

Narcisa Gianina CARANFIL
(coordonator)

FENOMENUL BULLYING LA VÂRSTE ȘCOLARE

Ghid practic de conștientizare și educație
pentru profesorii de gimnaziu și liceu



În Colecția STUDIS sunt publicate producții științifice ale studenților și masteranzilor.

Lector: Sorin Bocancea

Concepția grafică a copertei: Andrei Cucu

Foto copertă: Children bullying their classmate indoors | Premium Photo

© 2025 Polis Books pentru prezenta ediție

Reproducerea parțială sau totală a prezentei cărți fără acordul Editurii
constituie infracțiune și se pedepsește în conformitate cu
Legea nr. 8/1996.

Editura Polis Books

Iași, str. Codrescu, nr. 6, jud. Iași
polisbook@revistapolis.ro

Narcisa Gianina Caranfil (coord.), *Fenomenul bullying la vârste școlare: ghid
practic de conștientizare și educație pentru profesorii de gimnaziu și liceu*,
192 p., 2025

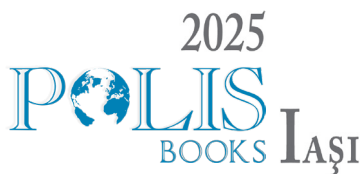
ISBN: 978-630-95154-0-7

Volum coordonat de lect. univ. dr.
Narcisa Gianina Caranfil

Fenomenul bullying la vârste școlare

**Ghid practic de conștientizare
și educație pentru profesorii
de gimnaziu și liceu**

Prefață de Cristina Maria Stoica



NARCISA GIANINA CARANFIL, doctor în psihologie, este lector în cadrul Facultății de Psihologie, Științele Educației și Asistență Socială a Universității „Petre Andrei” din Iași și psihoterapeut cu formare în psihoterapia experiențială a unificării. S-a dedicat înțelegerii și sprijinirii proceselor de dezvoltare personală și educațională. Domeniile sale de interes includ psihologia educației, psihoterapia experiențială, dezvoltarea personală continuă și factorii care contribuie la o evoluție armonioasă de-a lungul vieții. A publicat numeroase articole și studii științifice în reviste de specialitate și în volume colective, pe teme precum adaptarea adolescenților la școală, implicarea elevilor în procesul educațional, satisfacția față de școală sau validarea unor instrumente psihometrice. A participat activ la conferințe, manifestări științifice și workshopuri de profil, promovând dialogul între cercetare și practică. Este membră a Colegiului Psihologilor din România, a Societății Române de Psihoterapie Experiențială și a Asociației Psihologilor Profesioniști din România.

DANIEL BOACNĂ – student al Facultății de Psihologie, Științele Educației și Asistență Socială, Specializarea Psihologie, Universitatea „Petre Andrei” din Iași, promoția 2024.

GABRIELA FLOREA – student al Facultății de Psihologie, Științele Educației și Asistență Socială, Specializarea Psihologie, Universitatea „Petre Andrei” din Iași, promoția 2024.

IOAN POTÎNGĂ – student al Facultății de Psihologie, Științele Educației și Asistență Socială, Specializarea Psihologie, Universitatea „Petre Andrei” din Iași, promoția 2024.

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	7
<i>Prefață (Cristina Maria Stoica)</i>	9
<i>Mulțumiri</i>	17

CAPITOLUL 1

ÎNȚELEGEREA BULLYINGULUI PRIN EXERCIȚII EDUCAȚIONALE

1.1. Introducere	19
1.2. Ce pot face dacă devin victimă?	25
1.3. Ce pot face dacă devin martor?	26
1.4. Ce pot face dacă devin agresor – cum mă pot opri din a face rău?	27
1.5. Cum mă pot opri din a face rău	28
1.6. Exerciții recomandate pentru spargerea gheții	29
1.7. Exerciții pentru identificarea și definirea bullyingului	32
1.8. Exerciții pentru explorarea cauzelor și consecințelor bullyingului	50
1.9. Exerciții pentru dezvoltarea empatiei față de victime și agresori	62

CAPITOLUL 2

EXERCIȚII PENTRU PROMOVAREA CULTURII RESPECTULUI ȘI TOLERANȚEI

2.1. Exerciții pentru stimularea comunicării și cooperării între elevi	75
2.2. Exerciții pentru cultivarea respectului și a înțelegerii diversității	79
2.3. Exerciții pentru consolidarea relațiilor de încredere și prietenie în clasă	88

CAPITOLUL 3

EXERCIȚII PENTRU IDENTIFICAREA ȘI INTERVENȚIA ÎN SITUAȚII DE BULLYING

3.1. Exerciții pentru recunoașterea comportamentelor de bullying și a rolurilor implicate	95
3.2. Exerciții pentru dezvoltarea abilităților de intervenție și de sprijinire a victimelor	108

3.3. Exerciții pentru gestionarea conflictelor și prevenirea escaladării situațiilor de bullying	114
---	-----

CAPITOLUL 4

EXERCIȚII PENTRU CONSOLIDAREA RESURSELOR PERSONALE ȘI SOCIALE

4.1. Exerciții pentru creșterea încrederii în sine și a stimei de sine la elevi	123
4.2. Exerciții pentru dezvoltarea abilităților de comunicare și rezolvare a conflictelor	131
4.3. Exerciții pentru identificarea și gestionarea emoțiilor în situații de conflict sau bullying	142

CAPITOLUL 5

IMPLEMENTAREA PROGRAMULUI ANTIBULLYING ÎN ACTIVITĂȚILE DIRIGINȚILOR

5.1. Integrarea exercițiilor în programul zilnic al clasei	149
5.2. Organizarea sesiunilor de discuții și dezbateri pe teme legate de bullying	155
5.3. Colaborarea cu colegii profesori și cu părinții pentru a asigura o abordare holistică și eficientă a fenomenului	160

CAPITOLUL 6

EVALUARE ȘI MONITORIZARE A PROGRESULUI

6.1. Evaluarea impactului exercițiilor asupra comportamentului și climatului școlar	171
6.2. Monitorizarea evoluției situațiilor de bullying și aplicarea intervențiilor adecvate	177
6.3. Adaptarea programului în funcție de nevoile și feedbackul comunității școlare	182
<i>Concluzii</i>	187
<i>Bibliografie</i>	189

Cuvânt-înainte

Dragi profesori,

În fața fenomenului bullying, rolul dumneavoastră este esențial. Sunteți cei care pot transforma tăcerea în curaj, frica în speranță, excluderea în apartenență. Prin privirea dumneavoastră atentă, prin cuvintele rostite cu blândețe sau prin felul în care răspundeți unui gest de suferință deveniți sprijinul tăcut, dar puternic al celor care, uneori, nu știu cum să ceară ajutorul.

Cartea de față nu însumează doar un set de instrumente. Este o recunoaștere a puterii transformatoare pe care o aveți – aceea de a crea un climat în care empatia devine limbaj comun, iar respectul, normă de viață.

Fenomenul bullyingului, în complexitatea sa, reprezintă o provocare cu care școala modernă se confruntă tot mai des. Nu este vorba doar despre comportamente vizibile de agresivitate sau excludere, ci și despre forme subtile de violență emoțională și socială care pot afecta profund dezvoltarea unui copil sau adolescent. În acest context, rolul dumneavoastră – dincolo de cel academic – capătă o dimensiune formativă esențială: mentor, observator empatic și mediator al relațiilor interpersonale din clasă.

