentul, care sunt vinovații, care este victima.

Fără ceartă sau persuasiune

Profesorul nu trebuie să se certe cu elevii sau să încerce să-i convingă de ceva. Nu trebuie să ia personal răspunsurile lor. Dacă va face acest lucru, va agrava situația.

Unii elevi vor încerca să iasă basma curată spunând că au glumit; atunci, profesorului nu-i rămâne decât să le explice clar faptul că:

- Acel comportament este de neacceptat;
- De ce nu poate fi tolerat;
- Care sunt consecințele dacă situația continuă la fel.

Follow up-ul este esențial

Bullying-ul are caracter repetitiv, de aceea este important ca profesorul să mențină legătura cu victima și să se intereseze de evoluția situației.

Dacă profesorul nu poate păstra legătura cu victima, se poate interesa de situația ei la alte persoane care o cunosc. Pentru elevi, este mai ușor să discute cu profesorii pe care îi cunosc și cu care au o legătură mai apropiată.

Prima dată când profesorul observă bullying-ul

Agresor/grup

În discuția cu grupul, profesorul trebuie să explice clar că:

- Ceea ce s-a întâmplat este considerat bullying;
- Este un comportament inacceptabil;
- Există consecințe neplăcute ale faptelor lor.

De multe ori, elevii se scuză zicând că au glumit sau că nu a fost cu intenție pentru a scăpa de vină și a da vina în totalitate pe victimă pentru cum se simte. În acest caz, profesorul nu poate accepta astfel de scuze, ci trebuie să le explice elevilor că faptele rămân și nu sunt tolerate.

Ulterior, profesorul poate stabili o întâlnire separată, doar cu agresorul, pentru a-i arăta că nu este nervos și supărat pe el și pentru a afla dacă se întâmplă ceva deosebit în viața elevului, care să-l fi determinat să se comporte astfel.

Victima

- ◆ Dacă a fost un bullying direct (cu victima prezentă):

După ce oprește comportamentul agresiv, profesorul vorbește separat cu victima, departe de ceilalți elevi. Acest pas este foarte important. Deși uneori, victima nu vrea să discute despre incident, este important pentru ea să știe că există o persoană căreia îi pasă și la care poate apela.

Profesorul poate să îi transmită că:

- a văzut sau a auzit ce s-a întâmplat și că nu este de acord cu faptele;
- nu este vina ei pentru cele întâmplate;
- îi este alături oricând are nevoie de ajutor sau dorește să discute cu cineva.

- ◆ Dacă a fost un bullying indirect (cu victima absentă):

Profesorul trebuie mai întâi să se asigure că a stopat comportamentul dăunător, înainte de a discuta cu victima. El trebuie să dea dovadă de discreție și să cântărească bine dacă este spre binele victimei să discute incidentul cu ea, mai ales dacă victima nu știe nimic despre situație.

Dacă bullying-ul se repetă

Profesorul trebuie să își ia timp pentru a discuta separat cu fiecare persoană implicată, inclusiv cu martorii. Întâlnirile individuale sunt esențiale, pentru că elevii nu sunt dispuși să discute deschis când sunt colegii lor de față.

În plus, profesorul trebuie să fie atent:

Să fie răbdător.

Unii elevi nu vor dori să discute despre incident sau vor spune minciuni. Alții vor dori să rezolve singuri situația, fără implicarea profesorilor. De cele mai multe ori, elevii se vor emoționa și vor reacționa emoțional; situația în sine este

dificilă pentru toți cei implicați, iar discuțiile pot scoate la suprafață emoții noi pentru elevi.

Să mențină discuțiile private

Pe de o parte, elevii se simt mult mai confortabil să discute între patru ochi. Pe de altă parte, este important ca profesorul să construiască o relație de încredere cu elevii. Dacă, totuși, incidentele sunt grave și trebuie raportate, profesorul poate discuta cu elevii și îi poate anunța că este nevoit să discute cu părinții și conducerea anumite aspecte ale situației.

Să asculte cu adevărat

Simplul fapt de a discuta cu cineva poate fi de folos elevilor. Din discuții, profesorul își poate da seama, dacă este atent, de nevoile elevilor, de severitatea bullying-ului sau de pericolul în care se află victima.

Să fie calm

... și să nu ia lucrurile la modul personal. În funcție de experiența fiecăruia, contactul cu o situație de bullying poate da naștere unor sentimente de furie, tristețe sau anxietate. Dacă profesorul exprimă astfel de emoții, prin limbajul verbal sau nonverbal, îi poate îndepărta pe elevi.

Să păstreze notițe ale incidentelor și ale discuțiilor cu elevii (data, ora, subiectele abordate etc). În cazul în care bullying-ul se agravează, astfel de notițe vor fi utile în discuțiile cu părinții și directorul școlii.

Agresorul

Pentru ca elevul agresor să asculte de profesor și de sfaturile lui, cei doi trebuie să aibă o relație apropiată. De aceea, primul pas pentru un profesor este să se apropie și să caute să-l cunoască mai bine pe elevul agresiv. Doar așa îi poate arăta unde și cum a greșit.

Pentru profesor este foarte important să cunoască cauza comportamentului agresiv. Poate elevul:

- Are probleme în familie;
- Are o stimă de sine scăzută;
- Vrea cu orice preț să fie parte a unui grup;
- Vrea să își mențină sau să își crească statutul social în grup;
- Este gelos, nefericit sau se simte lipsit de putere;
- Caută atenție.

În discuțiile cu agresorul, profesorul trebuie să fie atent și să pună accentul pe fapte, nu pe persoană; să nu atace sau să critice elevul („Ce este în neregulă cu tine?!”). Să se centreze pe comportamentul greșit și pe motivele pentru care este considerat bullying și nu poate fi tolerat.

Ulterior, profesorul îi poate arăta elevului cum se simte victima, care sunt consecințele pentru ea și să îl provoace pe agresor să se pună în papucii ei pentru o clipă.

Îngrijorarea profesorului trebuie să se îndrepte și către agresor și consecințele negative ale bullying-ului asupra lui:

- Colegii vor începe să se teamă de el și îl vor evita;
- Ceilalți îl vor percepe negativ;
- Poate avea dificultăți în a stabili relații apropiate, respectuoase, de prietenie, în viitor.

Este important pentru elev să știe că profesorul își dorește sincer să îl ajute și nu vrea doar să-l pedepsească.

Totuși, profesorul are datoria de a-i aminti elevului regulamentul școlii și consecințele unor astfel de fapte. De asemenea, profesorul îi poate oferi elevului sugestii de lectură sau resurse educaționale deschise unde să afle mai multe despre bullying și consecințele lui.

Dacă profesorul nu poate discuta în privat cu elevul și trebuie să o facă în public, este de preferat ca discuția să fie scurtă și

asertivă și să se stabilească o întâlnire privată în cel mai scurt timp.

Dacă faptele elevului sunt grave, atunci profesorul are obligația să ia legătura cu familia elevului, să-i explice situația cât mai obiectiv posibil, să își arate îngrijorarea față de elevul implicat și de consecințele faptelor lui, să nu cadă în capcana „celui care are sau nu dreptate” și să solicite suținerea familiei pentru stoparea comportamentelor problematice.

În paralel, dacă situația este gravă, profesorul poate solicita ajutorul consilierului școlar și al directorului.

Victima

Trebuie luată în serios

Unul dintre motivele pentru care elevii nu vorbesc cu adulții despre agresiunile la care sunt supuși este dat de faptul că nu se simt luați în serios. De aceea, profesorul nu trebuie să îi spună niciodată unui elev victimă:

- „Nu îi mai băgă nici tu în seamă!” sau
- „Hai că te descurci tu cumva!” sau
- „Este ceva normal. Nu va trebui să te mai întâlnești cu ei până se termină școala.”

Dacă profesorul ia în serios povestea elevului, îi întărește acestui ideea că a luat o decizie bună când a apelat la el.

Profesorul trebuie să evalueze gravitatea situației.

El poate face aceasta discutând deschis cu victima sau rugându-o să completeze o fișă sau un chestionar dinainte pregătit (un exemplu de astfel de chestionar se găsește la finalul capitolului). Toate formele de bullying sunt serioase, însă, în cazuri extreme, se impun măsuri imediate.

Victima trebuie lăsată să își spună povestea

Nu este bine ca profesorul să o oprească și să îi ofere sfaturi înainte de a afla întreaga poveste. Pe parcurs, elevul poate

deveni foarte afectat și supărat. Profesorul își poate arăta susținerea fiind empatic și explicându-i:

- că nu este vina ei pentru situația în care se află,
- că nu merită un astfel de tratament,
- că nu este o rușine să fii victima bullying-ului,
- că nu este singură și
- că se pot face foarte multe lucruri pentru a ieși cu bine din situație.

Dacă profesorul consideră că situația este gravă – că bullying-ul este cronic, victima este în pericol sau este un pericol pentru ea însăși – el îi poate transmite îngrijorările lui elevului și îi poate comunica măsurile pe care dorește să le ia în viitor (să discute cu părinții, directorul, poliția etc).

Dacă profesorul consideră că situația nu este gravă – o neînțelegere între colegi, victima nu este în pericol, bullying-ul nu este cronic – îi poate explica victimei cum a ajuns la o astfel de concluzie, fără să diminueze din impactul negativ al incidentului.

Important este să o asigure pe victimă că **va fi ascultată și consultată atunci când se vor lua decizii** cu privire la incident. Atunci când raportează o situație de bullying, elevii se tem cel mai tare că adulții vor lua decizii fără să-i întrebe. De aceea, își pierd încrederea în adulți. Prin implicarea elevilor în luarea deciziilor, li se menține sentimentul de control asupra propriilor vieți și le crește complianța la sugestiile profesorilor.

Iată câteva **sugetii de a începe o conversație** cu un elev, atunci când profesorul suspectează că este victima bullying-ului:

- ♣ „Am văzut că s-a întâmplat _____. Imi pare rău că s-a întâmplat așa. Vrei să vorbim despre asta?”

- ♣ „Sunt îngrijorat în legătură cu ceea ce s-a întâmplat și cu ceea ce simți tu acum!”
- ♣ „Pot doar să te ascult, dacă vrei și tu asta sau pot să te ajut să găsești modalități de depăși situația.”
- ♣ „Știu că ceea ce s-a întâmplat poate face pe oricine să se simtă singur sau trist. Poate ar fi bine să discuți cu cineva!”

Dacă **victima nu dorește să discute**, profesorul o poate asigura că este ok, că poate oricând să discute cu altcineva, cu un alt profesor sau că se poate răzgândi și că ușa este deschisă oricând are nevoie.

Chestionar de raportare a bullying-ului

Nume _____ Data _____

Ce s-a întâmplat și unde s-a întâmplat

Menționează-i pe toți cei implicați și pe toți cei care au asistat

Gândește-te cum am putea rezolva problema. Propune câteva idei

Martorii

Nu există rol neutru în bullying. Un elev fie susține comportamentul agresiv, fie îl dezaprobă și îi ține piept.

Elevii susțin bullying-ul prin faptul că:

- Se amuză
- Arată cu degetul
- Împrăștie zvonuri.

Când martorii nu fac nimic pentru a opri bullying-ul:

- agresorii gândesc că „Ceilalți sunt de acord cu faptele mele.”
- victima gândește că „Ceilalți simt la fel ca agresorii.”
- alți martori gândesc „Dacă ceilalți nu fac nimic, nu am să mă implic nici eu.”

De ce nu intervin martorii?

- De frică să nu devină următoarea țintă.
- Cred că toți ceilalți sunt de acord cu agresorii.
- Nu știu ce să facă pentru a ajuta victima.
- Nu realizează că sunt martori la bullying.
- Au beneficii de pe urma situației.

Cum pot profesorii să îi ajute pe martori!?

Îi pot susține. Martorii nu se vor implica până nu vor simți că sunt susținuți de profesori. Există unele riscuri atunci când un elev ține piept unui agresor sau când consolează o victimă. Riscurile scad dacă se discută deschis despre situație, despre acțiunile ce pot fi luate și despre susținerea pe care o oferă profesorii în astfel de cazuri.

Îi pot învăța cum să reacționeze și ce anume funcționează.

Profesorii trebuie să îi conștientizeze pe elevii martori despre rolul lor în bullying, despre cum pot să susțină bullyingul fără să vrea și despre cum pot să îi pună capăt.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- *** (2016). Alege să trăiești sănătos. Despre bullying. Salvați Copiii România.
- *** (2019). Behind the numbers: Ending school violence and bullying. – UNESCO.
- *** (2016). Bullying-ul în rândul copiilor. Studiu sociologic la nivel national. Salvați Copiii România
- Adăscăliță, A., Josanu, R., Moldovanu, I. (2017). Prevenirea violenței în instituția de învățământ, în *Ghid metodologic*, Chișinău.
- Călineci, M.; Păcurari, O.; Stoicescu, D. (2009). *Valori comportamentale și reducerea violenței în școală*, București, Educația 2000+.
- Crothers, L.M.; Levinson, E.M. (2004). Assessment of bullying: A review of methods and instruments, în *Journal of Counseling and Development*, 82.
- Liiceanu, A. (2005). *Violența în școală*, Institutul de Științe ale Educației și Ministerul Educației și Cercetării, UNICEF, București.
- Muntean, A., Munteanu A. (2011). *Violență, Traumă, Reziliență*. Ed. Polirom.
- Nakamoto J.; Schwartz D. (2010). Is Peer victimization Associated with Academic Achievement? A meta-analitic review, în *Social Development*, vol 19, nr 2.
- Olweus, D. (2004). Bullying in schools: facts and intervention. Accesat de pe <https://www.researchgate.net/publication/228654357>
- Petrică, Sorina (2021). *Stop bullying în școală. Program adresat cadrelor didactice*. UNICEF.
- Sălăvăstru, D. (2003). Violența în mediul școlar, în *Violența, aspecte psihosociale*, volum coord. Gilles Ferreol și Adrian Neculau, Iași, Ed. Polirom, p. 119-137.
- Salmivalli, C.; Kaukiainen, A.; Lagerspetz, K. (1999). Self evaluated self-esteem, peer-evaluated self-esteem, and

- defensive egotism as predictors of adolescent's participation in bullying situations, în *Personality and social Psychology Bulletin*, 10, p. 1268-1278.
- Salmivalli, C.; Lagerspetz, K.; Bjorkqvist, K.; Osterman, K.; Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a group process: participant roles and their relations to social status within the group, în *Aggressive Behavior*, 22, 1-15.
- School Violence and Bullying Global Status Report. – UNESCO, 2017 <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246970>
- Velicu, A. (2014). Bullying-ul online și offline: Victime versus agresori. În: *Revista română de sociologie*. București. XXV (1–2): 19–34.

PARTEA a II-a

Activități practice suport pentru o educație Anti-Bullying

II.1. Clasele primare

Activitatea “Toți suntem speciali!”

Tema: relații interpersonale

Nivel: primar

Durata: 50 de minute

Obiective:

- Să conștientizeze valorile de respect și încredere în sine și în ceilalți;
- Să experimenteze crearea unui mediu de interacțiune pozitivă în clasă



Resurse:

- Materiale - post-it-uri, pixuri, laptop, videoprojector, video: <https://www.youtube.com/watch?v=E7YNw9vLno4>.

Desfășurarea activității:

1. Jocul *Ești special!* Fiecare elev își descrie colegul de bancă completând fraza:

Colegul meu e special pentru că... (10 minute)

Debriefing: Cum m-am simțit în timpul jocului?

2. Video *Ești prețios!* de Max Lucado. Profesorul propune vizionarea unui filmuleț cu Pancinello disponibil la adresa: <https://www.youtube.com/watch?v=E7YNw9vLno4>. (20 minute).

Întrebări:

- *Cine sunt personajele din povestea vizionată?*
- *Ce aveau în comun acești omuleți?*
- *Ce se întâmpla în orășel? Cu ce se ocupau omuleții?*

- Cine era Pancinello? Cum era el văzut de ceilalți din orașel?
- Cu cine se întâlnește Pancinello?
- Ce află Pancinello de la tâmplar?
- *În ce constă schimbarea lui Pancinello? Ce a înțeles el în final?*
- Există asemănări cu viața reală? Dacă da, care?
- *Ți s-au lipit și ție etichete vreodată? Ai fost martor la o astfel de situație?*
- Cum ne putem feri de astfel de comportamente?

3. Lanțul complimentelor (10 minute) Elevii sunt împărțiți în echipe de câte 4-5, își scriu numele pe un post-it și apoi colegii completează cu calitățile acestuia. Fiecare elev citește în fața clasei lista cu complimentele primite și este aplaudat.

4. Evaluarea activității: Discuții: (10 minute)

Cum v-ați simțit în cadrul activității?

Ce ați aflat nou?

Ce știați deja și v-ați reamintit?

Bibliografie și surse de internet:

- Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație (2021). *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor. Ghidul pentru profesorii consilieri școlari*. Vol. I, București: Editura Didactică și Pedagogică.

Activitatea „Patrula antibullying”

Tema: rolurile în cazul bullyingului (agresor-victimă-martor)

Nivel: primar

Durata: 50 de minute

Obiective:

- Să înțeleagă cum se simte să fi cel care vânează și cel care este vânat, într-un mod neamenințător.
- Să pregătească grupul/clasa pentru subiectul bullying.

Resurse: flipchart, markere, carioci, desene colorate, foi A4.

Desfășurarea activității:

1. Jocul *Șoarele și pisica* (20 de minute)

Concentrându-vă pe elementul bullying înainte ca jocul să înceapă, cereți-le elevilor să fie conștienți de ce simt în fiecare situație și rol în timpul jocului.