Acest ghid a fost realizat cu convingerea profundă că prevenirea bullyingului nu poate fi realizată prin sancțiuni sau indiferență, ci prin educație, dialog și cultivarea empatiei. Activitățile propuse sunt gândite să vă sprijine în facilitarea unor discuții autentice, în cadrul cărora elevii să poată reflecta la propriile comportamente, să poată învăța să-și exprime emoțiile într-un mod constructiv și să-și poată

dezvolta abilități esențiale pentru viața în comunitate. Mai mult, aceste activități sunt gândite să vă ofere un cadru flexibil de intervenție – nu rețete rigide, ci puncte de plecare pentru propriul demers pedagogic și creativ.

A fi dascăl înseamnă mai mult decât a transmite cunoștințe, înseamnă a cultiva încredere, a modela caractere. Înseamnă a fi acolo zi de zi, cu răbdare, cu empatie, cu acea credință profundă că fiecare elev poate înflori dacă este văzut, ascultat și înțeles.

Vă mulțumim pentru implicarea, răbdarea și devotamentul dumneavoastră. Fără aportul sincer al cadrelor didactice nicio inițiativă educațională nu își poate atinge cu adevărat potențialul transformator.

Cu prețuire,

*lect. univ. dr. Narcisa Gianina Caranfil,
Universitatea „Petre Andrei”, Iași*

Prefață

Într-o eră în care tehnologia și interconectivitatea au transformat radical mediul educațional, bullyingul, manifestat prin hărțuire, excluziune socială sau intimidare, e o problemă persistentă în școală. Deși în multe instituții au fost implementate măsuri pentru prevenirea și combaterea acestui fenomen, provocările există în continuare, iar soluțiile eficiente trebuie să fie inovative și adaptate nevoilor fiecărei clase și ale fiecărui elev.

Cartea de față vine în sprijinul cadrelor didactice printr-o abordare practică, accesibilă și utilă, bazată pe soluții clare, structurate și eficiente pentru prevenirea și gestionarea bullyingului în mediul școlar. Cu un conținut structurat pe teme de educație și intervenție, volumul propune exerciții și activități ce pot fi implementate direct în activitățile din școlile gimnaziale și liceale. Scopul nu este doar de a înțelege fenomenul bullyingului, ci și de a construi un mediu educativ în care respectul, înțelegerea diversității și promovarea comunicării eficiente între elevi devin norme fundamentale. Cartea debutează cu informații privind aspecte ale fenomenului bullying, asigurând o înțelegere detaliată a acestuia prin exerciții educaționale și activități ce promovează respectul, toleranța și dezvoltarea unui climat școlar pozitiv. Fiecare capitol propune exerciții specifice, care ajută la identificarea și înțelegerea comportamentelor de bullying și, în plus,

dezvoltă abilitățile necesare intervenției.

Unul dintre punctele forte ale acestei lucrări este abordarea practică. De la exerciții pentru spargerea gheții (*icebreaker*), care facilitează comunicarea între elevi, până la tehnici pentru gestionarea conflictelor și prevenirea escaladării comportamentelor de bullying ghidul acoperă toate etapele educaționale esențiale pentru prevenirea acestui fenomen. Se pune accent pe dezvoltarea abilităților de intervenție și pe susținerea victimelor, astfel încât cadrul didactic să fie mai pregătit să facă față acestor situații delicate. Cartea oferă și un cadru pentru evaluarea și monitorizarea progresului, un aspect necesar în succesul unui program antibullying pe termen lung. Împreună cu sesiuni de dezbateri și activități de reflecție asupra comportamentelor și interacțiunilor dintre elevi, programul poate fi adaptat și ajustat în funcție de nevoile specifice ale fiecărei clase. Un alt aspect remarcabil al cărții este integrarea activităților pentru creșterea stimei de sine a elevilor și consolidarea relațiilor de încredere și prietenie în clasă. Exercițiile contribuie la construirea unor relații de respect și solidaritate între tineri, lucru esențial în dezvoltarea unui climat școlar sănătos.

Fiecare capitol este conceput să răspundă unei etape esențiale în procesul de educație și prevenire, de la conștientizarea fenomenului și identificarea comportamentelor de bullying până la dezvoltarea abilităților necesare pentru intervenție și gestionarea conflictelor. De asemenea, se pune un accent deosebit pe dezvoltarea relațiilor de încredere și prietenie în cadrul colectivelor școlare.

Primul capitol, „Înțelegerea bullyingului prin exerciții educaționale”, se concentrează pe furnizarea unei înțelegeri fundamentale a bullyingului prin intermediul unor exerciții educaționale care să ajute la identificarea și combaterea acestuia. Subcapitolul „Exerciții recomandate pentru spargerea gheții” ajută la crearea unui climat de

încredere între elevi și profesori. Exercițiile sunt esențiale în primele zile de școală sau la începutul unui semestru, când elevii nu se cunosc foarte bine și pot exista tensiuni ori rețineri. Aceste activități sunt gândite să faciliteze interacțiunea și comunicarea în mod deschis și pozitiv, încurajându-i pe elevi să-și exprime gândurile și sentimentele într-un cadru sigur. Obiectivul principal este reducerea barierelor sociale și crearea unei atmosfere de respect și colaborare. Exercițiile recomandate includ jocuri de grup, activități de prezentare și împărtășire a intereselor comune ori jocuri interactive ce încurajează colaborarea. Subcapitolul „Exerciții pentru identificarea și definirea bullyingului” se concentrează pe educarea elevilor și a cadrelor didactice în identificarea și definirea comportamentelor de bullying. Adeseori, victimele nu conștientizează că sunt supuse unui comportament abuziv sau nu știu cum să definească acest comportament, iar ceilalți elevi sau profesori ar putea să nu recunoască semnele de bullying. Prin urmare, este crucial ca elevii și cadrele didactice să înțeleagă ce reprezintă bullyingul și cum poate fi acesta identificat în diversele sale forme (verbal, fizic, social, online). Exercițiile sunt proiectate pentru a-i ajuta pe elevi să identifice comportamentele de bullying într-un mod activ și reflexiv. Printre acestea se numără sesiuni de discuție, studii de caz, jocuri de rol și dezbateri, astfel încât elevii să poată analiza exemple de bullying și să poată discuta despre modalitățile prin care aceste comportamente pot fi prevenite și combătute. Scopul este de a încuraja conștientizarea fenomenului, dar și de a-i responsabiliza pe elevi să acționeze când observă astfel de comportamente. Elevii sunt încurajați să-și exprime opiniile, să devină empatici și să-și asume un rol activ în prevenirea acestui fenomen în școala lor.

Al doilea capitol, „Exerciții pentru promovarea culturii respectului și toleranței”, contribuie la dezvoltarea unei atmosfere de respect, toleranță și colaborare în rândul elevilor. Scopul principal este de a

forma și a întări relațiile interumane, bazate pe înțelegere reciprocă și deschidere, esențiale în procesul educativ. Subcapitolul „Exerciții pentru stimularea comunicării și cooperării între elevi” propune activități interactive, prin care elevii învață să-și exprime opiniile clar și respectuos, să asculte și să respecte punctele de vedere ale celorlalți și să colaboreze eficient pentru atingerea unui obiectiv comun. „Exercițiile pentru cultivarea respectului și a înțelegerii diversității”, sub toate formele acestora din urmă (culturală, etnică, religioasă etc.), au rolul de a sensibiliza elevii la diferențele dintre oameni și de a-i ajuta să înțeleagă și să aprecieze unicitatea fiecărei persoane. Prin discuții deschise și activități care promovează empatia, elevii învață să recunoască și să aprecieze diversitatea, să depășească prejudecățile și să-și construiască relații bazate pe respect reciproc. „Exercițiile pentru consolidarea relațiilor de încredere și prietenie în clasă” includ activități de grup ce presupun depășirea unor provocări comune sau jocuri ce implică colaborare și susținere reciprocă.

Capitolul „Exerciții pentru identificarea și intervenția în situații de bullying” se axează pe identificare rapidă și intervenție, cu scopul de a crea un mediu școlar sigur și respectuos pentru toți elevii. De asemenea, mizează pe formarea unor abilități la elevi și la cadrele didactice în vederea prevenirii și gestionării fenomenului de bullying. „Exercițiile pentru recunoașterea comportamentelor de bullying și a rolurilor implicate” sunt concepute pentru a-i ajuta pe elevi să identifice comportamentele de bullying, să recunoască formele subtile sau mai evidente de bullying, inclusiv verbal, fizic, social sau cibernetic. „Exercițiile pentru dezvoltarea abilităților de intervenție și de sprijinire a victimelor” includ scenarii de intervenție în care participanții pot exersa diferite răspunsuri la bullying, de la discuții directe cu agresorul la oferirea de suport emoțional victimei și încurajarea unui comportament de solidaritate în rândul colegilor.

Scopul este de a întări rolul fiecărui individ în combaterea bullyingului și de a promova un comportament de protecție a celor vulnerabili. „Exercițiile pentru gestionarea conflictelor și prevenirea escaladării situațiilor de bullying” sunt axate pe învățarea unor tehnici eficiente de rezolvare a conflictelor, precum medierea, ascultarea activă și negocierea, simulări de conflicte sau jocuri de rol.

Capitolul „Implementarea programului antibullying în activitățile diriginților” explorează modul în care diriginții pot integra și implementa un program antibullying în activitățile zilnice ale clasei. Prin exerciții, sesiuni de discuții și o colaborare strânsă cu profesorii și părinții, diriginții joacă un rol esențial în crearea unui climat școlar sigur pentru toți elevii. Un obiectiv fundamental al acestui capitol este integrarea exercițiilor antibullying în activitățile zilnice ale clasei. Dirigințele au rolul de a include activități care să promoveze respectul, empatia și colaborarea între elevi, astfel încât tema combaterii bullyingului să devină o parte integrantă a rutinelor școlare. Exercițiile propuse pot include jocuri de grup, activități de team-building, discuții de grup și alte activități educative care îi ajută pe elevi să înțeleagă comportamentele de bullying și să dezvolte abilități de prevenire și intervenție. Prin includerea acestor activități în programul zilnic, dirigințele contribuie la crearea unui mediu educațional pozitiv și deschis, unde bullyingul nu este tolerat. Subcapitolul despre sesiuni de discuții și dezbateri reprezintă un instrument valoros în educația antibullying, în care dirigințele poate încuraja elevii să-și exprime opiniile, să împărtășească experiențe personale și să dezbată despre impactul bullyingului asupra indivizilor și comunității. Aceste sesiuni oferă oportunitatea de a construi un spațiu sigur, unde elevii se simt încurajați să vorbească deschis și să învețe unii de la alții. „Colaborarea cu colegii profesori și cu părinții pentru a asigura o abordare holistică și eficientă a

fenomenului” încurajează dirigintele să organizeze întâlniri cu părinții pentru a discuta despre importanța educației antibullying și pentru a-i implica activ în procesul de prevenire a comportamentelor negative. Colaborarea cu alți profesori poate duce la integrarea tematicii bullyingului în diverse discipline, contribuind astfel la o abordare consistentă și eficientă a problemei.

Ultimul capitol, „Evaluarea și monitorizarea progresului”, asigură un impact real asupra comportamentului elevilor și a climatului școlar, în activitățile și intervențiile desfășurate, prin pași concreți ce pot asigura succesul pe termen lung al programului antibullying. Pentru evaluarea impactului, autorii propun realizarea de sondaje de opinie și chestionare, realizarea de interviuri cu elevii, cu cadrele didactice și cu părinții, precum și analizarea comportamentelor observate în timpul orelor sau a activităților extrașcolare. Aceasta ar putea reduce agresivitatea, ar putea îmbunătăți respectul reciproc și ar putea crește nivelul de empatie. „Monitorizarea evoluției situațiilor de bullying și aplicarea intervențiilor adecvate” arată cum ar trebui să se observe și să se documenteze evoluția comportamentelor elevilor implicați în acte de bullying, cum să se monitorizeze reacțiile acestora la intervenții și cum să fie ajustate metodele de intervenție în funcție de rezultatele obținute, precum și cum să fie monitorizată implicarea activă a elevilor, a părinților și a întregii comunități școlare în raportarea și gestionarea cazurilor de bullying. Subcapitolul „Adaptarea programului în funcție de nevoile și feedbackul comunității școlare” arată că acesta trebuie să fie flexibil, dinamic, să evolueze în funcție de realitățile școlii, să răspundă schimbărilor școlare și să producă ajustarea activităților și a intervențiilor.

Volumul de față este unul valoros, care îndeamnă cadrele didactice să fie conștiente de riscurile și impactul bullyingului, oferind

totodată instrumente concrete pentru prevenirea și gestionarea acestui fenomen. Este o resursă indispensabilă pentru orice profesor sau diriginte care dorește să construiască o atmosferă de respect și siguranță la școală, contribuind astfel la dezvoltarea unui sistem educațional mai incluziv. Diriginții și profesorii vor găsi în aceste pagini nu doar teorie, ci și soluții practice, studii de caz, sugestii de activități interactive care să contribuie la formarea unei culturi a respectului și a solidarității în școală.

Într-o perioadă în care educația socială și cea emoțională sunt esențiale, acest ghid reprezintă un instrument valoros pentru formarea unui cadru educativ echilibrat și sigur pentru toți elevii. Ghidul li se adresează tuturor celor implicați în procesul educațional – profesori, părinți și elevi – și este un apel la acțiune pentru a transforma școlile în locuri de învățare, în care fiecare copil se simte respectat, susținut și protejat.

*prof. univ. dr. Cristina Maria Stoica,
decan al Facultății de Psihologie, Științele Educației și
Asistență Socială, Universitatea „Petre Andrei”, Iași*

Mulțumiri

Volumul de față este rodul unei colaborări valoroase și inspirate între mediul preuniversitar și cel universitar, colaborare concretizată prin parteneriatul dintre Facultatea de Psihologie a Universității „Petre Andrei” din Iași și Liceul de Informatică „Grigore C. Moisil” din Iași.