La început, fiecare stă într-un cerc. Explicați-le elevilor că aceasta va fi o activitate fizică, în care vor crea un labirint cu punți cu brațele lor, în timp ce doi elevi, care se vor oferi voluntari, vor juca leapșa în labirint.

Cereți-le elevilor, care doresc să se ofere voluntari să joace rolurile vânătorului (*pisica*) și prăzii (*șoarecele*) să vină în față.

Aliniați restul grupului în rânduri egale. Toată lumea din rânduri întinde brațele pentru a-și atinge vârful degetelor cu persoanele de lângă ei pentru a crea o punte sau stă cu mâinile pe lângă corp pentru a crea labirintul.

Faceți un semn când să înceapă jocul. Pisica și șoarecele joacă leapșa, alergând printre perechile de elevi și pe sub punțile pe care aceștia le-au creat.

Jocul continuă până când pisica prinde șoarecele sau durează o anumită perioadă de timp (un minut). Apoi, pisica

poate alege elevi noi pentru a crea mai multe pisici (până la trei) pentru a vâna șoarecele. Dacă timpul o permite, pisica și șoarecele pot alege noi perechi de elevi să alerge și să se vâneze până când toată lumea a fost într-unul din roluri.

Reflecții: (15 minute)

La sfârșitul jocului, scrieți aceste întrebări pe un flipchart pentru a începe discuția despre bullying:

- *Cum v-ați simțit să fiți alergați prin labirint?*
- *Cum v-ați simțit să alergați pe cineva prin labirint?*
- *Ce a reprezentat persoana care era alergată? Ce a reprezentat vânătorul? Ce au reprezentat pereții?*
- *Ați fost vreodată într-o situație care v-a făcut să vă simțiți astfel?*
- *Putem considera că pisica este agresorul, șoarecele este victima, ceilalți sunt martorii?*

2. Evaluarea activității: (15 de minute)

Elevii sunt rugați să realizeze un desen – *Bullying ca o cursă*

Ce putem face să prevenim situațiile de bullying? Întrebăm cum se simte să fii izolat/exclus și atacat (să fii vânat - șoarece), și cum se simte să fii persoana care atacă pe altcineva (vânătorul - pisica) și cum se simte să fii observator (pereții și punțile)?

Bibliografie și surse de internet:

- Netzelmann T. A., Steffan E. & Angelova M. (2016). *Strategii pentru o clasă fără bullying. Manual pentru profesori și personalul școlar*. Salvați Copiii România.

Activitatea „Harta ajutorului: Vrei să fii prietenul meu?„

Tema: relații interpersonale – prietenia

Nivel: primar

Durata: 50 de minute

Obiective

- Să sporească nivelul de conștientizare și comportamentele de căutare a ajutorului în situațiile problemă.

Resurse: videoproiector, povestea terapeutică *Cine este prietenul nostru?*, laptop, flipchart, coli de hârtie și creioane/pixuri, personaje de pluș.

Desfășurarea activității:

1. Cine e prietenul meu?

Este proiectată pe ecran povestea terapeutică *Cine e prietenul nostru?* (Van Wyk, Mathieson & Groot) disponibilă la adresa <https://scolicusclipici.noi-orizonturi.ro/wp-content/uploads/2021/04/Cine-e-prietenul-nostru-corectat.pdf>.

Copiii citesc pe roluri povestea. Pentru a crește impactul exercițiului, se recomandă folosirea unor animale de pluș.

- Cine sunt personajele din poveste?
- Erau animalele asemănătoare?
- Ce înseamnă să fii prieten?
- Cine ne poate fi prieten?

Dați fiecărui elev o coală de hârtie și cereți-le să se deseneze pe sine (elevii mai mici) sau să și scrie numele în mijloc. Încurajați-i să se gândească la toate persoanele, grupurile sau serviciile/organizațiile diferite la care s-ar duce/pe care le-ar contacta într-o situație dificilă.

Menționați și resursele ca Internetul, ONG-uri. Cereți-le să deseneze linii de la numele lor la capătul cărora vor scrie

numele persoanei/ grupului/serviciului unde pot cere ajutor și sprijin. Cereți-le să scrie orice le vine în minte.

Drept rezultat, fiecare elev va fi creat o hartă a ajutorului care arată ca un păianjen.

2. Activitate în perechi: Harta comună de ajutor

Cereți-le elevilor să formeze perechi și să discute hărțile cu un coleg. La final, rugați perechilor să-și prezinte hărțile, prezentând la final pe o hârtie de flipchart o hartă comună a ajutorului pentru întreaga clasă, adăugând toate ideile noi și resursele utile (anexă *Harta comună a ajutorului în caz de bullying*).

Atașați harta ajutorului într-un loc vizibil în clasă și face referire la ea în situațiile dificile.

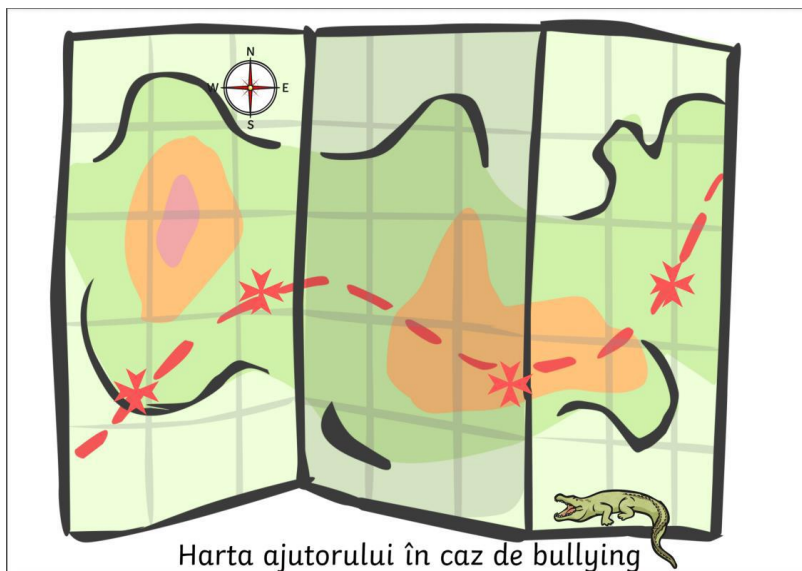
3. Evaluarea activității.

Reflecții:

- *Ce credeți că se va întâmpla dacă vorbiți cu (alegeți din rețelele de pe hartă) despre situația dificilă/problema? Care ar putea fi reacția lor?*
- *Ce ați face dacă un alt elev v-ar cere ajutorul?*
- *Cum puteți contribui la rezolvarea problemei sale?*

Bibliografie și surse de internet:

- <https://scolicusclipici.noi-orizonturi.ro/wp-content/uploads/2021/04/Cine-e-prietenul-nostru-corectat.pdf>.
- Netzelmann T. A., Steffan E.& Angelova M. (2016). *Strategii pentru o clasă fără bullying. Manual pentru profesori și personalul școlar*. Salvați Copiii România.



II.2. Clasele gimnaziale

Activitatea „Titlul: Puterea cuvintelor”

Tema: impactul emoțional al cuvintelor

Nivel: gimnazial

Durata: 60 de minute

Obiective:

- Să crească nivelul de conștientizare și să consolideze empatia față de copiii care pot fi excluși sau agresați;
- Să manifeste sensibilitate și să înțeleagă impactul emoțional al cuvintelor;

Resurse: ață sau bandă adezivă, bilețele care se lipesc/post-it-uri, pixuri, cartonașe în trei culori: verde, galben și roșu, marker pentru flipchart, foarfece, o foaie de flipchart cu un semn de STOP desenat în mijloc sau unul similar.

Desfășurarea activității:

1. Jocul „Găsește o cale de a intra în cerc!”. (15 minute)

Profesorul pregătește un colț de clasă (posibil în fața clasei pentru a crește unghiul de vizibilitate). Identifică un elev care se oferă voluntar să părăsească clasa o vreme. Oferă instrucțiuni restului grupului/clasei în timp ce voluntarul este afară: elevii trebuie să se țină de mână și să formeze un cerc închis. Odată ce voluntarul revine, sarcina lor este să se țină de mâini strâns și să nu îl/o lase în cerc în niciun fel, decât dacă el/ea le cere acest lucru.

Cere voluntarului să revină și îi spune instrucțiunea: „Acum ai sarcina de a intra în cerc, găsindu-ți propria cale”. Profesorul lasă elevii să joace jocul o vreme, având grijă ca nimeni să nu fie rănit. Jocul se încheie atunci când voluntarul reușește să intre în cerc. Dacă voluntarul nu reușește să intre în cerc după câteva încercări, profesorul va opri jocul.

Întrebări de reflecție:

Pentru voluntar:

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

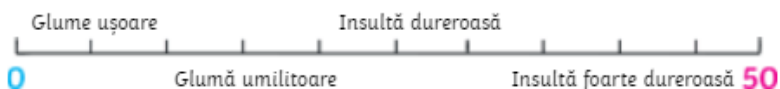
Pentru grup:

- *Cum te-ai simțit să faci parte din grup?*
- *Ce ai simțit pentru cineva care a fost exclus?*
- *Cum a făcut față respectării/încălțării instrucțiunilor?*
- *Cum te simți acum?*
- *Există vreo asemănare cu viața reală în acest joc? Dacă da, care ar fi aceea?*
- *Ce puteți spune despre comunicarea cu grupul? A cerut voluntarul să intre în grup?*
- *A existat comunicare între el și grup? Dacă da, în ce formă?*

2. Jocul „Cât de departe putem merge cu glumele și cuvintele urâte?” (15 minute)

Profesorul va oferi post-it-uri fiecărui elev. Va cere fiecăruia să scrie comentariile abuzive și nepoliticoase sau poreclele ofensatoare pe care le-au auzit despre alți elevi pe foile care se lipesc (fără a indica nume). Va pune banda adezivă pe podea în clasă, marcând următoarea grilă-scară:

Tachinare/glume ușoare,
Glumă umilitoare,
Insultă dureroasă,
Insultă foarte dureroasă



Profesorul consilier școlar va cere elevilor să lipească post-it-urile lor pe axa desfășurată, luând în considerare cel mai potrivit loc după părerea lor. Cereți-le să nu vorbească unul cu altul și să nu comenteze răspunsurile în timp ce fac acest lucru. Îi va ruga pe toți să se uite mai bine la axă. De obicei, sunt cuvinte care se repetă și sunt plasate în poziții diferite pe scară de diferiți elevi.

Întrebări de reflecție: (10 minute)

Atunci când toți elevii s-au așezat la loc, îi va întreba ce au observat la linia glumelor, în timp ce pot fi ghidați cu următoarele întrebări:

Ați văzut anumite cuvinte în mai multe locuri pe scară?

De ce credeți că unii dintre voi au decis că un anumit cuvânt este mai puțin/nu este ofensator, în timp ce alții îl consideră dureros sau umilitor?

Ce categorie/temă a primit cele mai multe post-it-uri? Cum explicați acest lucru?

3. Evaluarea activității: (10 minute)

Semaforul

Elevii vor fi organizați să lucreze frontal. Arătați cartonașele colorate și explicați codul culorilor, urmând ca la strigarea fiecărui cuvânt să se realizeze o mișcare specifică. Scrieți codul culorilor pe o foaie de flipchart.



VERDE: *Cuvinte permise (o dată aplaudă)*

GALBEN: *Cuvinte sau exprimări care mă ofensează ușor, dar pot alege să trec peste acestea. (o săritură)*

ROȘU: *Cuvinte nepermise de mine, interzise, nu le pot accepta sau tolera. (un „X” cu brațele)*

Recomandare! De subliniat și rolul ironiei în discursul celorlalți.

Exemple de cuvinte: tâmpitule, idiotule, ciudatule, serios, responsabil, încântător, deșteptule, îngâmfatule, bufonule, prostule, empatic, înțelegător, nebunule, grozavule.

Bibliografie și surse de internet:

- <https://www.twinkl.ro/resource/cum-arat-sun-i-se-simte-bullying-ul-ro2-ec-7>
- <https://jocuripentrucopiimarismici.blogspot.com/2010/10/semaforul.html>

Activitatea „ Un cod al bunelor maniere pe Internet (Netiquette)”

Tema: cyberbullying

Nivel: gimnazial

Durata: 60 de minute

Obiective:

- Să identifice diferite stări emoționale ale unei persoane căreia îi sunt adresate cuvinte cu mesaj pozitiv sau negativ în mediul virtual;
- Să identifice comportamente specifice cyberbullyingului;
- Să formuleze reguli de comportament și bune maniere pe care să le respecte când sunt în mediul online;
- Să conștientizeze rolul pe care elevii îl au în prevenirea cyberbullyingului

Resurse: laptop pentru prezentarea *temei* „Cyberbullying-ul”, videoproiector și fișa de lucru, anexele, pixuri.

Desfășurarea activității:

1. Exercițiu de spargere a gheții: (10 minute)

Elevii sunt rugați să răspundă la câteva întrebări, prin ridicarea mâinii: - *Cine are telefon mobil cu internet? / mai intră pe internet și de pe alte dispozitive? (tabletă, laptop, calculator)? / are cont pe...Facebook / Instagram / TikTok / Snapchat..etcorice alte aplicații....*

Etapa nr. 1 (8 minute)

Se prezintă elevilor o imagine cu un nor de cuvinte cu mesaj pozitiv și sunt întrebați: *Cum v-ați simți dacă astfel de cuvinte v-ar fi adresate prin mesaje sau comentarii la postări de către alți utilizatori? (anexa nr. 1). Cum credeți că se simte o persoană căreia i-ar fi adresate prin mesaje sau comentarii astfel de cuvinte?*

Etapa nr. 2 (8 minute)

Se prezintă elevilor o imagine cu un nor de cuvinte cu mesaj negativ și le sunt adresate aceleași întrebări. (*anexa nr. 2*)

Etapa nr. 3 (14 minute)

Profesorul introduce tema activității și anunță titlul acesteia, „*Cyberbullyingul*”, apoi prezintă un material *în format online (de pildă powerpoint)*, care conține informații referitoare la fenomenul agresiunii online, manifestări, consecințe și ce se poate face în caz de hărțuire în mediul online.

Evaluare: (20 de minute)

În urma discuțiilor pe baza materialului prezentat, elevii sunt rugați să realizeze un cod al bunelor maniere pe internet, formulând cât mai multe reguli pe care ar trebui să le respecte adolescenții atunci când sunt în mediul virtual. (*fișa nr 1*) *Pornind de la regulile expuse de elevi, aceștia le vor grupa pe categorii. Sunt discutate implicațiile încălcării acestora în viața reală și virtuală.*

Bibliografie și surse de internet:

- Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație (2021). *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor. Ghid pentru profesorii consilieri școlari*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- <https://sites.google.com/site/vremrespectpeinternet/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=gfB0ECyCr6U>
- <https://www.cybersmile.org/advice-help/category/netiquette>
- <https://www.verywellmind.com/ten-rules-of-netiquette-22285>

Dar cum putem folosi internetul pentru a face lucruri interesante și să fim și în siguranță în același timp?

- ✓ Spune mereu unui adult când vrei să folosești internetul, iar el te va ajuta să alegi un site care este sigur.
- ✓ Spune mereu unui adult dacă ceva neașteptat îți apare pe ecran în timp ce folosești internetul.
- ✓ Spune mereu unui adult dacă cineva necunoscut încearcă să îți trimită un mesaj sau să îți vorbească pe internet.
- ✓ Cere mereu permisiunea unui adult înainte de a folosi internetul.
- ✓ Uneori, când folosești internetul, ți se pot deschide pagini, reclame sau căsuțe cu mesaje pe ecran, fără ca tu să știi despre ce este vorba. Nu apăsa niciodată pe astfel de pagini, reclame sau mesaje!

Ce este identitatea ta on-line?

- Când activăm în mediul on-line, cu toții avem o identitate.
- Aceasta cuprinde informații despre noi, despre ceea ce ne place, ceea ce distribuim și felul în care comunicăm cu ceilalți.
- În unele aplicații, putem să ne creăm un avatar sau un profil vizibil pentru lumea on-line.
- Vizualizează acest clip de pe platforma Ora de Net a Organizației Salvați Copiii:
<https://www.youtube.com/watch?v=gfB0ECyCr6U> .
- Ce este cyberbullyingul?



Codul bunelor maniere pe Internet

Ce este neticheta?

Odată cu dezvoltarea Internetului și a rețelelor de socializare, „cei șapte ani de acasă” sunt necesari și în spațiul



online. Cuvântul original *netiquette*, în limba engleză, este un cuvânt provenit din îmbinarea termenilor *etichetă* și *net*, și este menită să îmbunătățească interacțiunea online.

Netiquette este un set de reguli informale de comportament, „a face și ce nu este bine să faci”, care reglementează și facilitează comunicarea pe Internet. Fiecare om ar trebui să aibă un set de convenții după care să își ghideze prezența pe Web. Scopul stabilirii acestui set de reguli este de a se evita greșelile, de a nu uita că și într-un spațiu virtual, destinatarii mesajelor sunt persoane reale.