Adresăm mulțumiri deosebite întregului colectiv profesoral al Liceului de Informatică „Grigore C. Moisil” pentru colaborarea exemplară și apreciem dedicarea și profesionalismul întregii echipe didactice. De asemenea, ne îndreptăm recunoștința noastră spre doamna profesoară dr. Adina Mihaela Romanescu, directoarea instituției, și spre doamna profesoară Mihaela Acălfoaie, director adjunct, pentru sprijinul constant și deschiderea manifestată în susținerea acestui parteneriat valoros. Contribuția lor a fost esențială în realizarea acestui ghid și în consolidarea legăturii dintre mediul preuniversitar și cel universitar.

Autorii

Capitolul 1

Înțelegerea bullyingului prin exerciții educaționale

1.1. Introducere

Ce este bullyingul?

Bullyingul este o formă de abuz emoțional și fizic care are patru caracteristici:

- rănește: agresorul rănește sau supără persoana care primește comportamentul;
- este intenționat: agresorul are intenția să rănească pe cineva; o face intenționat și știe că ar putea răni cumva persoana care primește comportamentul;
- este repetat: aceeași persoană este rănită mereu; comportamentul se întâmplă de mai multe ori sau, cel puțin, mai mult decât o singură dată;
- există un dezechilibru de forțe: agresorul își alege victima care este percepută drept vulnerabilă, slabă și care nu se poate apăra singură.

Tipuri de bullying:

- bullying elev-elev;
 - bullying elev-profesor;
 - bullying profesor-elev;
 - bullying părinte-elev, în spațiul școlii;
 - bullying părinte-profesor, în spațiul școlii;
 - bullying profesor-părinte, în spațiul școlii.
-
- Forme ale bullyingului elev-elev:
 - *verbal*: apelative denigratoare, tachinare, insulte, poreclire, minciună, bârfă, țipete, amenințări verbale, șantaj, jigniri repetate referitoare la: trăsături fizice sau psihice, dizabilitate, gen, religie, etnie, naționalitate, situația socioeconomică etc.;
 - *emoțional/nonverbal*: priviri/gesturi amenințătoare repetate, intimidare, gesturi de excludere, ignorare etc.;
 - *fizic*: lovire, bătaie, pus piedică, îmbrâncire, înghesuire, împingere, agresiuni fizice diverse repetate etc.;
 - *relațional*: comportamente repetate de respingere, excludere, izolare, intimidare; agresiuni sexuale (hărțuire, atingere, avansuri etc.); comportament ironic; răspândirea de zvonuri malițioase; insulte în locuri publice etc.;
 - *deposedare de lucruri*: 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 etc.;
 - *electronic (cyberbullying)*: mesaje repetate supărătoare, amenințătoare, insultătoare, obscene; filmări/imagini/mesaje denigratoare la telefon sau online; 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 etc.

- Forme ale bullyingului elev-profesor:

- *verbal*: insulte, poreclire, țipete, bârfe, amenințări verbale, șantaj, jigniri repetate referitoare la trăsături fizice sau psihice, dizabilitate, gen, religie, etnie, naționalitate etc.;
- *emoțional/nonverbal*: priviri/gesturi amenințătoare repetate, intimidare, gesturi de ignorare etc.;
- *fizic*: lovire, îmbrâncire, împingere, agresiuni fizice diverse repetate etc.;
- *relațional*: comportamente repetate de ignorare, intimidare, comportament ironic, răspândirea de zvonuri malițioase, insulte în locuri publice etc.;
- *deposedare de lucruri*: comportamente repetate de furt, ascunderea de lucruri, distrugere, incendiere etc.;
- *electronic (cyberbullying)*: mesaje repetate supărătoare, amenințătoare, insultătoare; filmări/imagini/mesaje denigratoare la telefon sau online; ridiculizare 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 etc.

- Forme ale bullyingului profesor-elev:

- *verbal*: apelative denigratoare, tachinare, insulte, poreclire, țipete, bârfă, amenințări verbale, șantaj, jigniri repetate referitoare la: trăsături fizice sau psihice, dizabilitate, gen, religie, etnie, naționalitate, situația socioeconomică etc.;

- *emoțional/nonverbal*: priviri/gesturi amenințătoare repetate, intimidare, ignorare etc.;
- *fizic*: lovire, împingere, agresiuni fizice diverse repetate etc.;
- *relațional*: comportamente repetate de: respingere, excludere, izolare, ignorare, intimidare; comportament ironic, insulte în locuri publice etc.;
- *electronic (cyberbullying)*: mesaje repetate supărătoare, amenințătoare, insultătoare; filmări/imagini/mesaje denigratoare la telefon sau online; 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 etc.

• Forme ale bullyingului părinte-elev, în spațiul școlii:

- *verbal*: insulte, poreclire, țipete, amenințări verbale, șantaj, jigniri repetate referitoare la: trăsături fizice sau psihice, dizabilitate, gen, religie, etnie, naționalitate, situația socio-economică etc.;
- *emoțional/nonverbal*: priviri/gesturi amenințătoare repetate, intimidare etc.;
- *fizic*: lovire, bătaie, îmbrâncire, împingere, agresiuni fizice diverse repetate etc.;
- *relațional*: comportamente repetate de: respingere, excludere, izolare, intimidare; comportament ironic; insulte în locuri publice etc.;
- *electronic (cyberbullying)*: mesaje repetate supărătoare, amenințătoare, insultătoare; filmări/imagini/mesaje denigratoare la telefon sau online; 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 etc.

- Forme ale bullyingului părinte-profesor, în spațiul școlii:
 - *amenințări directe sau indirecte*: „Dacă nu-i dați copilului meu o notă mai mare, o să merg direct la inspectorat/director/televiziune”; „Știți cine sunt eu? Aveți grijă cum vorbiți cu copilul meu”;
 - *acuzatii nefondate publice*: postări pe rețelele de socializare care îl denigrează pe profesor fără dovezi („Profesorul X nu este în stare să predea. Face favoritisme și umilește copiii!”); trimiterea de e-mailuri către alți părinți sau conducerea școlii cu acuzații nejustificate;
 - *presiune emoțională și manipulare*: părinți care vin frecvent la școală doar pentru a contesta evaluările, insinuând constant că profesorul „are ceva personal” cu elevul; repetarea unor fraze precum: „Toți părinții spun că sunteți nedrept”, deși este un caz izolat;
 - *invadarea spațiului personal/profesional*: sunat sau scris insistent în afara orelor stabilite, chiar și noaptea sau în weekend, cu pretenția de a primi răspunsuri sau explicații; apeluri video neanunțate sau confruntări în locuri publice;
 - *minimizarea autorității profesorului*: „Copilul meu știe mai bine decât dumneavoastră, el mi-a spus că nici măcar nu v-ați uitat pe temă”; refuzul colaborării, ignorarea completă a comunicărilor oficiale.

Aceste comportamente pot crea un climat tensionat și ostil, afectând autoritatea cadrului didactic și procesul educațional în ansamblu.

- Forme ale bullyingului profesor-părinte, în spațiul școlii:
 - *ironii sau comentarii umilitoare*: „Poate dacă ați fi mai atent acasă, copilul dumneavoastră n-ar mai fi așa cum este”; „Nu-i de mirare că elevul are probleme, dacă nici părintele nu știe să scrie corect”;
 - *învinovățirea părintelui în mod exagerat*: profesorul face afirmații acuzatoare frecvente, fără a propune soluții („Dacă nu vă educați copilul acasă, noi n-avem ce face”);
 - *refuzul de a comunica sau cooperarea pasiv-agresivă*: ignorarea mesajelor sau cererilor părinților fără explicație; oferirea de informații incomplete sau răspunsuri tăioase („Nu am timp de părinți care nu-și cunosc locul”);
 - *amenințări sau manipulare*: „Vă anunț că am de gând să notez în catalog fiecare abatere, să vedeți ce iese!”; sugestii voalate: „Dacă mai continuați așa, poate copilul dumneavoastră nu va mai fi bine privit în clasă”;
 - *favoritisme și excludere*: tratarea părinților în mod discriminatoriu pentru că au pus întrebări sau au semnalat o problemă; refuzul participării la anumite activități sau comunicări (de exemplu, „întâmplător”, părintele nu e anunțat despre o ședință importantă);
 - *comentarii negative despre familie în fața copilului*: „Normal că nu și-a făcut tema. Doar vine dintr-o familie ca a lui”; „Nu mă mir, cu un tată ca al lui...”.

Astfel de situații pot duce la deteriorarea relației familie-școală și la pierderea încrederii părinților în actul educațional.

*

Așadar, să recapitulăm aceste patru elemente-cheie: bullyingul rănește, este dăunător, intenționat, repetitiv și implică un dezechilibru de putere. Este vital ca, în școli și în alte locuri în care sunt prezenți copii ori tineri, să avem o definiție a agresiunii care să fie înțeleasă de toți. Acest lucru ne asigură că îl putem identifica pe deplin când se întâmplă și să evităm să facem greșeli de identificare.

1.2. Ce pot face dacă devin victimă?

Implică-te!

Ia atitudine în comunitatea ta. Informează-te despre bullying, vorbește cu părinții și cu profesorii, citește despre acest subiect și împărtășește-le colegilor ce ai aflat. Cere conducerii școlii să ia atitudine, să organizeze programe antibullying, să tipărească materiale informaționale. Semnalează orice caz de bullying pe care îl întâlnești, discutând cu un profesor sau chiar cu directorul despre acesta și anunțându-i pe părinții celor implicați.

Fii curajos și apără-te!

Chiar dacă, atunci când ești intimidat sau ți-e frică, e dificil să te simți curajos, uneori cea mai bună strategie în cazurile de bullying este să te arăți calm și prietenos. Vorbește-i agresorului pe un ton egal, spune-i să se oprească, să te lase în pace. Dacă ești genul care are simțul umorului și dacă ți-e ușor să faci glume, atunci aceasta poate fi o strategie bună de acțiune împotriva cuiva care încearcă să te intimideze.

Fă-ți prieteni!

În ceea ce privește bullyingul, în doi e mereu mai bine decât de unul singur. Fă în așa fel încât pe drumul spre și de la școală, în pauză, în parc sau în oricare alt loc în care e posibil să întâlnești copii agresivi să fii însoțit de unul sau mai mulți colegi sau prieteni. Alege-i cu grijă pe cei în care vrei să ai încredere și profită de sprijinul lor, cerându-le ajutorul când ai nevoie.

Fii precaut când dezvălui informații despre tine pe internet!

Ai întotdeauna grijă la informațiile pe care le faci publice, la ce postezi pe internet, la cine îți cunoaște parolele. Evită să le spui colegilor și prietenilor parolele conturilor tale de e-mail sau rețele de socializare; se poate ca ei, chiar și neintenționat, să le pună la dispoziția unor potențiali agresori. Dacă ai primit vreun mesaj de amenințare sau intimidare, vorbește cu un adult în care ai încredere. De cele mai multe ori, cineva mai în vârstă știe ce atitudine să adopte și ce acțiuni să întreprindă în așa fel încât mesajele să se oprească și agresorul să fie pedepsit.

1.3. Ce pot face dacă devin martor?

Majoritatea oamenilor, când se confruntă cu o situație în care altcineva este victima agresiunii, rămân pe margine, alegând să nu se implice. Această atitudine este pricinuită, pe de o parte, de faptul că fiecare își imaginează că altcineva o să intervină și, pe de altă parte, de faptul că există o teamă de a nu deveni victimă ori există ideea că, și dacă ar interveni, acțiunea oricum n-ar avea efectul dorit. Cu toate astea, atunci când nu acționezi, nu faci decât să participi indirect la agravarea problemei.

Evaluează situația și, dacă e cazul, spune-i agresorului să se oprească, pe un ton calm și egal, dar hotărât.

Nu i te alătura agresorului. Ia-i victimei apărarea, fie vorbind cu agresorul, fie ajutând-o să se îndepărteze de locul respectiv.

Cheamă un adult care să intervină și să oprească agresiunea.

Roagă-i pe alți copii din jur să-l apere și ei pe copilul agresat.

1.4. Ce pot face dacă devin agresor – cum mă pot opri din a face rău?

Există mai multe motive pentru care copiii pot să devină agresivi cu ceilalți: stresul de orice natură, toleranța scăzută la frustrare, o capacitate scăzută de autocontrol ș.a.m.d. Aceia care răspund amenințărilor percepute cu agresivitate pot foarte ușor să devină agresori, chiar dacă nu doresc asta sau nu-și dau seama că se întâmplă.

Încearcă să fii respectuos cu toată lumea, colegi, profesori, părinți. Indiferent de așteptările și cerințele celorlalți, fă tot posibilul ca, inclusiv când e nevoie să refuzi pe cineva sau să primești un refuz, să faci asta cu calm, acceptând drepturile și emoțiile celorlalți.

Învăță să-ți stăpânești impulsurile. Propune-ți în mod conștient să reacționezi cu calm la orice percepți ca fiind o „provocare”, indiferent dacă vine din partea cuiva mai puternic, cu mai multă autoritate decât tine sau din partea cuiva mai slab. Verifică dacă într-adevăr cel care te-a provocat a făcut asta intenționat și alege să ierți greșelile celor din jur.

Alege să simți compasiune și să fii înțeleghător. Când simți

nevoia să răspunzi cu ostilitate sau violență, amintește-ți că emoțiile negative îți fac rău chiar și ție și încearcă să înțelegi și punctul celuilalt de vedere.

1.5. Cum mă pot opri din a face rău

Dacă ai ajuns la concluzia că ești prea agresiv cu alții și că ai vrea să te oprești, iată câteva sugestii:

Vorbește cu un adult în care ai încredere despre cum să te înțelegi cu alții. Povestește-i despre ce faci și ce simți, apoi ascultă de sfatul său.

Încearcă să fii mai atent la emoțiile celorlalți, întreabă-te cum ar fi să fii tu în locul celor pe care-i agresezi.

Când prietenii tăi sunt agresivi cu alți copii, când le încalcă drepturile și sunt insensibili la emoțiile acestora, crește riscul ca și tu să adopți același fel de comportament. E nevoie să te împotrivești presiunii grupului de prieteni și să începi să tratezi cu respect pe toată lumea, chiar dacă nu toți ceilalți sunt pe placul tău.

Pregătește-ți din timp o strategie de acțiune pentru momentele în care știi sau bănuiești că urmează să te enervezi, să te simți frustrat sau presat de colegi să devii agresiv. Gândește-te cum ți-ar plăcea să reacționezi, la modul ideal, și încearcă să aplici planul de cât mai multe ori, chiar și în situații mai puțin periculoase.