Reguli general valabile în orice comunitate virtuală:

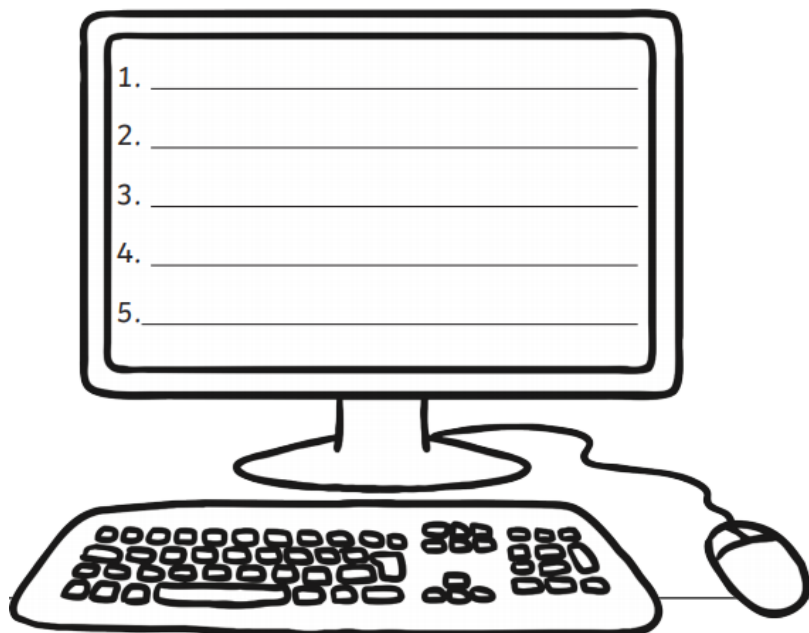
Comportați-vă cu ceilalți așa cum ați dori să se comporte și ei cu voi. Încercați să nu răniți pe nimeni prin cuvintele scrise. Dacă se întâmplă să simțiți nevoia de a trimite un mesaj veninos sau usturător, întrebați-vă dacă ați spune acelasi lucruri și persoanei în față. Nu uitați că mesajele rămân înregistrate. Asigurați-vă că stăpâniți noțiunile pe care le discutați și că ce spuneți are sens.

Încercați să vă faceți plăcut online: pe Internet nu veți fi judecat după culoarea pielii, a ochilor, a părului, după greutate, vârstă, îmbrăcăminte, ci după cum comunicați!

Adoptați aceleași standarde de comportament ca și în viața reală. Când sunteți on-line, respectați aceleași reguli de conduită ca și în viața de zi cu zi.

Fișa nr. 3

Netiquette: Regulile mele pentru un Internet mai bun



**Activitatea „Cititorii întreabă, specialiștii
răspund... „**

Tema: bullying în rândul elevilor

Nivel: gimnazial

Durata: 50 de minute

Obiective:

1. Să dezvolte abilităților de rezolvare de probleme și de luare a deciziei în situațiile în care elevii ar putea fi agresați;

2. Să dezvolte competențe de cooperare și relaționare interpersonală în rândul elevilor;
3. Să formeze de atitudini și deprinderi de comportament prosocial în rândul elevilor.

Materiale: fișa cu punctele și cea cu *Scrisorile*, foi flipchart, markere, pixuri.

Desfășurarea activității:

1. Exercițiu de spargere a gheții: *Connecting the dots* (12 minute)

Profesorul va oferi o sarcină inedită elevilor. Ei vor avea de unit 9 puncte prin 4 drepte, fără să ridice creionul de pe foaie și regula este să nu rămână niciun punct pe dinafară. (Fișa nr 1).

- Ce soluție ați găsit?
- *Ce putem spune despre soluția identificată? Ce înseamnă săgândești „outside the box”?*

2. Activitate în echipe: Scrisori la redacția revistei (25 minute)

Elevii, împărțiți pe patru grupe, primesc câte o scrisoare de la cititorii unei reviste pe care o coordonează. Ei sunt specialiști pe probleme ale copiilor care a trecut prin situații de bullying în mediul școlar.

Elevii din grupă („redacția”) își asumă rolul de a răspunde la aceste scrisori. Prin utilizarea metodei brainstorming-ului, se discută probleme comportamentale de tip bullying. *Bullying-ul* este o formă de abuz aparte care se manifestă printr-un comportament agresiv, intenționat, repetat asupra aceluiași elev, iar acest fenomen are o incidență crescută în rândul elevilor. Reprezentantul fiecărei grupe va nota pe foaia de flipchart și, ulterior va prezenta concluziile elevilor, fie că

acestea reprezintă o decizie comună a grupului, fie soluții distincte ale elevilor. Câteva repere de urmărit:

- *Triada agresor-victimă-martor*;
- Tip de bullying: fizic, verbal, emoțional, cyberbullying

3. Evaluare: (13 minute)

- *Cât de dificilă a fost această sarcină pentru voi?*
- Care dintre soluțiile identificate vi se par cele mai realiste?
- *Cum ați lucrat în grup? Cum v-ați simțit să oferiți soluții pe această temă?*

Bibliografie și surse de internet:

- ISJ Cluj (2018). *Prevenția și combaterea violenței în mediul școlar, respectiv a comportamentelor de intimidare (bullying)*.

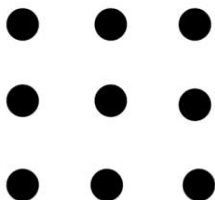
- Exercițiul Connecting the dots:

<https://www.youtube.com/watch?v=XrwnrpFVugw>

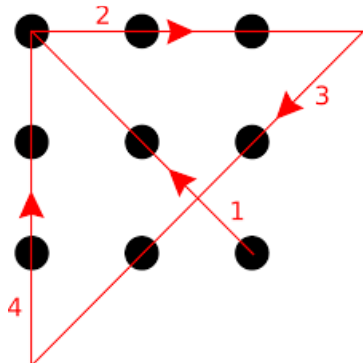
- Salvați Copiii România (2016). *Violența de orice fel afectează sănătatea emoțională a copiilor. Bullyingul în rândul copiilor. Studiu sociologic național disponibil la adresa:*

https://oradenet.ro/docs/Bullying_Studiu_sociologic_salvati_copiii.pdf

Fișa nr. 1:



O modalitate de rezolvare:



SCRISOAREA 1

„...Luca este un elev popular din clasa a VI-a care are mulți prieteni. Distracția lui zilnică este să facă glume pe seama mea. De cele mai multe ori mă poreclește „Elefantul” pentru că am o greutate mai mare decât ceilalți copii. Adesea, când face asta, este însoțit de mai mulți colegi de clasă. Luca își face numărul și cei care îl însoțesc râd. Într-o pauză, când erau în clasă doar Luca și gașca lui de prieteni, Luca a umblat în geanta mea și mi-a luat pachetul cu mâncare pe motiv că trebuie să mai slăbesc. Toți râdeau și așteptau cu nerăbdare să vadă ce se va întâmpla. Când am revenit în clasă, Luca lua ultimele înghițituri din pachet și se uita fix la mine. Am înțeles repede ce s-a întâmplat, am încercat să întreb de ce a făcut asta, dar el mi-a spus că mi-a făcut un bine și că ar trebui să-i mulțumesc. Am mers furios la dirigintă. Când diriginta a venit în clasă să soluționeze situația, toți pietenii lui Luca, care au fost martori la această situație, au spus că nu știu ce s-a întâmplat. Toți au făcut front comun, să îl apere pe prietenul lor. Cu excepția unui singur coleg, Răzvan, care a recunoscut că „Luca este

vinovat!” Ca urmare a mărturisirii lui, Luca a fost sancționat pentru fapta lui. Deși bullying-ul asupra lui Dan nu a încetat odată cu aplicarea măsurii de sancționare și toți prietenii lui din gașcă au rupt legătura cu Răzvan, peste ani o parte dintre colegii lor își aminteau de curajul pe care Răzvan l-a avut de a nu-l urma pe Luca în acțiunile lui de înjosire a mea. Deși Răzvan a fost conștient că va pierde protecția grupului, a ales să facă ceea ce a considerat că este corect în acea situație.”

SCRISOAREA 2

„Azi, în timpul orei de istorie, nu m-am putut abține și i-am trimis unei colege din clasă un bilețel cu niște cuvinte urâte. Mi-e tare antipatică. Are niște gesturi de ciudată și este mai singuratică. Altădată i-am pus piedică și au râs mulți colegi pe seama ei. Știu că nu fac bine ceea ce fac, dar mă simt în centrul atenției și în plus mă cam enervează fața ei. Aș vrea să încetez să-i mai fac rău, dar știu că mâine voi găsi o situație în care voi fi provocat să fac iarăși glume pe seama ei. Cum să mă controlez?”

SCRISOAREA 3

„Vă scriu pentru că nu mai știu ce să fac, am câțiva colegi care își bat joc de mine tot timpul. Pe contul meu de Facebook, ori de câte ori postez o fotografie, sunt luat în râs de colegi, unii postează cuvinte urâte la adresa mea. Au pus și poze trucate, cu capul meu și corpul altor persoane (chiar și dezbrăcate...), și multe altele. Mă întreb cu ce le-am greșit. Ce aș putea face? Mi-e rușine că nu le pot răspunde pe măsura purtării lor. Ce ați face în locul meu?”

SCRISOAREA 4

„Sunt IoAnca, am 13 ani și îmi urăsc viața! În fiecare zi trebuie să îndur să dau ochii cu colegii mei care se uită la mine ca la o persoană venită de pe altă planetă. Încerc să mă fac cât mai mică, să stau în banca mea și să nu deranjez pe nimeni. Niciun coleg nu își dorește să fie în preajma mea sau să fie prieten cu mine. Mi-aș dori să pot să fac ceva, ca să devin invizibilă. Dar nu pot face nimic în acest sens, pentru că Sofia cu prietenii ei mă urmăresc peste tot și spun lucruri oribile despre mine: că am haine cumpărate de la second-hand, că sunt tunsă cu ciobul și ca ar trebui să stea departe de mine, ca nu cumva să ia ceva de la mine. Îmi vine să intru în pământ de rușine și tot ce pot să fac este să aștept ca spectacolul să se termine și să mă lase în pace. Prietenii ei râd și chicotesc și se prefac că se țin de nas, ca să nu simtă mirosul pe care îl emană corpul meu.”

Activitatea „Ce este bullying-ul?”

Durata: 50 minute

Nivel: gimnazial

Obiective: La finalul activității, elevii vor fi capabili:

- Să definească bullying-ul și tipurile de bullying;
- Să identifice agresorul și victima, tipurile de bullying;
- Să explice sentimentele persoanelor implicate în fenomenul de bullying;
- Să analizeze cauzele bullying-ului;
- Să ia decizii cum să se comporte adecvat atunci când se confruntă sau sunt martorii fenomenului de bullying;
- Să adopte un comportament corect când interacționează cu alți elevi.

Materiale: Hârtie albă, computer și video-proiector, fragment din cartea *Agresorul* de Paul Langan ,fișe de lucru , cartonase autocolante,flip-chart.

Desfășurarea activității:

Activitatea 1. Captarea atenției (5 minute)

Profesorul dă fiecărui elev câte o hârtie albă și le cere să o mototolească, să o strângă în mână, să o facă praf, dar să aibă grijă să nu o rupă.

Apoi ea/el le cere elevilor să o desfacă, să o întindă și să se uite la cât de *speriată* și de murdară este.

Ea/el cere elevilor să-și ceară scuze hârtiei.

Cu toate că și-au cerut scuze și au încercat să repare hârtia, profesorul le arată toate *cicatricile* pe care le-au lăsat, acestea *nevindecându-se* niciodată, oricât de tare ar încerca ei să le repare. Exact la fel este și situația în care un copil este agresat de un altul. Își pot cere scuze, însă cicatricile vor rămâne pentru totdeauna!

Activitatea 2. Introducerea de noi concepte (10 minute)

Profesorul definește și explică ce înseamnă conceptele de bullying, agresor, victimă, tipuri de bullying.

Despre Bullying

Motto: Fiecare elev are dreptul de a se simți în siguranța, respectat și acceptat.

Bullying-ul face referire la acele situații în care cineva este încolțit și devine ținta răutăților de tipul:

- este supus *tachinarilor și batjocorir;*
- se fac *glume proaste* pe seama sa și se raspandesc *comentarii jignitoare;*
- este *poreclit, etichetat și denigrat;*
- sunt imprastiate *barfe și zvonuri* despre el/ea;
- este *izolat sau exclus* dintr-un grup/ cerc / activitate;

- este *intimidat* sau *amenintat*;
- este tratat ca un *obiect* si nu ca o persoana (chiar in prezenta sa);
- se vorbeste despre el/ea ca si cum nu ar fi de fata;
- este *lovit, imbrancit, impins, inghiontit, batut*;
- ii sunt *distruse sau confiscate lucrurile personale*;
- este *hartuit* prin intermediul retelelor de socializare, al *internetului* – trimittandu-se mesaje amenintatoare sau false, imagini ofensatoare (cyber-bullying);
- este atacat prin intermediul telefonului cu *mesaje sau apeluri rautacioase*.

Bullying-ul este *atitudinea ostila, violenta emotională și/ sau fizică ce se* caracterizeaza prin trei elemente definitorii:

- caracterul intentionat, deliberat (un bully (en) = bataus sau mai multi ataca, intimideaza, agreseaza in mod voit, sub o forma sau alta, o alta persoana, numita victima);
- caracterul repetitiv – in situatiile de bullying agresiunea nu este una izolata, ci, in mod sistematic persoanei i se fac rautati;
- implica un dezechilibru de putere – victima nu se poate apara, fie pentru ca este singura si impotriva sa sunt coalizate mai multe persoane, fie pentru ca agresorul are un ascendent de varsta sau de un alt tip.

Bullying-ul este o problema foarte serioasa si nu trebuie nicio clipa sa ne gandim ca pur si simplu face parte din viata noastra si sa ne resemnam cu acest lucru. Este distructiv si complet gresit si inacceptabil!

Victima bullying-ului se simte: confuza, tematoare, bolnava, trista, nefericita, nu mai stie in cine sa aiba incredere, ajunge sa se auto-izoleze si chiar sa isi doreasca sa paraseasca definitiv scoala.

În funcție de cât de puternic este bullying-ul, efectele pot fi unele dintre cele mai distrugătoare pentru o ființă umană:

- își dorește să renunțe la școală pentru că nu mai suportă să ajungă în situații în care să i se facă rău (**abandonul școlar**),
- în urma conflictelor cu agresorii poate suferi urmări fizice grave astfel încât să necesite spitalizare (**vătămarea fizică**),
- își poate dori să se sinucidă sau să ia viața celui care i-a făcut rău (**suicid sau omucidere**),
- poate experimenta o teamă foarte puternică, extrem de intensă și cosmaruri repetate, devine amortită emoțional, nu poate dormi, nu se poate concentra (**trauma psihică**).

Activitatea 3. Utilizarea literaturii pentru a ilustra fenomenul de bullying (10 minute)

Profesorul le oferă elevilor copii cu fragmentele selectate din cartea *Agresorul*, scrisă de Paul Langan (anexa 1)

Elevii citesc fragmentul, și îl analizează: ei identifică agresorul/agresorii și victima, discută cu profesorul și între ei despre comportamentele lor, despre cauzele acestor comportamente, despre sentimentele celor implicați și își exprimă opiniile (pro sau contra), oferind argumente în acest sens.

Activitatea 4. Jocuri de rol pentru o mai bună înțelegere și explicare a comportamentului agresiv (15 minute)

Profesorul organizează elevii în grupuri și cere fiecărui grup să adapteze și să reinterpreteze, în versiune proprie, scena descrisă în fragmentul citit anterior, ei trebuind să ia în considerare ce au învățat despre fenomenul de bullying și să-și imagineze că victimele aparțin minorităților rasiale (ex.

Bruxelles, arabi care locuiesc în comunități de albi și invers). Elevii vor face schimb de roluri (agresorul va deveni victimă și invers) și vor împărtăși colegilor propriile sentimente față de fiecare situație, evidențiind de ce fenomenul de bullying este greșit sau trebuie oprit.

Se pot folosi cartonase autocolante unde vor scrie posibilele cauze ale bullying-ului , sa dea exemple de bullying, sa explice sentimentele persoanelor implicate în fenomenul de bullying, toleranța, empatie,etc... care vor fi aplicate intr-un tablou dinamic pe un flip-chart sau pe tabla din clasa.

Evaluarea activității

1. Citiți cu atenție textul următor și identificați formele de bullying .

“Primii mei ani la liceu au fost o adevărată tortură. Nu era suficient de rău să fii nou în școală, dar unii oameni de acolo aveau grijă să îți facă viața și mai grea decât atât. Erau câțiva care obișnuiau să scrie bilețele jignitoare, să te urmărească în drumul tău spre casă sau să facă farse la telefon. Un anumit agresor obișnuia să îmi necăjească sora, care avea doar 10 ani pe atunci. Se întâmpla numai când eu nu eram prin preajmă. Nu a durat mult până ce agresorul a început să mă necăjească și pe mine. După ce am mers la consilier pentru a-i povesti ce se întâmplă, mi-au promis că vor discuta cu cei implicați. Nimic nu s-a schimbat. Am mers și la director și, surprinzător, nimic nu s-a schimbat până ce în clasă, odată, pe când agresorul m-a lovit și mi-a apucat mâna, aproape reușind să mi-o rupă. Se uită atunci la mine și îmi spuse: -Ești la fel de ușor de rănit precum sora ta.”

2. Stabiliți valoarea de adevăr a propozițiilor:
a) “Bârfa” este o formă de bullying?

- b) Apare bullying-ul de cele mai multe ori în cadrul unui grup?
- c) Sunt agresorii mai populari decât colegii lor mai puțin îndrăzneți?
- d) Ar trebui ca un copil ce este agresat să vorbească cu cineva (părinte, prieten, profesor)?
- e) O situație de bullying poate fi ștersă doar cu ajutorul scuzelor?

Anexa1.

Fragment din cartea “Agresorul” de Paul Langan

„Mergând pe stradă , Darrell își văzu umbra în fereastra unui magazin. Își aminti de un șoricel ce alerga pe alee, sperând să nu fie văzut de nicio pisică. Își dădu seama că, pentru restul lumii, el părea a fi un copilaș ce se teme de propria sa umbră.