De ce ajungi să agresezi? E extrem de important și pentru tine, și pentru cei din jurul tău, să-ți dai seama ce te face să te porți agresiv.

Iată câteva întrebări pe care ți le poți pune ca să încerci să-ți dai seama ce te face să devii agresiv:

De ce fac/spun asta?

Se întâmplă în viața mea ceva care mă face nefericit?

Sunt, oare, și eu agresat, la rândul meu, de un coleg sau de un adult?

Mă simt cumva singur, fără prieteni, lăsat pe dinafară?

Sunt gelos, furios sau frustrat din vreun motiv?

Oare sunt prietenii mei sau cei din familia mea ostili și agresivi?

Mă tem să nu devin și eu victimă dacă nu le sunt alături agresorilor?

Oare nu știu cum să reacționez altfel atunci când mă simt amenințat, supărat, obosit sau frustrat?

1.6. Exerciții recomandate pentru spargerea gheții

Spargerea gheții (*icebreaker*) este o metodă pedagogică utilizată pentru a facilita interacțiunea și integrarea între participanții unui grup, în special când aceștia nu se cunosc sau sunt într-un context nou. Exercițiile de acest tip sunt activități structurate, având ca scop principal diminuarea tensiunii sau a barierelor psihologice ce pot apărea la începutul unei sesiuni de grup, creând astfel un climat de încredere, siguranță și deschidere.

Din perspectivă teoretică, aceste exerciții joacă un rol fundamental în procesul de coeziune socială și în formarea unei dinamici pozitive de grup. Ele stimulează interacțiunile inițiale între participanți, încurajând colaborarea și comunicarea. Prin crearea unui cadru relaxant, ele permit fiecărei persoane să se simtă confortabil, reducând anxietatea de participare și oferind o oportunitate de a construi relații informale înainte de abordarea unor teme mai complexe.



În context educațional și, mai specific, în cadrul unei sesiuni de conștientizare a bullyingului, aceste exerciții sunt esențiale. Au capacitatea de a deschide canale de comunicare, de a încuraja exprimarea sinceră și de a pregăti participanții să discute probleme sensibile. Prin înlăturarea barierelor emoționale și sociale, creează un mediu propice învățării și reflecției. Astfel, participanții pot aborda cu mai multă deschidere și empatie discuțiile legate de bullying, fiind deja într-o stare de conectare emoțională și încredere reciprocă.

Așadar, utilizarea tehnicilor de spargerea gheții în cadrul sesiunilor educaționale reprezintă o practică importantă pentru facilitarea procesului de învățare colaborativă și pentru crearea unui spațiu sigur de discuții. Aceste activități sunt menite să creeze o atmosferă propice participării active, sporind capacitatea grupului de a aborda temele propuse într-un mod constructiv și eficient.

Jocul cu pachetul de cărți

Acest joc distractiv vă permite să aflați mai multe despre prietenii și colegii voștri. Aveți nevoie de un pachet de cărți. Treceți pachetul de cărți pe la fiecare participant și lăsați-l să ia cărți dorește. Apoi, pentru fiecare carte luată, participantul trebuie să le împărtășească celorlalți câte un lucru despre el.

Întrebări din categoria *icebreaker*

Luați o minge sau un ghemotoc din hârtie sau un burete sau orice obiect la îndemână. Treceți obiectul pe la fiecare copil, provocându-l să răspundă la o întrebare de mai jos.

Întrebări pentru copii

Care este prima ta amintire, cea mai veche?

Care este cea mai recentă cicatrice a ta?

La ce film te-ai putea uita în fiecare zi, timp de o săptămână, fără să te plictisești?

Care este ultimul tău joc preferat?

Întrebări pentru adolescenți

Ce-ți place cel mai mult la cel mai bun prieten al tău?

La ce film te-ai putea uita în fiecare zi, timp de o săptămână, fără să te plictisești?

Pentru ce ești cel mai recunoscător?

Ai vreo pasiune pentru cineva cu zece ani mai în vârstă decât tine?

Ce îți dă de obicei o stare proastă?

Întrebări pentru adulți

Când a fost ultima oară când aproape ai rămas fără bani?

Pentru ce ești cel mai recunoscător?
Care este cel mai rău lucru de la a fi adult?
Care este cel mai bun lucru despre a fi adult?

Întrebări despre hobby-uri

Numește un hobby pe care nu-l înțelegi cu adevărat.
Ai un hobby din care poți câștiga?
Care este cea mai bună carte pe care ai citit-o vreodată?
La ce film te-ai uitat de cele mai multe ori?

1.7. Exerciții pentru identificarea și definirea bullyingului

Exercițiul numărul 1. „Inimă frântă – inimă bucuroasă”

Obiective:

- să identifice formele de bullying;
- să poată recunoaște care sunt sursele manifestărilor agresive, de bullying;
- să identifice impactul pe care îl au mesajele de bullying asupra celor din grup, pentru a minimaliza tendințele manifestărilor agresive/violente;
- exersarea comunicării asertive (formularea de enunțuri pozitive, nonagresive).



Resurse:

- post-it-uri în formă de inimă/mesaj;
- hârtie;
- creioane colorate.

Fișa de lucru 1

Mototolește hârtia, apoi încearcă să o readuci în forma inițială. Ce ai constatat?



Fișa de lucru 2

Sarcina 1. Scrieți un mesaj care ar putea să „rănească” inima unui coleg/prieten.



Sarcina 2. Transformați mesajul pe care l-ați scris astfel încât să aducă bucurie unui coleg/prieten.



Exercițiul numărul 2. „Și cuvintele dor...”

Obiective:

- să pregătească grupul pentru subiectul bullyingului verbal;
- să susțină dezvoltarea personală, comunicarea interpersonală și relațiile interpersonale;
- să exemplifice impactul mesajelor negative/bullyingului verbal asupra celorlalți și asupra relațiilor dintre ei.

Resurse

- coală albă simplă;
- bandă adezivă (dacă se poate, colorată/vizibilă) bilețele care se lipesc/post-it-uri, instrumente de scris;
- eșarfe de diferite lungimi și culori/texturi, o cutiuță legată cu fundiță (să sugereze ideea de cadou) și o sticlă mică umplută cu un lichid închis la culoare (să sugereze ideea de substanță toxică, conținut rău, nepotrivit).

Introducere

Profesorul consilier ia o coală albă de hârtie și o mototolește, o strânge bine în pumni, în fața clasei. În timp ce o strânge în pumni cu putere, apăsător și expresiv, le povestește elevilor că același lucru se întâmplă cu inimile celor din jurul nostru atunci când noi le vorbim urât, când îi jignim, când facem glume ofensatoare la adresa lor. Apoi, încercând să aducem hârtia mototolită la forma inițială, încercând să o îndreptăm, le demonstrăm elevilor că, uneori, chiar și atunci când ne dăm seama că am greșit și încercăm să le cerem scuze celorlalți, lucrurile nu vor putea fi „îndreptate” și aduse la forma inițială pentru că, așa cum pe hârtie au rămas „ridurile” respective, la fel rămân un fel de „cicatrici” în inimile celor pe care i-am rănit cu cuvintele noastre.