Mai în față, văzu un grup de 5 băieți stând în fața unui mic magazin de sendvișuri. Păreau a avea în jur de 15 sau 16 ani, toți fiind mai mari decât Darrell. Nu semănau cu huliganii pe care îi știa de acasă. Păreau a fi copiii obișnuiți care își petreceau timpul împreună, așa cum și el făcea împreună cu prietenii săi, Malik, Reggie și Mark. Doi dintre ei aveau doze de suc, se înghioldeau și râdeau. Darrell se întreba dacă vreunul dintre ei era boboc la Bluford.

Se gândi ce să facă. *N-ar fi drăguț să zâmbesc și să mă prezint, iar ei să se dovedească a fi băieți prietenoși*, își spuse el. *Poate ei sunt la fel ca Malik, Reggie și Mark. Dacă voi ajunge să îi cunosc, prima zi la Bluford nu ar fi chiar așa de rea.*

Darrell se apropie și încercă să urmeze sfatul mamei sale. Le zâmbi, încercând să ascundă faptul că îi tremurau genunchii teribil.

- La ce râzi, fraiere? spuse cel mai mare dintre băieți. Era aproape la fel de înalt și bine făcut ca Malik. Crezi că suntem amuzanți sau ce?

- Nu, nu, spuse repede Darrell, panicat, căutând cuvintele potrivite. *Fusese simplu să vorbesc cu Malik și cu băieții de acasă, dar aceștia sunt altfel*, se gândi Darrell.

Nu avea nici cea mai mică idee ce ar putea să le spună.

- Sunt... sunt nou pe aici, mormăi el emoționat, și merg la Buford.
- Buford? Ce-i asta? Ești prost sau ce? spuse cel mare, ceilalți râzând parcă în sincron.

-Vreau... vreau să spun Bluford-, rectifică Darrell, da... Bluford.

- De ce nu ai spus așa de la bun început? Ți se plimbă limba-n gură sau ce? întrebă cel mare. Oricum, nu protestezi pe nimeni. Tu, ăla de clasa a șasea, ce pretinzi că ești la liceu.

Se apropie atât de mult încât Darrell nu mai putu nici măcar să respire sau să zâmbească, lovind-ul un miros puternic de ceapă și țigări.

- Care-i numele tău, puștiule? întrebă el.

-Sunt Darrell... Mercer.

-Darrell... Mercer repetară ei, chicotind.

Numele lui Darrell îi amuzau teribil. Continuau să îl tot repete, luându-l în derâdere. Darrell încerca să găsească o cale să fugă, să scape de ei, dar băieții îl înconjurară.

În sfârșit, cel mare întrebă:

- Ai ceva bani, Darrell Mercer?

- Pentru ce? întrebă Darrell.

- Ne gândeam că ne împrumuți, ca să nu-ți îndesăm fundul ăla sfrijit în tomleronul acela, spuse cel mare.

Prietenii lui începură să râdă tare. Unul dintre puști, îmbrăcat într-un tricou foarte larg cu Lakers, îi acoperea pe toți cu râsul său.

- Arată de parcă ar fi pe punctul de a-și uda pantalonașii, zise băiatul cu tricoul Lakers, neputând nici măcar să mai respire de râs.

Darrell le dădu 3.25\$, tot ce avea. Le înmână banii cu mâinile ce-i tremurau groaznic.

- Trei biștari? Atât ai? se rățoi băiatul musculos la el.

Darrell se holba la el, cu gura deschisă de spaimă. Apoi, fără să scoată vreun cuvânt, Darrell încercă să treacă pe lângă ei, dar toți se puseră în calea lui. Băiatul mai mare întinse degetul arătător și îl împunse pe Darrell în piept.

- Sunt Tyray Hobbs. Sunt boboc la Bluford, iar eu conduc lucrurile pe aici. Ai auzit ce am zis?

- Da, zise Darrell, plecându-și capul.

Voia să meargă acasă, nu la unchiul Jason, ci înapoi în Philadelphia. Încă o dată, încercă să treacă de ei. De această dată, băieții se dădură la o parte. Dar, grăbindu-se să treacă de ei, Tyray îi puse piedică. Neputând să treacă de adidașii Nike ai lui Tyray, Darrell se împletici și căzu pe marginea trotuarului. Își mușcă buza când se lovi de pământ. Simți gustul sărat al sângelui care îi țâșni din buză.

- Ești împiedicat sau ce? întrebă Tyray.

- Ești vreun prostălău sau ceva de genul? întrebă alt băiat.

Darrell se ridică ușurel. Rana era mică. O ascunse, mușcându-și buza de jos. Nu voia ca cineva să observe că sângera.

-Deci așa are să fie, gândi Darrell.

-Uite cum tremură, zise Tyray sfidându-l, iar băieții se puseră din nou pe râs, scoțând un sunet asemănător mașinilor prinse în aglomerația din oraș de la orele de vârf.

Darrell se întoarse și începu să meargă ușurel către noul său apartament.

Un cuplu tânăr ce împingea un cărucior de bebeluș se îndrepta către el. Bărbatul era solid. Darrell crezu că Tyray și prietenii lui nu vor îndrăzni să se ia de el. Când mai avea puțin de 1 metru până la cărucior, se întoarse. Băieții dispăruseră.

Tyray și prietenii săi dispărură în umbră, dar Darrell știa că avea să îi vadă din nou. Ajungând la Bluford, ei aveau să fie acolo, plimbându-se pe coridoare, stând în vestiar, relaxându-se în sala de sport.

Îl vor aștepta.”

II.3. Clasele liceale

Activitatea “Stop bullying!”

Tema: bullying în rândul elevilor

Nivel de învățământ: liceal

Obiective:

- Să identifice caracteristicile, cauzele și consecințele bullyingului;

- Să dezvolte abilități asertive cu privire la situațiile de bullying.

Durată: 50 minute

Materiale: o bancnotă de 10 lei, flipchart, videoproiector, laptop (opțional), pixuri, carioci, markere, fișă de lucru.

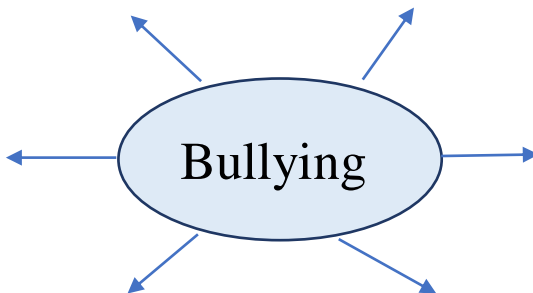
Desfășurarea activității:

1. Exercițiul de spargere a gheții: *Tu cât valorezi?* (10 minute)

Profesorul arată elevilor o bancnotă de 10 ron. Apoi, bancnota este pe rând mototolită, călcată în picioare sau chiar împăturită de către acesta. Elevii sunt întrebați dacă aceasta își pierde valoarea. Pe baza discuțiilor care urmează acestui experiment demonstrativ, elevii formulează concluzia acestui experiment: Chiar dacă este mototolită, călcată în picioare, bancnota nu își pierde valoarea. Analogic, persoana nu își pierde valoarea prin prisma criticii, interpretărilor, evaluărilor negative ale celorlalți.

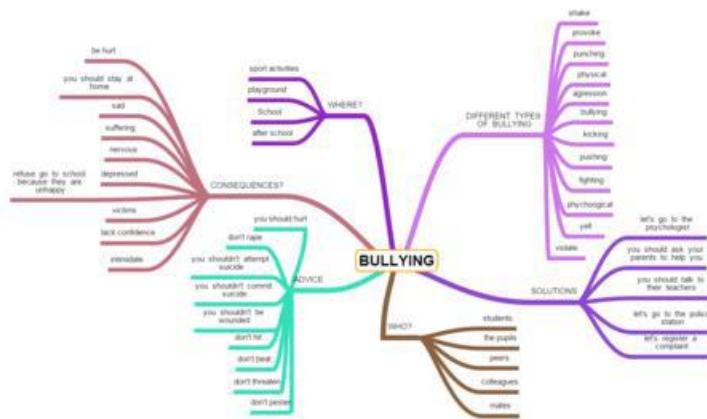
2. Exercițiul *Harta mentală a bullyingului* (10 minute)

Profesorul, folosind metoda brainstormingului va întreba elevii ce cuvinte asociază cu termenul de bullying. Va nota aceste cuvinte pe tablă.



Cu ajutorul elevilor va grupa în categorii aceste cuvinte. Un exemplu: tipuri de bullying, caracteristici, cauze, consecințe. Pentru mai multă claritate și structurare a

conceptului, poate apela la instrumentul online gratuit www.coggle.it în vederea construirii unei hărți conceptuale mai prietenoase a bullyingului.



(un exemplu de hartă mentală a bullyingului cu ajutorul instrumentului coggle.it)

3. : Portretul robot al...bullyingului (22 de minute)

Se prezintă filmul pe tema bullyingului

<https://www.youtube.com/watch?v=qGrSSw7kTfE>.

Profesorul formează șase echipe de elevi. Fiecare echipă primește câte o sarcină, utilizând telefonul inteligent pentru aflarea informațiilor:

- echipa nr. 1 identifică cauzele agresorului,
- echipa nr. 2 identifică cauzele victimei,
- echipa nr. 3 realizează portretul agresorului,
- echipa nr. 4 realizează portretul victimei,
- echipa nr. 5 identifică strategii de intervenție pentru agresor,
- echipa nr. 6 identifică strategii de intervenție pentru victimă.

Fiecare echipă va prezenta produsele activității, se vor trasa concluziile exercițiului, punându-se accent pe participarea activă în viața socială a clasei.

4. Evaluare: (8 minute)

Elevii vor primi jurnalul activității cu 3 propoziții de completat. Sunt rugați să reflecteze și să noteze cele mai importante gânduri care le-au trecut prin minte raportate la cerințele din afirmațiile din fișă.

Bibliografie și surse de internet:

- Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație (2021). *Programe și activități de consiliere pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor. Ghid pentru profesorii consilieri școlari*. Vol II. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- www.coggle.it

Jurnal de activitate

Afirmație

a. Un lucru important pe care l-am învățat despre bullying în această activitate a fost:

b. Un lucru care mi-a plăcut foarte mult în această activitate a fost:

c. Un lucru care mă poate ajuta să sprijin pe cineva care este ținta bullying-ului este:

Activitatea “Stop (cyber)bullying!”

Tema: bullying-ul în mediul online

Obiective:

- Să evalueze critic o situație de cyberbullying care, uneori, poate avea consecințe neplăcute pentru mai multe persoane.
- Să manifeste atitudine proactivă în cazul unei situații de cyberbullying.

Materiale: laptop, videoproiector, planșa cu omuleți, studiu de caz, resursă platforma Wordwall, fișă pentru puzzle.

Durață: 50 minute

Desfășurarea activității:

1. Exercițiu de spargere a gheții: Copacul cu omuleți

Numește emoția pe care ai resimțit-o în ultimele zile, observând planșa cu omuleți. Cu care dintre ei te identifici? Care dintre ei are gesturile tale din ultimele zile?

2. Vocabularul cyberbullyingului

Utilizând o resursă a platformei Wordwall, proiectăm pe un ecran situații pe care elevii sunt rugați să le evalueze ca situații de cyberbullying sau comportament corespunzător la

adresa:

<https://wordwall.net/ro/resource/14028052/cyberbullying>

Ne reamintim!

Cyberbullying-ul presupune că o persoană sau un grup de persoane:

- trimite mesaje răutăcioase și/sau amenințătoare unei alte persoane, folosindu-se de dispozitive mobile sau internet;
- răspândește în mediul virtual zvonuri, mesaje de discreditare sau dezvăluie secrete neplăcute despre o altă persoană, afectându-i în mod negativ reputația;
- trimite mesaje negative pe telefonul altei persoane, atât SMS-uri, cât și mesaje trimise prin intermediul unor aplicații online, de cele mai multe ori sub identitate falsă sau ascunsă;
- sparge contul de e-mail al altei persoane și se folosește de identitatea acesteia pentru a trimite mesaje sau materiale de amenințare menite să producă suferință;
- inițiază discuții în care anumite persoane sunt invitate sau păcălite să dezvăluie informații personale, care sunt ulterior trimise altora;
- trimite altora fotografii compromițătoare ale unei persoane, fără a avea consimțământul acesteia;
- folosește parola altei persoane pentru a-i modifica profilul pe rețele de socializare sau a posta în numele acesteia conținuturi și mesaje jignitoare la adresa altora;
- postează mesaje false, jignitoare sau menite să producă suferință, în diverse spații virtuale;
- ca și în cazul bullying-ului din viața offline, toate comportamentele exemplificate mai sus vor fi realizate **în mod repetat, cu intenția clară de a produce suferință și cu asigurarea că există un public cât mai numeros** pentru fiecare postare răutăcioasă sau jignitoare.

3. Studiu de caz:

Profesorul propune elevilor să analizeze împreună un studiu de caz. Elevii vor citi individual textul de pe fișă și vor descrie personajul principal așa cum îl observă înainte și după cele întâmplate (Studiu de caz: *Anca, clasa a IX-a*).

Întrebări pentru discuție:

- *Cum o vedeți pe Anca la început?*
- *Ce o face să accepte cererea de follow de la Liviu Mr. Love.?*
- *De ce hotărăște Anca să-l blocheze?*
- *Cum reacționează la aceasta Liviu Mr. Love.?*
- *Cum îți manifestă acesta nemulțumirea?*
- *Ce începe să facă?*
- *Până unde se ajunge?*
- *Ce situații au loc în viața reală a Anei?*
- *Cum se întâmplă ca acel Liviu Mr. Love. să-i compromită imaginea Anei atât de ușor?*
- *Cum o vedeți pe Anca la finalul istoriei?*
- *Poate fi ajutată în această situație?*

Profesorul împarte clasa în 4 grupuri și le repartizează câte un fragment de poster sub formă de puzzle din cele 4 elaborate. (Fișă pentru decupat)

Puzzle 1 –Cunosc

Puzzle 2 - Previn

Puzzle 3 – Pot

Puzzle 4 – Cer ajutor

Profesorul explică că fiecare grup va completa câte un fragment de poster care, la final va forma un poster

Cyberbullyingul NU este o opțiune!

- Elevii din grupul 1 scriu pe fragmentul de puzzle cum percep ei fenomenul de cyberbullying. Se pune accent pe percepția și părerea personală, nu pe definiția cunoscută.

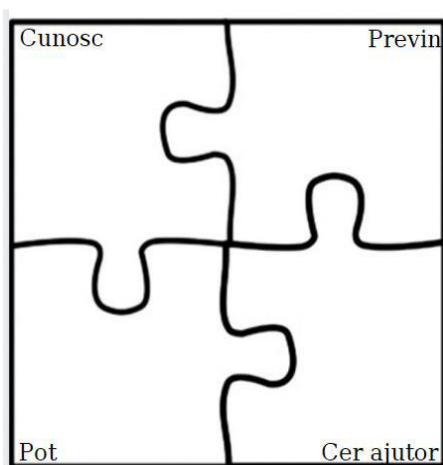
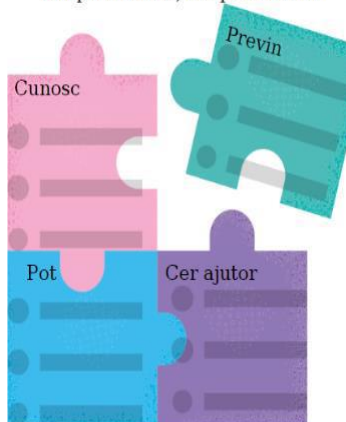
- Elevii din grupul 2 scriu 3 lucruri care trebuie făcute de utilizatori pentru a preveni situații de cyberbullying.

- Elevii din grupul 3 scriu 3 lucruri pe care fiecare utilizator le poate face în cazul în care el sau altcineva este victima cyberbullying-ului.

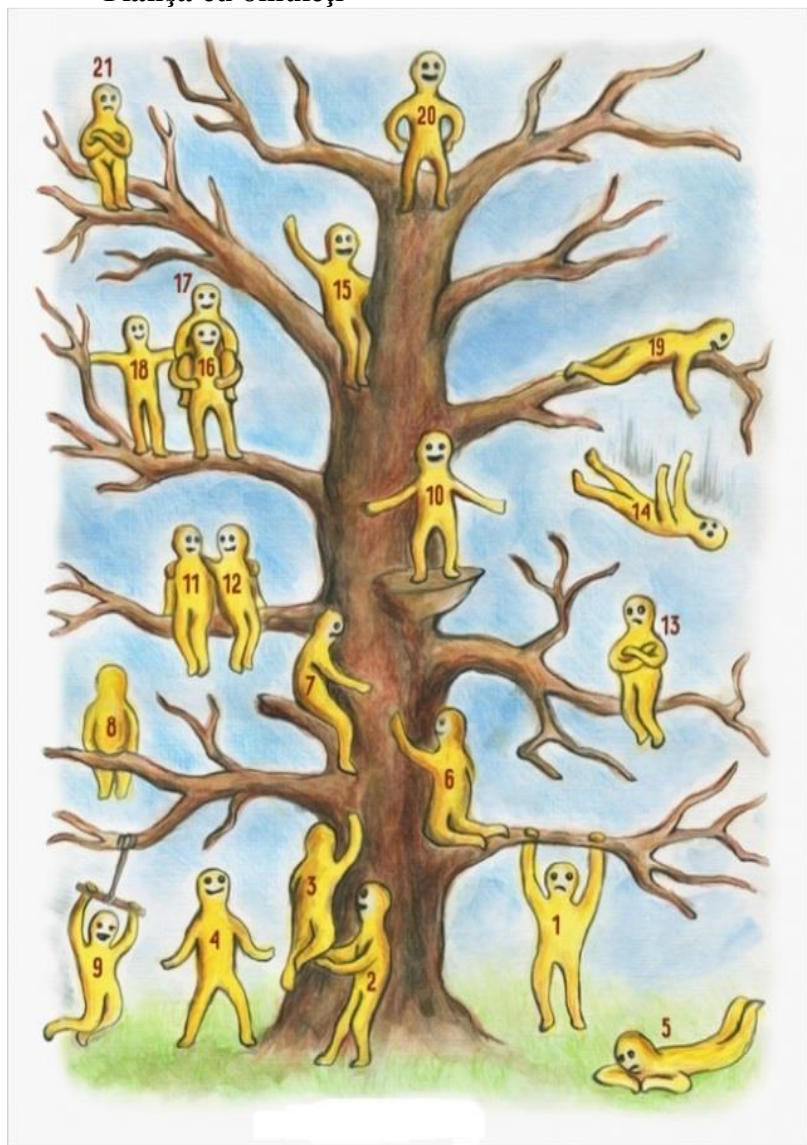
- Elevii din grupul 4 scriu de la cine poate cere ajutor un adolescent care este martor sau se confruntă cu fenomenul cyberbullying-ului.