Prezentarea materialului-stimul și dirijarea învățării

Profesorul solicită doi voluntari pe care îi invită în fața clasei, iar aceștia au sarcina de a ține în mâinile lor o eșarfă întinsă de la unul la celălalt. Li se prezintă pe scurt elevilor principiile de bază din metoda ESPERE, în ceea ce privește comunicarea:

- într-o relație suntem întotdeauna trei: Eu, Tu și Relația dintre noi (care este simbolizată de o eșarfă multicoloră, veselă, în acest caz);
- în relație, între cei doi (Eu și Tu) se pot trimite două tipuri de mesaje, care pot face relația să devină mai apropiată, detașată sau îi poate îndepărta pe cei doi, relația devenind tensionată; cei doi elevi care țin cele două capete ale eșarfei se vor apropia unul de altul, demonstrând modul în care relația/eșarfa se relaxează, devine „jucăușă”, „mișcătoare”, „vie”; apoi, cei doi voluntari se vor îndepărta, trăgând fiecare de capătul său de eșarfă, demonstrând astfel cum relația poate să devină rigidă, tensionată, gata oricând să se rupă, sau aducându-i pe oricare dintre cei doi în ipostaza de a o „pierde”;
- dinamica aceasta a relațiilor/comunicării este în mare parte influențată de cele două tipuri de mesaje pe care cei doi protagoniști și le transmit: „mesaje-cadou” (simbolizate aici printr-o cutiuță legată cu fundiță) și „mesaje-toxice” (simbolizate aici printr-o sticlă în care să se observe un lichid care să sugereze toxicitatea, sau pe care să scrie „toxic”);
- prin „plimbarea” cutiuței pentru mesaj-cadou de-a lungul eșarfei-relație, profesorul consilier le exemplifică elevilor cum aceste mesaje bune, pozitive, potrivite pot să hrănească relația, să o întărească, să aducă energie, să dezvolte stima de sine a celui ce le primește și încrederea în cel care le trimite, precum și să stimuleze un răspuns din același registru – un

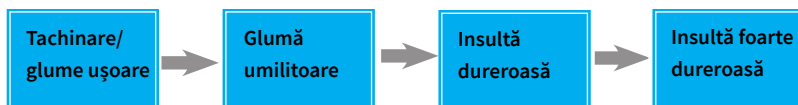
mesaj cadou de cele mai multe ori va primi ca răspuns tot un mesaj cadou;

- prin trimiterea de la unul la celălalt, simbolic, de-a lungul eșarfei, a sticlutei cu mesaje toxice, profesorul consilier imaginează o situație în care unul din cei doi protagoniști îi transmite celuilalt un mesaj negativ, urât, defăimător, dureros, care devine pentru acesta chiar toxic, îi rănește încrederea, stima de sine, îi alungă bucuria, iar toate acestea pot atrage un răspuns la fel de toxic din partea celui de la capătul celălalt de relație;
- se subliniază influența negativă pe care mesajele toxice le au asupra noastră atât ca indivizi, fie că le trimitem sau le primim, cât și asupra relațiilor dintre noi.

Obținerea performanței

Fiecare elev primește bilețele care se lipsesc și instrumente de scris. Profesorul consilier solicită ca fiecare elev să scrie pe aceste foi „mesajele toxice” (comentarii abuzive și nepoliticoase sau porecle ofensatoare) auzite la adresa altor elevi, dar fără a indica nume sau alte date.

De-a lungul unei benzi adezive colorate cât mai vizibil, care va fi întinsă pe podea în sala de clasă, vor fi așezate din loc în loc câteva foi pe care vor fi notate tipurile de mesaje indicate mai jos, marcând astfel următoarea grilă-scară (în locul acestei benzi adezive puteți folosi o sfoară colorată sau puteți lipi foile pe tablă):



Elevii își vor așeza bilețelele lor cu răspunsuri unde consideră ei că este locul adecvat pentru acestea, în funcție de tipul de mesaje redacte. Li se solicită să nu vorbească unul cu altul și să nu comenteze mesajele deja așezate câtă vreme își poziționează propriul mesaj la locul potrivit.

Apoi, toți elevii vor face un „tur al galeriei” trecând fiecare pe lângă „scara mesajelor toxice” formată de ei și vor citi mesajele. De obicei apar cuvinte/formulări care se repetă, uneori ele apar în poziții diferite pe scară.

După ce toți elevii s-au așezat la loc, profesorul consilier îi va întreba ce au observat la „scara” creată de ei, ghidându-i și facilitând discuția cu întrebări. Iată câteva exemple:

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 deloc ofensator, în timp ce alții l-au considerat chiar dureros sau umilitor?
3. Contează modul în care a fost utilizat cuvântul sau de către cine? Cât de mult contează tonul sau mimica feței celui ce transmite astfel de cuvinte pentru cel care le primește?
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. Puteți observa vreo similitudine între cuvintele de pe foi. Există, spre exemplu, cuvinte legate de aspectul fizic, abilitățile mintale, etnie, confesiune etc.
7. În care dintre aceste grupuri se află cele mai ofensatoare cuvinte?

Și discuția poate continua în funcție de resursele de timp și de implicarea elevilor.

Asigurarea feedbackului

În funcție de parcursul activității și de timpul rămas la dispoziție, elevi voluntari din clasă vor exprima printr-un „mesaj cadou” pentru toți participanții modul în care s-au simțit ei în timpul activității, iar doritorii se pot chiar exprima utilizând eșarfele și „cutiuța pentru mesaje-cadou”.

Exercițiul numărul 3. „Ce înseamnă bullying?”

Obiectiv:

- definirea și clarificarea conceptului/fenomenului

Instrucțiune:

- Ce cuvinte îți vin în minte când auzi vorbindu-se despre intimidare/hărțuire/bullying?

Cadrul didactic poate utiliza imaginea de mai jos sau poate nota pe mijlocul unei coli de flipchart ori pe tablă aceste noțiuni. Prin metoda brainstormingului îi invită pe elevi să asocieze cuvinte care le vin în minte cu privire la acest fenomen.



Fișă de lucru 1. „Este acesta un comportament de tip bullying?”

Citiți afirmațiile de mai jos și decideți dacă este un comportament de tip bullying sau nu:

1. Să vorbești (cu intenția de a fi auzit) despre felul în care arată/cum arată cineva.
2. Să râzi de cineva în fața altora, de exemplu: „Hei, tu! Dă-mi mingea aceea! Arunci ca o fetiță!”.
3. Să răspunzi nepoliticos cuiva o dată, dar apoi să realizezi că e greșit.
4. Să enervezi pe cineva în fiecare zi.
5. Să poreclești pe cineva.
6. Să fii supărat pe cineva/deranjat de cineva care ți-a luat lucrurile.
7. Să spui că nu ești de acord cu un comentariu realizat online de către cineva.
8. Să le spui altora să nu fie prieten cu un coleg anume.
9. Să distrugi în mod intenționat bunurile cuiva.
10. Să refuzi să stea un coleg/o colegă pe bancă lângă grupul tău chiar dacă e suficient spațiu.

Fișă de lucru 2

Marcați cu **A** (Adevărat) sau **F** (Fals) următoarele afirmații despre fenomenul bullying:

1. Bullyingul este învățat, rănește și poate fi controlat.
2. Uneori, copiii o cer.
3. Este în regulă să lovești pe cineva care te agresează, acest lucru îl va opri.
4. Bullyingul se rezolvă de la sine dacă îl ignori pur și simplu.