Fișă pentru decupat Puzzle-ul cyberbullying-ului

Cyberbullyingul NU este o opțiune.
Nici pentru mine, nici pentru tine!



Planșa cu omuleți



Studiu de caz: Anca, clasa a IX-a

Anca este elevă în clasa a IX-a. Este mereu veselă și foarte activă. La școală este implicată în multe activități extra-curriculare, iar în timpul liber face voluntariat. Îi place tot ce face. Își dorește mult să călătorească în diferite țări și să cunoască cât mai mulți oameni. Într-o zi, Anca primește o cerere de Follow în Instagram de la un oarecare Liviu Mr. Love. urmărit de 400 persoane. Anca îl acceptă. Mai mult din curiozitate. Peste 2 ore primește un mesaj de la acest Liviu Mr. Love.: „Salut, baby. Cf?”. Fata hotărăște să-i răspundă mai târziu pentru că era ocupată în acel moment. Peste 2 ore când a verificat telefonul, a văzut alte 15 mesaje prin care Liviu Mr. Love. o numește cu cuvinte urâte pentru că l-a ignorat.

Anca hotărăște să blocheze utilizatorul Liviu Mr. Love. care o deranjează. A doua zi, Anca începe a primi mesaje prin Messenger de la un necunoscut. Un oarecare Mister X. Acesta îi scrie că o va pedepsi pentru că a procedat urât cu un băiat cumsecade. Anca își dă seama că este vorba de Liviu Mr. Love. și îl blochează și aici. Anca își continuă viața și activitățile obișnuite, practic uitând de incidentele neplăcute din online. La școală însă observă că ceva nu este în regulă. Mulți colegi au început să o ignore. La o pauză, o colegă de școală din clasa paralelă îi spune în treacăt: „Nu am crezut că ești așa proastă!” Anca devine neliniștită și nu înțelege ce se întâmplă. În fiecare zi, la școală i se aruncă cuvinte din cele mai urâte. Anei îi este tot mai neplăcut să vină la școală.

Peste o săptămână, Maria, o colegă de clasă, îi spune că a primit un mesaj de la cineva care pretinde că este Anca și are chiar o poză a sa la imaginea de profil. Maria îi spune Anei că în acel mesaj era un link pe care îl presupunea a fi un spam. După ce vorbește mai mult cu Maria, Anca află că foarte mulți colegi au primit cereri de prietenie, mesaje ofensatoare chiar și cu limbaj necenzurat de la un utilizator cu numele său. Anca încearcă să explice colegilor că nu este ea care a făcut acest lucru. Nimeni nu o crede. Cineva o întreabă ce va spune profesoarei de matematică când o va vedea. Anca își dă seama că Liviu Mr. Love. a scris din numele său și profesorilor. Cine știe încă cui a mai scris. A doua zi Anca refuză să mai vină la școală. Îi este frică să se întâlnească

Activitatea „Precaut offline. În siguranță online.”

Tema: siguranța în mediul online

Nivel: liceal

Obiective:

- Să argumenteze prin ce diferă o comunicare online de o comunicare offline;
- Să identifice „semnalele” unei comunicări periculoase;
- Să evalueze nivelul de încredere pe care îl au în prietenii online;
- Să determine instrumente pentru a opri comunicări neplăcute și a cere ajutor.

Durata: 50 de minute

Desfășurarea activității:

1. Captare a atenției: *Cât de multe știm despre cei care interacționăm în online?* (12 minute)

- Cât de des comunicați online cu persoane pe care nu le cunoașteți în viața reală?
- *Care sunt cuvintele care arată apreciere în aceste dialoguri? În viața reală, cel mai des, cui spuneți cuvinte de laudă sau apreciere? De la cine primiți astfel de cuvinte?*
- În mediul online, mesajele și comentariile prietenilor conțin astfel de cuvinte?
- Cine sunt acești prieteni? Îi cunoașteți și în viața reală?
- *Ce vă face să aveți sau să nu aveți încredere în prietenii online care vă scriu cuvinte frumoase și plăcute?*
- *Ați avea încredere în cei care v-ar scrie vouă mesaje ca în dialogurile citite?*

2. Exercițiul: *Riscurile în online.* (30 de minute)

Profesorul proiectează video-ul *Întâlnirile offline.*

Curiozitate și pericole disponibil la adresa:

<https://siguronline.md/rom/copii/video> Sarcina elevilor este să identifice în comunicarea fetei cu numele online BUNNY și a utilizatorului Cowboy_99 care sunt semnele unei comunicări periculoase.

Întrebări pentru discuție:

- Care este tipul relației celor 2? Se cunosc sau nu în viața reală?
- Ce vă pune pe gânduri în mesajele pe care le scrie Cowboy_99?
- Ce lucruri îi propune el fetei să facă?
- Ce încearcă să facă BUNNY? Simte ea că ceva nu este în regulă?
- Ce o face pe BUNNY să accepte întâlnirea în offline, adică în viața reală?
- *Este această comunicare riscantă?*

Profesorul ghidează discuție în care elevii identifică semnele unei comunicării periculoase în mediul online. Idei pentru a fi aduse în discuție de către profesor:

Semne dubioase în comunicarea online :

- Comunicarea despre subiecte personale și intime cu persoane cunoscute în mediul online;
- Senzația că persoana din mediul online este foarte de încredere și te înțelege cel mai bine, chiar dacă nu vă cunoașteți în realitate;
- Persoana cu care comunică te încurajează să faci lucruri neplăcute sau incomode: insistă să vă vedeți și să nu zici la nimeni sau să-ți minți părinții;

Abordăm tema riscurilor în offline:

- persoana care vine la întâlnire este altcineva decât s-a prezentat a fi (de exemplu este cineva mult mai în vârstă sau chiar un adult);
- persoana care vine la întâlnire nu corespunde imaginii pe care și-a creat-o în comunicare (de exemplu, are un comportament inadecvat și agresiv);
- persoana din online, care cunoaște date personale despre unde înveți sau locuiești, ar putea încerca să apară pe neașteptate.

3. Evaluarea activității: (8 minute)

Autoevaluarea nivelului de siguranță în mediul online. Elevii vor primi fișa *Checklist pentru siguranța online* și vor evalua cât de sigur acționează în mediul online.

Bibliografie și surse de internet:

- Toma A. (2017). *Cyberbullying – o nouă provocare a nativilor digitali*. Oradea: Editura Eikon.
- <https://siguronline.md/rom/copii/video>
- www.facebook.com/SigurPeNet
- <https://www.connectsafely.org/cyberbullying/>
- <https://childmind.org/article/help-kids-deal-cyberbullying/>

Checklist „Precaut online. În siguranță offline!”

Bifează dacă te regăsești în următoarele afirmații:

- Conturile mele în rețele sociale sunt conturi private. Nu toată lumea care dorește poate avea acces la ele. Informațiile pe care le ofer în comunicările online cu prieteni pe care nu-i cunosc în viața reală, nu conțin date

personale, informații personale despre familie, rude, prieteni, instituția în care îmi fac studiile.

- Devin foarte atent(ă) la prietenii din online care scriu diferite cuvinte de laudă fără să mă cunoască în realitate.
- Când simt disconfort, jenă sau neîncredere într-o comunicare cu prieteni din online, întrerup această comunicare.
- Verific de fiecare dată informația despre prietenii mei noi din online: fotografii, prieteni, postări, distribuiri. Dacă cineva cunoscut în online îmi propune sau cere să ne vedem în viața reală, povestesc părinților sau adulților de încredere.
- Dacă un prieten(ă) cunoscut(ă) în online folosește cuvinte cu caracter sexual sau face aluzie cu tentă sexuală, imediat anunț părinții sau adulții de încredere.

Activitatea „Cuvinte care rănesc!”

Tema: Bullying-ul

Durață: 50 minute

Obiectiv: la sfârșitul activității, elevii vor fi capabili să distingă prevenția și combaterea violenței în mediul școlar, respectiv a comportamentelor de intimidare (bullying).

Obiective operaționale:

La sfârșitul activității, elevii vor fi capabili:

O1: să aibă sensibilitate și să înțeleagă impactul emoțional al cuvintelor

O2: să identifice comportamentul de bullying

O3: să înțeleagă rolul pe care-l poate avea într-o situație de bullying



O4: să crească nivelul de autoconștientizare și să exploreze părerile și nevoile elevilor privind siguranța și bunăstarea la școală, și percepția și înțelegerea indivizilor cu privire la bullying și violență

O5: să dezvolte competențe de cooperare și relaționare interpersonală

O6: să aibă atitudini și deprinderi de comportament prosocial atât la școală, cât și în afara școlii

Strategii didactice:

METODE: conversația euristică, expunerea, modelarea, explicația, problematizarea, feed-back-ul, algoritizarea, generalizarea

Forme de organizare: frontal și pe grupe

Evaluare: discuții, aprecierea lucrărilor realizate, chestionare etc.

Materiale necesare: flipchart, bilețele care se lipesc, coli albe de hârtie, bandă adezivă, markere, cartonașe (verde, galben, portocaliu și roșu), foarfece, setul de cartonașe „barometrul violenței”, cartonașe pentru fete și băieți tipărite în culori diferite și decupate.

Desfășurarea activității:

Activitatea 1:Cuvinte care rănesc: 13 min.

O scurtă discuție despre comentarii nepoliticoase, porecle jignitoare.

Elevii primesc foi care se lipesc și un pix.

Cerem fiecărui elev să scrie comentariile abuzive și nepoliticoase sau poreclele ofensatoare pe care le-au auzit despre alți elevi pe foile care se lipesc (fără a indica nume).

Punem banda adezivă pe podea în clasă, marcând următoarea grilă-scară:

Tachinare/glume ușoare, Glumă umilitoare, Insultă dureroasă, Insultă foarte dureroasă

Cerem elevilor să lipească foile lor pe scară, luând în considerare cel mai adecvat loc după părerea lor. Le cerem să nu vorbească unul cu altul și să nu comenteze foile în timp ce fac acest lucru.

Îi lăsăm pe toți să se uite mai bine la scară. Vor observa că sunt cuvinte care se repetă, de obicei plasate în poziții diferite pe scară de diferiți elevi.

Atunci când toți elevii s-au așezat la loc, îi întrebăm ce au observat la scară, în timp ce ghidăm analiza lor și discuția cu următoarele întrebări:

1. Ați observat anumite cuvinte în mai multe locuri pe scară?
2. De ce credeți că unii dintre voi au decis că un anumit cuvânt este mai puțin/nu este ofensator, în timp ce alții îl consideră dureros sau umilitor?
3. Contează modul în care cuvântul a fost utilizat sau de către cine?
4. De ce folosesc oamenii astfel de cuvinte?
5. A provoca durere altora folosind astfel de cuvinte este o formă de bullying sau nu? De ce?
6. Există cuvinte care sunt folosite doar pentru fete și alte cuvinte doar pentru băieți?
7. În care grup sau temă se află cele mai ofensatoare cuvinte?

Anunțarea temei: pornind de la cele prezentate de elevi vom anunța tema orei și anume: BULLYINGUL.

Cerință:

Identificați și definiți comportamentul de bullying (roluri, tipuri, consecințe, mituri) apoi treceți informațiile pe flipchart.

Activitatea 2: Semaforul: 12 min.

Elevii vor lucra individual. Le arătăm cartonașele colorate și le explicăm întrebările corespunzătoare fiecărei culori. Scriem întrebările și pe o foaie de flipchart.

Verde: Ce ar trebui ceilalți (elevi sau profesori) să facă să mă simt bine și în siguranță în clasă/școală, în relațiile cu colegii mei de clasă?

Galben: Ce mă face să mă simt prost sau supărat în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?

Portocaliu: Ce mi se pare foarte rău, ofensator și dureros în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?

Roșu: Care mi se pare cel mai rău lucru în relațiile cu ceilalți, un „respinge” pentru mine?

- Fiecare elev ia unul sau mai multe cartonașe din fiecare culoare, scriind câte un răspuns pe un cartonaș - tot ce contează pentru ei e să se simtă în siguranță la școală. Nimeni nu este obligat să-și scrie numele pe cartonaș. Elevii primesc aproximativ 10 minute pentru această sarcină.

- Când toată lumea este gata, colectăm cartonașele și le împărțim pe culori. Citim cu voce tare și punem cartonașele pe flipchart grupate pe culori.

- Dacă un răspuns apare de mai multe ori pe aceeași culoare (ex. roșu), îl punem doar o dată. Dacă apare pe cartonașe de culori diferite (ex. unii elevi galben, alții roșu), atunci punem toate cartonașele. Discutăm diferitele percepții cu privire la siguranță și bullying.

Moment de reflecție

Concentrăm discuția pe bullying și nevoile privind siguranța.

- Ce situații din școală/clasă vă imaginați atunci când vă gândiți la aceste afirmații?

- De ce aveți nevoie pentru a vă simți în siguranță? De ce aveți nevoie pentru a vă proteja granițele?

- Cum vreți să fiți tratați de ceilalți? Și cum îi tratați pe ceilalți?
- Ce înseamnă bullying-ul pentru tine? Înseamnă bullying-ul același lucru pentru noi toți?

La final, fiecare grup va raporta rezultatele.

Activitatea 3. Barometrul violenței : 20 min.

- Prezentăm cartonașele și exercițiul, împărțim clasa în două grupuri, pe sexe (fete și băieți).
- Oferim fiecărui grup respectivul set de cartonașe, cu o afirmație scrisă cu privire la atitudine sau comportament.
 - Invităm fiecare grup să:
 - Pună fiecare cartonaș într-un rând, undeva de-a lungul șirului între „cel mai dureros” și „cel mai puțin dureros”.
 - Asigurați o înțelegere clară a sensului cuvântului dureros – atunci când spunem că un comportament este dureros, înseamnă că acel comportament doare, este ofensator sau deranjant.
 - Dacă grupul consideră un anumit comportament ca nedureros sau „deloc dureros” acesta ar trebui pus deoparte, la cartonașul „deloc dureros”. În cazul în care, conform grupului, un anumit comportament nu apare, acesta ar trebui pus la „nu se întâmplă niciodată”, în afara șirului.
 - Le arătăm elevilor cum ar trebui să pună cartonașele pe băncile pe care le-am pregătit.
 - Informăm elevii că există și cartonașe necompletate, pe care ei pot scrie afirmații suplimentare și/sau comportamente pe care ei le consideră dureroase/ofensatoare/deranjante.
 - Acordăm fiecărui grup 10 minute pentru a aranja barometrul violenței. Le spunem grupurilor că dacă nu sunt de acord cu locul unui anumit cartonaș, ar trebui să discute împreună și să ajungă la o decizie comună cu privire la poziția

finală a cartonașului. Subliniați faptul că nu există răspunsuri corecte sau greșite, ci că părerea și perspectiva fiecărui grup este ceea ce contează în acest exercițiu.

- După 5 minute observăm grupurile pentru a vedea cum progresează și îi informăm cu privire la timpul rămas. Când grupurile sunt gata, invităm grupul fetelor să se uite la șirul băieților și vice versa.

- Adunăm grupurile la un loc și începem prezentarea barometrelor violenței. Câte un reprezentant al fiecărui grup va citi șirul alcătuit de grupul său.

- Urmărim discuțiile: Ce ați discutat în timp ce alcătuiți șirul? Au fost momente când nu ați fost de acord? Dacă da, care au fost acestea?

- La sfârșit, scriem pe un flipchart principalele diferențe dintre barometrul fetelor și al băieților.

Evaluare: 3 min.

Se cere elevilor să răspundă la următoarele întrebări:

- Este ceva în această activitate care te-a surprins? Ce?
- Ce ați învățat din această activitate ce puteți aplica în clasa voastră și în relațiile cu colegii?

Anexe

FIȘA DE LUCRU

CARTONAȘE PENTRU BĂIEȚI SI CARTONAȘE PENTRU FETE

- Este dureros pentru un băiat atunci când prietenul lui cel mai bun din clasă îi spune că nu îi mai este prieten.
- Este dureros pentru o fată atunci când prietena ei cea mai bună din clasă îi spune că nu îi mai este prietenă.
- Este dureros pentru un băiat atunci când prietenii lui îi spun că este un laș;

- Este dureros pentru o fată atunci când prietenele ei îi spun că este băiețoasă
- Este dureros pentru un băiat atunci când colegii lui îl tachinează că este slab/nătăflet
- Este dureros pentru o fată atunci când colegele ei o tachinează că este sensibilă
- Este dureros pentru un băiat atunci când prietenii lui sunt nervoși și strigă la el
- Este dureros pentru o fată atunci când prietenele ei sunt nervoase și o bârfesc
- Este dureros pentru un băiat atunci când prietenii lui nu au încredere în el și îl fac mincinos
- Este dureros pentru o fată atunci când prietenele ei nu au încredere în ea și o fac mincinoasă
- Este dureros pentru un băiat atunci când prietenul lui spune secretul său unui alt coleg
- Este dureros pentru o fată atunci când prietena ei spune secretul său unei alte colege
- Este dureros pentru un băiat să fie lovit de colegii săi
- Este dureros pentru o fată să fie lovită de colegele sale
- Este dureros pentru un băiat atunci când prietenii lui îi spun că este nebun
- Este dureros pentru o fată atunci când prietenele ei îi spun că este nebună
- Este dureros pentru un băiat atunci când colegii lui îi spun că este cățelușul profesorului
- Este dureros pentru o fată atunci când colegele ei îi spun că este cățelușul profesorului

Bibliografie:

Botiș, A., Tarău, A.(2004).Disciplinarea pozitivă sau Cum să disciplinezi fără să rănești. Editura ASCR, Cluj-Napoca.

Băban, Adriana (2001). Consiliere Educațională.Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere. Psinet, Cluj-Napoca.

Benga, O.,Băban, A.,Opre, A.(2015). Strategii de prevenție a problemelor de comportament. Editura ASCR, Cluj-Napoca.

Pânișoară, I.,O. (2006). Comunicarea Eficientă. Polirom, Iași.

Cozolino, L. (2014). Predarea bazată pe atașament. Editura Trei, București

www.edu.ro

www.salvaticopiii.ro

www.părintiicerschimbare.ro

Activitatea,,Papușa Ioana”

Propunător: Luca Ana Nicoleta– profesor consilier școlar CJRAE IAȘI

Competența generală: Dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale elevilor

Competența specifică: Utilizarea abilităților dobândite în contexte specifice la nivelul școlii și grupului de prieteni

Clasa/grup țintă: elevi clasele 9-12

Modalitatea de lucru:mixt (fata în fata sau on-line)

Desfășurarea activității

Abilitățile sociale și de comunicare emoțională reprezintă resurse foarte importante pentru o bună integrare în grupul social reprezentat de colectivul clasei de elevi.

În urma rezultatelor acestui program voi continua cu modalități de abordare și gestionare a emoțiilor, ascultare activă, controlul furiei, lucru în echipă.

Scop: Demonstrarea efectelor negative ale comportamentelor și limbajului negativ asupra celor din jur și identificarea reacțiilor emoționale care pot să apară în diferite situații.

Exercițiu "Omul principal "

Se realizează o poveste pe care elevii trebuie să o completeze doar cu cuvinte care încep cu litera stabilită de coordonator. Povestea: "Am un unchi foarte principal. El dorește ca în viața sa toate cuvintele să înceapă cu litera.... (P). Numele soției sale este... mâncarea lui preferată este..., iar a ei este... Odată au plecat în vacanță în...." . povestea continuă în limita timpului disponibil și al mărimii grupului de lucru. Cine se gândește mai mult de 5 secunde iese afară din joc.

Se confecționează o păpușă din hârtie (o bucată mai mare de hârtie sau din mai multe bucăți de hârtie). Ioana va fi așezată pe un scaun și va fi prezentată grupului. Se vor spune atât lucruri bune despre ea cât și lucruri mai puțin bune. (ex: dragi participanți, v-o prezint pe prietena mea, Ioana. Ne simțim bine împreună, cu excepția momentelor în care Ioanei îi miroase foarte urât respirația.) Când se spune acest lucru , se rupe o bucată mare din păpușă. Se va cere participanților să facă și ei cât mai multe comentarii.

-Când despre Ioana se vor spune lucruri negative, se va rupe câte o bucată din păpușă.

După ce toată lumea a terminat comentariile se va trece la următoarea etapă. Li se va spune participanților că, acum că Ioana e bucățele, nu ne rămâne altceva de făcut decât reasamblarea ei.

Discuții:

1. Oricât de mult ne-am strădui Ioana nu va mai fi niciodată la fel. Va avea cicatrici care vor rămâne pentru totdeauna
2. Cum putem totuși ameliora cicatricile?
3. Dacă „lipiturile” ar fi fost făcute pe dinauntru ar fi fost mai bine sau ar fi fost mai dăunătoare?

Partea a doua

Pe grupe elevii vor avea următoarele sarcini:

Grupele 1 și 3: realizați o pagină de jurnal intim pe care l-ar putea scrie păpușa Ioana după activitatea de astăzi, punând accent asupra trăirilor emoționale ale Ioanei. Puteți folosi ca sursă de inspirație întrebările:

1. Cum s-a simțit Ioana la auzul jignirilor?
2. Ce a deranjat-o cel mai tare?
3. Cum s-a simțit când a fost ruptă în bucățele?
4. Cum s-a simțit, ce a gândit când a fost în totalitate bucățele?

Grupele 2 și 4: realizați o pagină de jurnal intim pe care l-ar putea scrie papușa Ioana după activitatea de astăzi, punând accent asupra ceea ce ar fi făcut Ioana, dacă ar fi putut. Puteți folosi ca sursă de inspirație întrebările:

1. Ce ar fi făcut Ioana la auzul jignirilor?
2. Ce a deranjat-o cel mai tare?
3. Cum ar fi reacționat când a fost ruptă în bucățele?
4. Ce ar fi gândit când a fost în totalitate bucățele?

Discuții:

Fiecare grupă își prezintă pagina de jurnal și se completează informațiile de către

1. auditoriu (Ce altceva ar mai fi putut simți / face Ioana?)
2. Pe foaia echipei fiecare membru va nota pe un post-it cum s-a simțit pe parcursul activității.

Beneficii

- Dezvoltarea stimei de sine;
- Gestionarea corectă a emoțiilor
- Controlul furiei
- Învățarea ascultării active

Produse

- Fișe de lucru, foi de flipchart, post-it-uri, creioane colorate, foarfeci, lipici...
- Chestionar de stimă de sine
- Chestionar I O
- Fișe de evaluare a nivelului de satisfacție a elevilor în legătură cu participarea la program.

Activitatea „Furia și managementul stresului”

Propunător: Luca Ana Nicoleta– profesor consilier școlar CJRAE IAȘI

Competența generală:

Formarea abilităților de practicare a educației prin mijloace nonviolente, de prevenire a stresului psihologic în familie.

Competența specifică:

1. Ne propunem să abilităm personalul didactic drept resursă umană în activitatea de consiliere a părinților;
2. Transferul acestor competențe la părinți pentru îmbunătățirea relațiilor părinte-copil;

Grup țintă: cadre didactice

Modalitatea de lucru: *mixt (fata în fata sau on-line)*

Desfășurarea activității:

Exercițiu de spargere a gheții - Prezentare în diade

Împărțiți participanții în perechi și rugați-i să se întrebe reciproc: nume, activități favorite, ceva despre familie și/ sau unde trăiesc. Fiecare participant are trei minute pentru a-și întreba partenerul, apoi schimbați. Apoi participanții se adună în grupul mare și își prezintă fiecare partenerul ca și cum ar fi el însuși.

Exercițiul 1. Cum recunoaștem furia?

Definire termeni:

„În Enciclopedia de psihoterapie este menționat ca frustrarea apare atunci când atingerea unui obiectiv este blocată de o anumită situație ori comportament sau ca reprezintă sentimentul subiectiv de a fi dejucat în încercarea de a atinge un obiectiv (Hersen, Sledge, 2002, 41).

a) Frustrarea este acea „suferință psihică rezultată din privarea unei satisfacții vitale, resimțita de individ ca un obstacol sau ca o interdicție” (Enachescu, 2005, 533).

b) Frustrarea este sinonim parțial pentru furie și suferința și este definită ca starea afectiva a unei persoane atunci când simte că eforturile ii sunt blocate de ceva. Furia, care apare ca urmare a toleranței scăzute la frustrare, reprezintă acea stare puternică de neplăcere, la care se adaugă sentimentul de nedreptate și dorința de a acționa în scopul remedierii situației (Schmidt, Willis, 2007, 88).

Accesele de furie care pot avea manifestări dintre cele mai diverse: copiii plâng zgomotos, urlă, își arcuiesc spatele, întaresc picioarele, lovesc, se tăvălesc pe jos, fug de lângă părinți, unii își țin respirația, vomită, sparg lucruri sau devin agresivi cu cei din jur.

Revenind, aproape inevitabil, la Freud, acesta consideră că „principalul factor de nervozitate a omului îl constituie interdicția socială (Romila, 2004, 506).

Piramida a lui Maslow,

Frustrarea poate fi însă și necesară. Atunci când o simțim, ea este cea care ne determină, de multe ori, să schimbăm o situație nu foarte benefică nouă într-una mai bună, atunci când depinde de noi să intervenim asupra realității (schimbarea locului de muncă, de exemplu). Însă atunci când este corelată cu factori precum stimă de sine scăzută, ea poate ajunge să determine deteriorarea funcției sociale a individului (DSM, 2003, 67).

Toleranța scăzută la frustrare, ca formă irațională de gândire Considerat unul dintre cei mai influenți psihologi și psihoterapeuți, Albert Ellis (1913-2007) face parte dintre cei care au pus bazele terapiilor cognitiv-comportamentale, el fiind totodată și fondatorul terapiei rațional-emotive și cognitiv comportamentale. Unul dintre discipolii lui este psihologul și psihoterapeutul român Daniel David, ajuns director de cercetare al Institutului Albert Ellis.

Stare de extremă iritare în care se pierde stăpânirea de sine, mânie nestăpânită, violență, provin din frustrare, furie, suferință și frustrare.

Ce este stresul? Cea mai potrivită definiție ar fi: reacțiile adverse, în plan psihic și fiziologic, pe care le are o persoană atunci când nu este capabilă să facă față solicitărilor la care este supusă într-un timp determinat.

Stresul este declanșat mai puțin de problemele externe cu care ne confruntăm, cât de felul în care facem față (sau nu reușim să facem față) acestor probleme.

Cum recunoaștem furia la copil?

Precum cele propuse de Institutul Albert Ellis, le explica părinților în ce masura pot ajuta la creșterea toleranței la frustrare a copiilor lor, astfel încât aceștia să nu se lovească de problema intoleranței la frustrare la vârsta adultă.

ATENȚIE PĂRINȚI!

Copii au nevoie de:

- iubire;
- comunicare;
- prezența ,relaționarea cu părinții;
- modele(masculin și feminin)in familie pe care să le urmeze ;
- încredere în puterea lor de alegere și decizie;
- a li se acorda valoare.

Metoda-lucru pe grupe. Aplicație

- Pe o foaie de hârtie notați următoarele:
- Credeți că sunteți furios/stresat?DA-NU
- Ce credeți că determină furia/stresul dumneavoastră în relația cu copilul?

Exercițiu de management a furiei/stresului

(film <https://www.youtube.com/watch?v=S8hFS41ur9U>)

- ♣ *Respirați adânc. O dată. Și încă o dată. Apoi amintiți-vă că sunteți adult. Gândiți-vă la consecințe înainte să răspundeți. Nu uitați că sunteți un exemplu pentru copiii dumneavoastră.*
- ♣ *Închideți ochii și imaginați-vă că auziți ceea ce copilul dumneavoastră urmează să audă.*
- ♣ *Stropiți-vă fața cu apă rece, sau ieșiți afară pentru câteva momente.*
- ♣ *Strângeți din buze și numărați până la 20. Sau, mai bine, până la 50.*

- ♣ *Luați o pauză. Părăsiți pentru câteva minute încăperea. Gândiți-vă de ce sunteți furios. Sunteți într-adevăr nervos din cauza comportamentului copilului, sau e doar o scuză?*
- ♣ *Vorbiți cu o altă persoană.*
- ♣ *Nu recurgeți la alcool.*

Beneficii

Ce am învățat!

- Detasează-te de experimenta emoțiilor puternice, și, de asemenea, constientizează, ce ai putea avea nevoie când te confrunți cu situații stresante sau traumatice, iar scopul tău este de a continua să funcționezi.

- Consolidează dinainte în subconstientul tău cum ai putea reacționa în situații care te-ar putea traumatiza sau stresa puternic și ia măsuri pentru a face față problemele tale și obiectivul este să-ți îndeplinești cerințele de zi cu zi, și, de asemenea, este necesar să faci un pas înapoi să te odihnești și să te reenergizezi.

- Petrecerea timpului cu cei dragi pentru a obține sprijin și încurajare, și, de asemenea, nu uita să te hrănești cu alimente bogate în minerale și vitamine. Medicina tradițională Ayurveda recomandă utilizarea de plante medicinale sub formă de pulbere sublingual. Plantele au capacitatea de a ne schimba frecvența dintr-o frecvență joasă depresivă într-o frecvență înaltă de bună dispoziție și fericire fără obiect.

- Bazează-te pe ceilalți, și, de asemenea, ai încredere în resursele tale!

Produse:

- PPT , film <https://www.youtube.com/watch?v=S8hFS41ur9U>
Fișe de evaluare a nivelului de satisfacție în legătură cu participarea la program.

II.4. Comunicarea eficientă elevi – părinți – cadre didactice

ACTIVITĂȚI:	
ACTIVITATEA 1	JOCURI DE COMUNICARE
ACTIVITATEA 2	COMUNICAREA ASERTIVĂ
ACTIVITATEA 3	COMUNICAREA NONVERBALĂ
ACTIVITATEA 4	a) ABILITĂȚI DE SUSȚINERE A UNEI DISCUȚII b) MANAGEMENTUL CONFLICTULUI
ACTIVITATEA 5	COMUNICAREA ON-LINE: SĂ NAVIGĂM FĂRĂ RISCURI ÎN LUMEA FASCINANTĂ A INTERNETULUI!

ACTIVITATEA 1	JOCURI DE COMUNICARE
Obiective operaționale:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Să identifice diferite modalități de comunicare; ✓ Să conștientizeze barierele în comunicare; ✓ Să activeze resurse creative și integrative în comunicare.
Beneficiari:	Elevi și părinți
Loc de desfășurare:	Cabinetul de asistenta psihopedagogica
Durata:	2 h
Resurse materiale:	➤ coli A0, markere, anexa 1 (fișă de evaluare).

<p><i>Scenariul activității:</i></p>	<p>a) Enunțarea obiectivelor sesiunii</p> <p>b) Exercițiu: “Prezentarea în diade” Elevilor și părinților participanți la activitate li se împart bilețele ce conțin cuvinte cu sens opus (alb-negru ; noapte-zi ; rece-cald ; mic-mare, etc.). Ei se vor grupa, astfel încât să formeze perechea de antonime.</p> <p>În continuare, sunt rugați să discute cu partenerul pentru a afla cât mai multe informații, unul despre celălalt. După 5 minute, elevii și părinții sunt invitați să-și prezinte partenerul.</p> <p>c) Ce este comunicarea? Se solicită elevilor și părinților să ofere cât mai multe sinonime sau expresii echivalente pentru cuvântul comunicare. La finalul brainstormingului, moderatorul concluzionează, prezentând comunicarea ca proces de transmitere a unui mesaj (idei, sentimente, informații) de la o persoană la alta.</p> <p>d) Asociere liberă de idei Elevii și părinții sunt invitați să reflecteze și să menționeze cu ce asociază sintagma comunicare eficientă. Ideile participanților sunt inventariate de către moderatorul activității pe o coală A0. Se extrag concluzii referitoare la importanța eficienței în comunicare.</p> <p>e) Tipuri de comunicare Elevii și părinții sunt împărțiți în 2 grupe. Cei din prima grupă vor trebui să alcătuiască câte un enunț verbal simplu. (Ex : Afară este rece). Cei din a grupă preiau enunțurile și exprimă conținutul acestora prin limbaj</p>
--------------------------------------	--

<p><i>Scenariul activității:</i></p>	<p>nonverbal.</p> <p>În urma desfășurării exercițiului, moderatorul pune în evidență cele două tipuri de comunicare existente: verbală, respectiv nonverbală, precum și întrepătrunderea acestora, în orice situație a vieții reale.</p> <p><u>Comunicarea verbală</u> se definește prin mesaje verbale (orale sau scrise) și poate fi mai mult sau mai puțin eficientă.</p> <p><u>Comunicarea nonverbală</u> se definește prin mesaje nonverbale, expresiv-senzitive: fizionomie, mimică, posturi corporale, comunicarea fiind de fapt un fenomen propriu întregului corp. Mesajele nonverbale pot însoți mesajele verbale și invers.</p> <p>f) Bariere în comunicare – «Telefonul fără fir»</p> <p>Participanții la această activitate sunt așezați unul lângă celălalt, în cerc. Moderatorul transmite participantului din dreapta lui, în șoaptă, următorul enunț:</p> <p>“Maria i-a spus Dianeii că Doru a auzit ieri, la ora de educație fizică, de la Sorin, prietenul lui Alexandru, că mâine vor da test la biologie”.</p> <p>Acest participant transmite mesajul primit, celui din dreapta lui și așa mai departe, până la ultimul participant aflat în cerc. Acesta spune cu voce tare mesajul primit.</p> <p>În urma jocului, se evidențiază barierele ce pot interveni în procesul comunicării și care pot distorsiona comunicarea :</p> <p>Bariere de ordin subiectiv – legate de persoana sau persoanele care comunică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Semantice: vocabular diferit al părintelui
--------------------------------------	---

față de vocabularul elevului;

- **Implicarea pozitivă.** Exemplu: « Îmi place acest elev/copil, deci ascult mai atent părerea lui».

- **Implicarea negativă.** Exemplu : « Cunosco această elevă/acest copil, știu că m-a vorbit de rău acum un an, deci interpretez tot ce spune, în defavoarea mea».

- **Frica.** Exemplu : « Sunt atât de preocupat de ceea ce voi spune, încât nici nu pot să aud părerile celor din jur ».

- **Presupuneri subiective.** Exemplu : « Acest elev/copil seamănă cu vărul meu pe care nu pot să-l sufăr, așa că, de câte ori vorbește, parcă îl aud pe el ».

- **Agenda ascunsă.** Exemplu : « Îndată ce se termină ora, mă voi putea duce la baschet ».

Bariere de ordin obiectiv – legate de mediul sau împrejurările exterioare comunicării :

- **Amplasamentul sălii** în care se ține ora.

- **Condițiile ambientale** (lumina, temperatura, zgomotele puternice etc.).

- **Ora din zi** la care se desfășoară activitatea de informare, etc.

Participanții se grupează în diade (fiecare elev și părintele său) și sunt invitați să reflecteze asupra barierelor cu care se confruntă, atunci când își transmit anumite mesaje, apoi să propună soluții de depășire a acestora, pe care să le aplice în propria familie și să le prezinte grupului mare.

În final, au loc discuții și se formulează concluziile activității.

	Evaluarea sesiunii Elevii și părinții primesc fișa de evaluare: anexa 1.
ACTIVITATEA 2	COMUNICARE ASERTIVĂ
Obiective operaționale:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Să identifice aspectele specifice comunicării asertive;</i> ✓ <i>Să conștientizeze drepturile asertive;</i> ✓ <i>Să analizeze consecințele comportamentelor asertive, pasive și agresive.</i>
Beneficiari:	<i>Elevii și părinții (se recomandă grupuri de câte zece elevi și zece părinți)</i>
Durata:	<i>1 oră și 30 min.</i>
Loc de desfășurare:	<i>Centrul de Resurse și Asistență Educațională</i>
Resurse materiale:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>coli A4, coli A0, markere, fișe de evaluare</i> ➤ <i>anexa 2 (fișă de evaluare)</i>
Scenariul activității:	<p>a) Enunțarea obiectivelor sesiunii</p> <p>b) Definirea asertivității</p> <p>Asertivitatea este abilitatea de a ne exprima emoțiile și convingerile, fără a afecta și ataca drepturile celorlalți.</p> <p>Comunicarea asertivă s-a dezvoltat ca o modalitate de adaptare eficientă la situațiile potențial conflictuale, facilitând îmbunătățirea relațiilor sociale, dezvoltarea încrederii în sine, respectarea drepturilor personale, luarea de decizii responsabile.</p> <p>c) Prezentarea drepturilor asertive</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dreptul de a decide care sunt scopurile și prioritățile personale. 2. Dreptul de a avea valori, convingeri,

<p><i>Scenariul activității:</i></p>	<p>opinii proprii.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Dreptul de a nu te justifica și de a nu da explicații privind viața ta. 4. Dreptul de a spune celorlalți cum ai dori să se comporte cu tine. 5. Dreptul de a te exprima, fără să-l rănești pe celălalt. 6. Dreptul de a spune NU, NU ȘTIU, NU ÎNȚELEG sau NU MĂ INTERESEAZĂ. 7. Dreptul de a cere informații și ajutor. 8. Dreptul de a face greșeli, de a te răzgândi. 9. Dreptul de a fi acceptat ca imperfect. 10. Dreptul de a avea uneori performanțe mai scăzute decât potențialul tău. 11. Dreptul de a avea relații de prietenie cu persoane cu care te simți confortabil. 12. Dreptul de a-ți schimba prietenii. 13. Dreptul de a-ți dezvolta viața așa cum îți dorești. <p>d) Analizarea drepturilor asertive</p> <p>Participanții sunt grupați în cinci echipe mixte (elevi și părinți). Aceste echipe vor analiza cât de importantă este respectarea drepturilor asertive. Vor ierarhiza aceste drepturi, după importanța pe care le-o acordă în grupul respectiv de lucru și vor prezenta grupului mare argumente, în acest sens.</p> <p>e) Comunicarea mass-media / Comunicarea familială</p> <p>Elevii sunt organizați în trei grupe, care au sarcina de a formula mesaje scrise: pasive, agresive și asertive, asociate unei reclame publicitare.</p> <p>Elevii vor realiza postere cu reclama respectivă, pe care le vor prezenta părinților.</p>
--------------------------------------	--

Părinții, la rândul lor, vor fi grupați în 2-3 grupe de lucru și vor avea ca sarcină de lucru, să listeze 10 reguli de bază ale comunicării familiale.

Pe baza posterelor realizate de către elevi, se va purta o discuție pe tema caracteristicilor comunicării mass-media.

Similar, pe baza regulilor listate de către părinți, se realizează o dezbatere referitoare la adaptarea mesajelor la contextul familial, respectiv la contextul media, apoi se analizează tipul de comunicare dezirabil, în comunicarea copil – părinte.

f) Consecințele comportamentelor asertive, pasive și agresive

Pasiv

Problema este evitată

Drepturile tale sunt ignorate

Îți lași pe ceilalți să aleagă în locul tău

Neîncredere în tine

Vezi drepturile celorlalți ca fiind mai importante decât ale tale

Asertiv

Problema este discutată

Drepturile tale sunt susținute

Îți alegi tu activitatea

Ai încredere în tine

Recunoști și drepturile tale și pe ale celorlalți

	<i>Agresiv</i>
	<i>Problema este atacată</i>
	<i>Drepturile tale sunt susținute, fără a ține cont de drepturile celorlalți</i>
	<i>Alegi activitatea ta și pe a celorlalți</i>
	<i>Ești ostil, blamezi, acuzi</i>
	<i>Drepturile tale sunt mai importante decât ale celorlalți</i>
	<p>g) Cum comunicăm: agresiv/pasiv/asertiv?</p> <p>levii sunt grupați în două grupe de câte cinci. La fel sunt grupați și părinții. Atât elevilor, cât și părinților li se prezintă câteva mesaje și sunt solicitați să noteze răspunsurile pasive, agresive și asertive la aceste mesaje.</p> <p>Exemple de mesaje pentru elevi:</p> <p>„Prietenul tău fumează și te roagă și pe tine să fumezi cu el”.</p> <p>„Ți-ai cumpărat o bluză pe care o preferi și observi că si prietena ta a cumpărat una identică si o poartă fără să te fi întrebat”.</p> <p>„Prietenul tău îți ia un obiect de pe bancă, fără să te roage să-l împrumuți, dar și tu ai nevoie de acel obiect, în acel moment.”</p> <p>„Ați stabilit că mergeți cu colegii la film, într-o zi, la o anumită oră. Ei au modificat între timp ziua, fără să te anunțe și pe tine. Tu ai fost la data stabilită inițial și ai așteptat degeaba. Ce faci ?”</p> <p>Exemple de mesaje pentru părinți:</p> <p>„Copilul dumneavoastră vă spune că astăzi a luat o notă mică.”</p> <p>„Dirigintele fiului/fiicei dumneavoastră vă</p>

	<p>anunță telefonic că acesta/aceasta tocmai a spart un geam”.</p> <p>„Este zece seara și fiul/fiica dumneavoastră se joacă la calculator.”</p> <p>„I-ați spus copilului să vină acasă imediat ce termină orele, dar ajunge acasă după două ore de la încheierea cursurilor.”</p> <p>Răspunsul pasiv:.....</p> <p>Răspunsul agresiv:.....</p> <p>Răspunsul asertiv:.....</p> <p>h) Comunicarea asertivă ca factor de protecție</p> <p>Elevii vor analiza următorul exemplu prezentat și vor fi puși în situația de a răspunde asertiv, empatizînd cu personajul principal, iar părinții vor preciza care este răspunsul asertiv pe care l-ar putea oferi copilul lor, dacă s-ar confrunta cu o astfel de situație:</p> <p>„Câteva prietene au rămas în parc după ore. Celelalte fete fumează, dar Sonia a crezut întotdeauna că fumatul este o prostie și că nu va face asta niciodată. Când ele îi propun să ia o țigară, este momentul să ia o decizie.”</p> <p>Se formulează concluzii referitoare la rolul comunicării asertive în familie, în școală și în viață, în general.</p> <p>Evaluarea sesiunii</p> <p>Elevii și părinții primesc următoarea fișă de evaluare: anexa 2.</p>
--	---

ACTIVITATEA 3	COMUNICAREA NONVERBALĂ
Obiective operaționale:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Să identifice specificul comunicării nonverbale;</i> ✓ <i>Să conștientizeze valoarea informațională a comunicării nonverbale;</i> ✓ <i>Să-și dezvolte abilitățile de exprimare nonverbală;</i>
Beneficiari:	<i>Elevii și părinții (se recomandă grupuri de câte zece elevi și zece părinți).</i>
Durata:	<i>2h</i>
Loc de desfășurare:	<i>Cabinetul de asistenta psihopedagogica</i>
Resurse materiale:	➤ <i>coli A0, markere, fișe cu expresii faciale;</i>
Scenariul activității:	<p>a) Exercițiu</p> <p>Participanții au sarcina de a se așeza, în ce ordine doresc, de-a lungul unei linii trasate cu ajutorul scotch-ului de hârtie, lipit pe parchet, înainte de începerea activității. Linia respectivă reprezintă un pod peste un „râu cu crocodili”. Apoi, participanților li se solicită să se alinieze pe „pod” în funcție de data și luna nașterii, fără a comunica verbal unii cu alții și fără a părăsi podul, „pentru a nu fi în pericol”. Intervalul de timp pe care îl vor avea la dispoziție este de 10 minute. După finalizarea sarcinii, se discută cu elevii și părinții rezultatul și se identifică formele de comunicare nonverbală folosite în timpul exercițiului.</p>

<p><i>Scenariul activității:</i></p>	<p>b) Pe baza acestui exercițiu, se poate evidenția definiția comunicării nonverbale.</p> <p>Comunicarea nonverbală – cumul de mesaje care nu sunt exprimate prin cuvinte, ci prin expresii faciale, mișcări, posturi și care pot fi decodificate, creând înțelesuri.</p> <p>c) Fizionomia și expresia feței, ca mijloace de comunicare nonverbal</p> <p>Prin acest exercițiu, se urmărește exprimarea stării afective a participanților și dezvoltarea abilităților lor de receptare și decodificare a limbajului nonverbal.</p> <p>Desfășurarea exercițiului: Fiecărui participant i se va înmâna o fișă de lucru pe care va desena starea lui emoțională actuală. Acest desen îl va da colegului său din stânga (părinte/elev) și va încerca să exprime și prin intermediul expresiei faciale, ceea ce dorește să-i comunice acestuia. Colegul său va trebui să interpreteze starea emoțională observată (atât pe baza desenului, cât și a expresiilor faciale), fără mijloace ale comunicării verbale.</p> <p>În urma exercițiului, se va discuta pe tema capacităților fiecăruia de a exprima și interpreta, în mod corect, expresiile faciale (privirea – dilatarea pupilei; linia sprâncenelor, poziția buzelor, etc.).</p> <p>d) Proximitatea – maniere în care omul percepe și își construiește spațiul personal.</p> <p>Zona intimă a spațiului personal de comunicare (0-45cm);</p>
--------------------------------------	---

<p>Scenariul activității:</p>	<p>Zona de comunicare personală (45 -125cm); Zona de comunicare socială (1,25 -3,60m); Zona publică de comunicare (peste 3,60m).</p> <p>Acest exercițiu urmărește identificarea proximităților în comunicare, specifice fiecărei persoane. Desfășurarea exercițiului: Grupul este împărțit în echipe de câte cinci persoane (părinți și elevi), în fiecare echipă trebuie să existe: un observator, un voluntar și trei experimenterii.</p> <p>Fiecare „experimenter” din grupă avea de susținut o anumită părere în fața voluntarului. Experimenterii vor utiliza diverse zone de proximitate ale voluntarului cu care vorbesc, pe rând (astfel, un experimenter va invadea zona intimă de comunicare a voluntarului; un alt experimenter va intra în zona personală de comunicare și al treilea experimenter, va utiliza zona socială de comunicare). Observatorii din fiecare grup vor avea misiunea de a nota comportamentul manifestat de către voluntari la fiecare tip de comunicare spațială utilizat de către experimenterii.</p> <p>La finalul exercițiului, fiecare observator va avea posibilitatea de a da un feed-back, la nivelul grupei sale de lucru, descriind astfel aspectele observate pe parcursul exercițiului. De asemenea, fiecare participant, va avea posibilitatea de a-și exprima trăirile cu privire la rolul experimentat în comunicare.</p> <p>e) Mesajul paraverbal</p> <p>Li se explică participanților faptul că mesajul paraverbal operează cu aspecte ale</p>
--------------------------------------	---

<p>Scenariul activității:</p>	<p>comunicării verbale și paraverbale (inflexiunea vocii, articularea sunetelor, tonul, dicția, accentul, intonația, ritmul vorbirii, etc.). Important devine, în acest caz, nu doar ceea ce spunem, ci și cum spunem.</p> <p>Acest exercițiu urmărește crearea unei stări de relaxare și destindere în procesul de comunicare din grupul de lucru.</p> <p>Desfășurarea exercițiului: Toți participanții stau pe scaune, dispuse în formă de cerc. Primul participant trebuie să se întoarcă spre colegul din dreapta și să-i spună: „Sunt fericit”, dar cu o expresie facială cât mai deprimată, tristă și cu o tonalitate similară expresiei faciale (sau poate spune: „Mă simt groaznic”, dar zâmbește fericit și folosește un ton adecvat expresiei faciale). Fiecare participant face acest exercițiu.</p> <p>Se discută despre relația dintre mijloacele paraverbale de comunicare și comunicarea verbală. Se insistă asupra necesității consonanței dintre mijloacele paraverbale și cele verbale de comunicare.</p> <p>f) Postura</p> <p>Formatorul va preciza faptul că postura reprezintă poziția corpului pe care o adoptăm atunci când ne aflăm într-o situație de comunicare (poziția mâinilor, a picioarelor, a palmelor, a capului, a corpului în general etc.).</p> <p>Exercițiul propus urmărește dezvoltarea abilităților de exprimare posturală, nonverbală.</p> <p>Desfășurarea exercițiului: grupul se va împărți în echipe mixte, de câte cinci persoane.</p>
--------------------------------------	--

<p>Scenariul activității:</p>	<p>Fiecare echipă va primi sarcina de a exprima postural, nonverbal o maximă populară, iar restul echipelor vor avea sarcina să identifice astfel maxima.</p> <p>La sfârșitul exercițiului se va realiza un moment de feed-back.</p> <p>g) Vestimentația</p> <p>Exercițiul vizează crearea unei stări de relaxare în grupul de lucru.</p> <p>Desfășurarea exercițiului: Fiecare părinte din grup va avea ca partener propriul copil. Timp de cinci minute, elevul împreună cu părintele său vor observa și vor nota pe o foaie ceea ce le sugerează vestimentația unei persoane dintr-o fotografie (poate fi o fotografie dintr-o revistă): statut social, gust estetic, profesie etc.</p> <p>Ulterior, fiecare elev va prezenta grupului mare, ceea ce a observat și cum interpretează aceste observații. Părinții, de asemenea vor expune ceea ce au observat și cum interpretează aceste aspecte.</p> <p>La sfârșitul exercițiului, se va realiza un moment de feed-back. Se vor formula concluzii în legătură cu particularitățile comunicării posturale, nonverbale, precum și comunicarea prin vestimentație în viața cotidiană (vezi rolul uniformei școlare/ a uniformei de serviciu etc.).</p> <p>Evaluarea activității</p> <p>Fiecare membru al grupului va exprima verbal și nonverbal (printr-un gest, postură, etc.) care este starea sa la finalul acestei sesiuni, iar întregul grup va trebui să reproducă, apoi, comportamentul său.</p>
--------------------------------------	---

ACTIVITATEA 4	1. ABILITĂȚI DE SUSȚINERE A UNEI DISCUȚII 2. MANAGEMENTUL CONFLICTULUI
Obiective operaționale:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Să cunoască principalele abilități de susținere a unei discuții;</i> ✓ <i>Să conștientizeze valoarea folosirii abilităților de susținere a unei discuții în eficientizarea comunicării;</i> ✓ <i>Să identifice și să prevină posibilitatea apariției unei situații conflictuale;</i> ✓ <i>Să conștientizeze valoarea comunicării în gestionarea unui potențial conflict;</i> ✓ <i>Să-și dezvolte abilitățile de abordare și soluționare specifice unei situații conflictuale.</i>
Beneficiari:	<i>Elevii și părinții (se recomandă lucrul în perechi).</i>
Loc de desfășurare:	<i>Cabinetul de asistența psihopedagogică</i>
Durata:	<i>2h</i>
Resurse materiale:	➤ <i>coli A4, foi de flipchart, markere, pixuri, anexa 3(scenarii joc de rol).</i>
	<p><i>1. Exercițiu de comunicare</i> Acest exercițiu urmărește dezvoltarea abilităților de susținere a unei discuții. Clarificare și confirmare (întrebări închise și întrebări deschise).</p> <p>Derularea exercițiului: Participanții sunt grupați în perechi, de preferință un elev cu un</p>

<p>Scenariul activității:</p>	<p>părinte.</p> <p>Timp de 1 minut unul dintre ei desenează pe o foaie A 4 (fără ca celălalt să vadă) un obiect și apoi lipește, pe spatele partenerului său, desenul.</p> <p>Partenerul cu desenul lipit pe spate adresează întrebări închise, pentru a identifica desenul. Celălalt este obligat să răspundă doar cu da sau nu. Pe măsură ce primește răspunsurile – acesta încercă să contureze obiectul, pe o altă foaie de hârtie.</p> <p>După trei minute – se schimbă regula răspunsurilor de tip da sau nu, astfel încât cel care răspunde, poate furniza toate detaliile pe care dorește să le furnizeze. Pe măsură ce partenerul, care are desenul lipit în continuare pe spate, primește toate informațiile, el conturează desenul, pe o altă foaie de hârtie.</p> <p>La final cele două desene, reieșite din cele două tipuri de întrebări, respectiv răspunsuri, sunt comparate cu desenul inițial, lipit pe spate.</p> <p>Se pot schimba rolurile, în perechea respectivă și se reia jocul cu un alt desen.</p> <p>Exercițiul se poate realiza frontal, cu doi voluntari, un elev și un părinte din grup. Toți ceilalți participanți sunt observatori.</p> <p>Feed-back:</p> <p>Formatorul/moderatorul lipește desenele rezultate din fiecare echipă pe tabla de flipchart, apoi discută cu toți participanții despre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cum s-au simțit când au desenat obiectul pe baza răspunsurilor închise? Ce
--------------------------------------	--

	<p>dificultăți au întâmpinat?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cum s-au simțit când au desenat obiectul pe baza întrebărilor deschise? - Care sunt diferențele dintre cele două desene? - Importanța adresării întrebărilor deschise vs. a celor închise (presupuneri/clarificări). <p>2. Managementul conflictului – <i>(se recomandă 2 grupuri de câte zece elevi, părinții sunt observatori).</i></p> <p>Desfășurarea activității:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Formatorul împarte participanții în două grupe. b) Fiecare grupă primește o poveste (vezi situația 1 și situația 2 – anexa 3) și instrucțiunile aferente: trebuie să parcurgă situația și să elaboreze împreună, (toți colegii de echipă), un plan de abordare a acesteia. Vor discuta cu cealaltă grupă și vor încerca să îi convingă de faptul că ei au dreptate. Timp de 10-15 minute, membrii celor două grupe citesc povestea și stabilesc împreună planul de acțiune. c) Formatorul se asigură că toată lumea a înțeles ce are de făcut și introduce povestea (prezintă detaliile generale ale situației: tema situației și faptul că sunt opinii diferite) și cele două grupe încep să discute pe tema dată. d) Grupele stau față în față și argumentează propriul scenariu. Discuția de argumentare durează 10-15 minute. e) Formatorul facilitează sesiunea.
--	--

Dezbaterea, pe baza situației 1, durează circa 20 – 30 minute. La sfârșitul dezbaterii, formatorul întreabă grupele cum a fost, cum s-au simțit, ce le-a plăcut, ce nu le-a plăcut. Apoi, reia pe scurt evenimentele, așa cum s-au desfășurat.

Pe o foaie de flipchart, împărțită în două coloane, formatorul notează ce au comunicat cele două echipe pe rând și reacțiile pe care le-au declanșat.

Prima coloană

Ce au comunicat (C)

Coloana a 2-a

Ce reacții au provocat (R)

După o pauză de 5 minute, se schimbă rolurile și se introduce povestea nr. 2, astfel încât, participanții din fiecare grupă să joace și rolul minorității și pe cel al majorității.

Se reiau aceiași pași, ca și în prima parte a activității.

Apoi, discută cu cele două echipe despre:

- Ce era important pentru fiecare echipă?
- Care era îngrijorarea fiecărei echipe?
- Ce credea fiecare echipă despre cealaltă echipă?
- Cât de mult s-au ascultat cele două echipe?
- Eventualele presupuneri pe care fiecare echipă le-a făcut.
- Situații potențial conflictuale petrecute (pe baza poveștii).
- Potențiale soluții pentru situațiile relatate (cum ar aborda problema acum).

ACTIVITATEA 5	COMUNICAREA ON-LINE: SĂ NAVIGĂM FĂRĂ RISCURI ÎN LUMEA FASCINANTĂ A INTERNETULUI!
Obiective operaționale:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Să identifice și să exploreze diferite surse de informații precum și caracteristici ale unei persoane informate/persoane neinformate;</i> ✓ <i>Să exerseze abilități de prezentare a informațiilor;</i> ✓ <i>Să identifice avantajele și riscurile folosirii internetului;</i> ✓ <i>Să găsească împreună regulile privind utilizarea în siguranță a calculatorului.</i>
Beneficiari:	<i>Copii, părinți, cadre didactice (se recomandă un grup de 10 copii și 10 părinți).</i>
Durata:	2h
Loc de desfășurare:	<i>Cabinetul de asistenta psihopedagogica</i>
Resurse materiale:	➤ <i>flipchart, coli mari, markere colorate, scotch, lipici, diferite aparate și surse de informare: (revistă, ziar, telefon, aparat foto, manual, pliant, flyer, calculator, pagini de internet tipărite), conectare la internet.</i>
	<p>a) Surse de informare</p> <p>Formatorul aranjează materialele resursă, enumerate mai sus, pe masă, în fața participanților. Se începe o discuție despre cum se numește fiecare, la ce folosește, care este folosit mai des. Câțiva participanți sunt rugați, pe rând, să spună pe care dintre resurse o îndrăgește mai mult, de ce, la ce îi</p>

<p><i>Scenariul activității:</i></p>	<p>ajută, cui o recomandă, etc. Se subliniază, apoi, faptul că toate materialele prezentate se numesc surse de informare și de ce sunt importante în viața noastră.</p> <p>b) Sunt deștept...mă informez... Părinții sunt rugați să povestească despre cum se informau ei și chiar părinții lor, când erau de vârsta copiilor, ce surse de informare foloseau. Copiii spun și ei cum se informează și de ce trebuie să ne informăm mereu.</p> <p>c) Activitate pe echipe – ”Topul surselor de informare” Participanții se împart în grupe de câte 4 - 5 membri, părinți și copii, în fiecare echipă. Se stabilesc rolurile în grup. Pe o coală mare de flipchart, sunt rugați să ierarhizeze sursele de informare cunoscute, în ordinea importanței pe care o au în viața oamenilor, astăzi. Fiecare grup își prezintă lucrarea, argumentând de ce a ales varianta respectivă.</p> <p>d) Portretul lui ”Știe-Tot” Jumătate dintre grupele formate vor realiza o scurtă descriere a unei persoane care știe multe lucruri, are mereu răspunsuri la întrebări pentru că este o persoană informată, iar cealaltă jumătate va descrie o persoană care întâmpină dificultăți datorită lipsei de cunoștințe – Portretul lui ”Habar n-am”. Se prezintă, în grup, apoi sunt rugați să reflecteze în ce situație s-au aflat mai frecvent.</p> <p>e) Internetul ne ajută sau ne face rău? Se va lansa o discuție, în termeni de avantaje și dezavantaje ale folosirii internetului, pentru a înțelege cât de multe știi deja, pe această temă. Împreună cu formatorii, utilizând</p>
--------------------------------------	---

	<p>calculatoarele din CR, se accesează site-ul www.sigur.info pentru a afla mai multe lucruri despre siguranța pe internet. (Fii isteț pe internet, Fii un părinte model, Povestea Ioanei, Cyberbulling sau hărțuirea pe internet, etc.)</p> <p>Valorizarea experienței – participanților la activitate li se oferă ocazia să vorbească despre o experiență personală, să ceară un sfat, să împărtășească cum s-a simțit, ce ar mai fi fost de adăugat...</p> <p>Feed-back – formatorul face aprecieri despre felul în care elevii, părinții și cadrele didactice s-au implicat, au colaborat și fiecare participant va spune un sfat personal pentru ceilalți, referitor la problema utilizării în siguranță a internetului.</p>
--	---

Anexa 1. Comunicarea



Data :

Puncte tari ale activității:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Puncte slabe ale activității :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Momentul cel mai amuzant al activității

.....

.....

Anexa 2. Comunicarea



Ce ați simțit în fiecare dintre cele trei „ipostaze“ ?

asertivă.....

pasivă.....

agresivă.....

Acordați-vă un calificativ pentru gradul de implicare în activitățile derulate !

- foarte bine*
- bine*
- satisfăcător*
- nesatisfăcător*

Acordați un calificativ formatorului / facilitatorului !

- foarte bine*
- bine*
- satisfăcător*
- nesatisfăcător*

Anexa 3. Managementul conflictului

Scenariul jocului de rol – Situația 1:

Școala se apropie de final. Ca și anul trecut urmează să stabiliți detaliile desfășurării serbării de sfârșit de an. Serbarea de anul trecut a avut loc în clasa voastră și nu a fost chiar un real succes. Directorul școlii a oprit curentul și astfel, după două ore de la debutul acesteia, mare parte din colegi au plecat acasă.

Anul acesta vă doriți să mergeți la Sinaia. Unul dintre colegi are bunicii în zonă și poate să vă asigure fără nici un cost cazarea și transportul într-un week-end.

Cu toate acestea, un grup de colegi din clasa voastră nu este tocmai de acord cu această variantă. Ei își doresc să organizeze serbarea în clasa de curs, la fel ca și anul trecut.

Doamna dirigintă a afirmat, în ora de dirigenție, că organizează serbare cu condiția ca toată lumea să fie de acord. Pentru ea nu este important locul de desfășurare, ci acordul tuturor elevilor. În caz contrar, nu va organiza nicio serbare.

În recreația mare, rămâneți în clasă și începeți să discutați cu colegii care nu sunt de acord cu voi.

Gândurile voastre:

*Sunteți o echipă! Trebuie să câștigați! E ultima voastră șansă să organizați serbarea la Sinaia. Dacă nu câștigați, riscați să nu organizați deloc serbarea. **Organizarea serbării în clasă nu reprezintă o opțiune pentru voi.***

Instrucțiuni:

- *Argumentați-vă intens punctul de vedere!*
- *Prezentați argumentele simultan (puteți să nu vorbiți pe rând).*

Scenariul jocului de rol – Situația 2:

Școala se apropie de final. Ca și anul trecut urmează să stabiliți detaliile desfășurării serbării de sfârșit de an. Serbarea de anul trecut s-a desfășurat în clasa voastră și a fost chiar un real succes. A durat două ore și toată lumea a fost încântată.

Anul acesta au apărut câțiva colegi care își doresc să organizeze serbarea la Sinaia. Vă îngrijorează distanța, faptul că durează două zile. În plus, părinții nu vor să audă de plecarea din oraș și de costurile aferente acestei plecări.

Colegii vă presează să mergeți cu ei. Doamna dirigintă amenință că dacă nu vă puneți de comun acord, nu va organiza nicio serbare.

Sunteți supărați pe colegii voștri și urmează să discutați cu ei în recreația mare despre organizarea serbării.

Gândurile voastre:

*Nu este normal să plecați la Sinaia! Anul trecut a fost perfect. A durat puțin și nu a necesitat mulți bănuți și nici plecarea din oraș. **Organizarea serbării în clasa de curs este singura voastră opțiune.***

Anexa 4. Stiluri parentale

GRUP 1 – Părintele indulgent (permisiv) îi permite copilului să se manifeste cum vrea, fără prea multe interdicții, se consultă cu copilul când ia o decizie, manifestă căldură și interes față de tot ce face copilul, îl pedepsește foarte rar. Pe de altă parte, copilului crescut într-o manieră indulgentă, îi va fi foarte greu să înțeleagă rolul limitelor, al regulilor și să țină cont de ele atunci când situația o va cere; el poate fi considerat obraznic sau chiar copil-problemă.

GRUP 2 – Părintele autoritar se caracterizează prin faptul că îi cere copilului să respecte cu strictețe, fără să comenteze, regulile existente. Aceste reguli au o valoare absolută, iar cea mai mică greșeală este însoțită de pedeapsă. De obicei, părintele este rece și detașat de copil. Astfel, stilul autoritar îl învață pe copil să devină ordonat, disciplinat, respectuos față de cei de care îi este frică. ”Fă așa pentru că așa am spus eu!” este tipul de mesaj pe care îl poate transmite un astfel de părinte. Dezavantajele acestui stil: copilul unui părinte excesiv de autoritar va fi insensibil la dorințele altora, neiertător cu cei care greșesc/ extrem de timid, lipsit de inițiativă și curaj.

GRUP 3 – Părintele indiferent neglijează copilul, nu este preocupat de realizările lui și nici nu manifestă frecvent trăiri emoționale pozitive pentru el. Comunică puțin, nu îl întreabă despre rezultatele obținute, nu participă la ședințele cu părinții, nu laudă, nu critică. Copilul al cărui părinte se manifestă indiferent, înțelege că este neimportant, valoarea sa umană este fragilă, părerea sa nu contează; ca urmare nici nu se va mai strădui să o spună. Își dezvoltă o stimă de sine

scăzută și e urmărit, în permanență, de un complex de inferioritate.

GRUP 4 – Părintele protector este extrem de atent la nevoile copilului și se dedică cu toată ființa meseriei de părinte. Din păcate, uneori protecția acordată copilului este exagerată. Poate să devină obositor, cicălitor, vorbește prea mult, explică de mai multe ori același lucru pentru a fi sigur că s-a înțeles mesajul său, insistă, solicită frecvent atenția copilului etc. Odată cu trecerea timpului, copilul va avea tendința să se îndepărteze, se va simți sufocat și va evita să spună părintelui problemele sale de teamă că acesta se va îngrijora. Va învăța să ascundă informații blocând canalele de comunicare.

GRUP 5 – Părintele democratic respectă libertatea copilului dar nu pierde din vedere stabilirea unor reguli de comportament. Este flexibil și deschis spre nou, acceptă tot ceea ce ar putea ameliora viața copilului și a familiei însă este în același timp suficient de autoritar pentru a-l învăța pe copil să-și îndeplinească îndatoririle. Copilul își va dezvolta un echilibru emoțional, deprinderi de comunicare eficientă, manifestă capacitate decizională, autonomie personală. Are o stimă de sine pozitivă.

PARTEA A III-A. HARTA SERVICIILOR DE SPRIJIN PENTRU TINERI ȘI ADUȚI

I. De ce o hartă a serviciilor de sprijin pentru tineri și adulți?

Serviciile socio-educăționale reprezintă o formă de sprijin activ pentru familiile și comunitățile din România aflate în dificultate (copii, persoane cu dizabilități sau cerințe educaționale speciale, copii/tineri/adulți victime ale bullyingului, violenței, copii/tineri cu părinți migranți etc). În prezent însă, în lipsa unui sistem de evidență național al serviciilor sociale autorizate din România, informarea potențialilor beneficiari despre serviciile disponibile lor este îngreunată.

II. Ce este Harta serviciilor de sprijin pentru tineri și adulți?

Harta serviciilor socio-educăționale este expresia grafică a bazei de date cu privire la resursele și serviciile de la nivelul unei comunități, care asigură o imagine reală a tipurilor de servicii furnizate și oferă date extrem de importante pentru etapa de planificare și intervențiile viitoare.

Platforma reprezintă un instrument de lucru ce oferă suport deopotrivă beneficiarilor în vederea alegerii serviciilor specifice cât și instituțiilor și specialiștilor din domeniul socio-educativ, facilitând coordonarea resurselor și serviciilor la nivelul comunității.

III. Care este utilitatea Hărții serviciilor de sprijin pentru tineri și adulți?

- este un instrument de lucru ce poate fi utilizat de institutiile responsabile în procesul de elaborare a strategiilor județene și locale, atât pentru planificarea resurselor existente, cât și pentru necesitatea identificării altor resurse, în concordanță cu nevoile comunității;
- oferă suport beneficiarilor în vederea alegerii serviciilor care respectă în cea mai mare măsură nevoia identificată;
- facilitează activitatea specialiștilor din domeniul socio-educativ asigurând o coordonare interinstituțională la nivel local și județean;
- facilitează comunicarea cu alte organizații, ofera posibilitatea unor noi parteneriate;
- crește vizibilitatea sistemului, susținută prin date și informații actualizate;
- oferă vizualizarea rapidă a tuturor serviciilor existente la nivelul județului;
- accesarea tuturor informațiilor într-un mod rapid și eficient.

IV. Cum poți înscrie un serviciu pe harta serviciilor socio-educative?

Prin contactarea CJRAE Iași, autor al hărții și încheierea unui acord de parteneriat.

V. Cum funcționează Harta serviciilor socio-educative?

Pe pagina principală a platformei se regăsesc mai multe filtre care sprijină utilizatorul în navigarea acesteia. În funcție de informațiile căutate se pot aplica unul sau mai multe filtre.

Primul filtru este legat de domeniul sau categoria de servicii. În mod practic, selectând unul dintre domenii, harta va arăta serviciile socio-educative ce se află pe raza județului.

VI. Principii:

- Armonizarea strategiilor și intervențiilor comune
- Facilitarea accesului la informații, resurse și instrumente de lucru
- Promovarea la nivel județean a serviciilor de calitate

Harta serviciilor vizează abordarea intersectorială și multidisciplinară a problematicii reducerii și prevenirii comportamentelor de risc la tineri și adulți, prin implicarea tuturor entităților care oferă servicii în vederea respectării și promovării drepturilor omului.

Harta poate fi utilizată accesând linkul:

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1Zg1a1U8ZO1j2zoq4zxUjtlCGZCwWkqZ&ll=45.858582250523476%2C26.869188999999974&z=7>