5. E mai probabil ca elevii care sunt „altfel” să fie victime ale bullyingului.
6. Toți cei care manifestă bullying nu se simt bine în pielea lor, de aceea se iau de ceilalți.
7. Bullyingul e ceva caracteristic băieților.
8. Bullyingul e un fenomen care apare numai la școală.
9. Cei care manifestă bullying se nasc așa.
10. Copiii spun întotdeauna unui adult ce se întâmplă.
11. Excluderea cuiva din grup sau împrăștierea de zvonuri despre cineva poate fi la fel de grav ca lovirea fizică.
12. Bullyingul apare de obicei când nu este nimeni de față (alți elevi).
13. Elevii vor depăși faza de bullying.
14. Bullyingul este un ritual de inițiere prin care trebuie să trecem toți.
15. Este ușor să-ți dai seama când cineva este victimă a bullyingului.

Exercițiul numărul 4. „Detectivul bullyingului”

Obiectiv:

- identificarea și definirea bullyingului.

Indiciul nr. 1

Căutăm repetiția și disconfortul. Bullyingul nu e ca o gluma proastă spusă de un unchi la masa de Crăciun, ci mai degrabă ca episoadele din South Park: sunt zilnice. BULLYINGUL E CEVA REPETITIV.

Introducere

Vom deveni detectivi. Dar nu căutăm amprente sau indicii fizice; suntem în căutarea emoțiilor și sentimentelor care ne pot ajuta să identificăm bullyingul. Unul dintre cele mai importante indicii pe care le putem descoperi este repetiția. Bullyingul nu este o glumă ocazională, ci un comportament repetitiv care poate răni profund. Vom explora cum putem identifica acest tipar de repetare pentru a recunoaște și a defini bullyingul.

Detectarea indiciului (discuție liberă)

Profesorul începe cu o discuție despre conceptul de repetitivitate în contextul bullyingului: „Gândiți-vă la o glumă pe care o face cineva la o reuniune de familie. E o glumă spusă o dată, poate chiar nevinovată. Acum, gândiți-vă la un serial care rulează în fiecare zi, cum ar fi South Park. Episod după episod, același tip de umor, același tip de glume. Când vine vorba de bullying, nu e vorba de o glumă singulară, ci de un comportament repetat, zilnic, care rănește aceeași persoană. Repetiția este un semn clar al bullyingului”.

Exemplu

Profesorul dă un exemplu din viața de zi cu zi: „Imaginați-vă că în fiecare zi, la școală, Andrei este tachinat de un grup de colegi pentru că poartă aceleași haine. La început, Andrei încearcă să ignore comentariile, dar acestea continuă zi de zi. Într-o dimineață, colegii săi îl așteaptă la poarta școlii, doar pentru a face din nou glume pe seama lui. Această repetitivitate a comportamentului este ceea ce face ca situația să fie definită drept bullying”.

Feedback

Profesorul îi invită pe elevi să comenteze despre cum repetarea comportamentului schimbă percepția asupra

situației. Se discută despre diferența dintre o glumă ocazională și bullying, subliniind faptul că repetarea comportamentului îl face dăunător și îi dă caracterul de bullying.

Analiza sentimentelor – Jurnalul rapid

Elevii sunt invitați să scrie în jurnalul lor despre un moment în care au observat sau au experimentat un comportament repetitiv care i-a făcut să se simtă inconfortabil sau răniți. Se încurajează reflectarea asupra modului în care repetiția a influențat percepția și sentimentele lor în acea situație.

Discuția de grup

După ce au terminat de scris, elevii care se simt confortabil sunt invitați să împărtășească experiențele lor cu clasa. Profesorul moderează discuția, ajutând elevii să identifice tiparele de comportament repetitiv și impactul acestora asupra sentimentelor lor.

Intervenția detectivilor

Profesorul împarte clasa în grupuri mici și fiecare grup primește un scenariu simplu în care trebuie să identifice repetiția și să sugereze modalități de intervenție. De exemplu, un scenariu ar putea descrie un elev care este tachinat zilnic în pauze pentru felul în care vorbește.

Feedback

Grupurile își prezintă concluziile în fața clasei, iar profesorul oferă feedback asupra modului în care au identificat repetiția și soluțiile propuse pentru a interveni și a opri comportamentul de bullying.

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea cu o scurtă reflecție, invitându-i pe elevi să se gândească la importanța identificării și opririi

comportamentelor repetitive ce pot duce la bullying. Fiecare elev este încurajat să se angajeze să fie mai atent la aceste tipare și să intervină sau să ceară ajutor când observă un astfel de comportament.

*

Indiciul nr. 2

Dezechilibru de putere: e ca atunci când o girafă și un șoricel ar vrea să culeagă un fruct din vârful unui copac. Dacă cineva folosește forța, influența socială sau chiar informații pentru a controla sau a face rău altuia, E BULLYING.

Introducere

Vom explora un alt indiciu care ne poate ajuta să identificăm bullyingul: dezechilibrul de putere. Gândiți-vă la o girafă și un șoricel care încearcă să culeagă un fruct din vârful unui copac. Girafa, datorită înălțimii sale, are un avantaj natural. Dar ce se întâmplă când cineva folosește această putere sau un alt tip de putere – precum forța fizică, influența socială sau informațiile – pentru a controla sau a face rău altuia? Acesta este un exemplu de bullying. Vom explora împreună cum se manifestă acest dezechilibru de putere și cum îl putem recunoaște.

Detectarea indiciului (discuție liberă)

Profesorul începe discuția cu un exemplu: „Imaginați-vă că un elev popular din clasă se folosește de influența sa pentru a-i exclude pe alții din grupul de prieteni doar ca să-și mențină poziția de lider. Sau poate cineva mai mare și mai puternic își impune voința asupra altora, folosindu-se de frica pe care o inspiră. Acestea sunt exemple de dezechilibru de putere. Să

discutăm: Ce alte forme de putere pot fi folosite în mod greșit pentru a controla sau a face rău altora?”.

Exemplu

Profesorul oferă un scenariu: „În fiecare zi, Ana îi spune Mariei că, dacă nu îi aduce temele făcute, va răspândi un zvon neplăcut despre ea în școală. Maria se simte obligată să se conformeze, deoarece știe că Ana are mulți prieteni și influență, iar un zvon rău ar putea să-i distrugă reputația”.

Feedback

Profesorul discută cu elevii despre cum acest comportament reprezintă un dezechilibru de putere, subliniind că Ana folosește influența și puterea socială pentru a o controla pe Maria. Se explică faptul că bullyingul nu se referă doar la agresiune fizică, ci și la manipularea prin puterea socială sau informațională. Elevii sunt încurajați să reflecteze la alte situații similare și să discute despre cum ar putea interveni pentru a ajuta la restabilirea echilibrului.

Analiza sentimentelor – Jurnalul rapid

Elevii sunt rugați să scrie un jurnal scurt despre un moment în care au observat sau au experimentat un dezechilibru de putere. Pot include cum s-au simțit ei sau cum cred că s-a simțit persoana afectată. Sunt încurajați să descrie situația și să reflecteze asupra impactului emoțional.

Discuția de grup

După ce au terminat de scris, elevii care doresc pot împărtăși cu clasa ceea ce au scris. Profesorul moderează discuția, ajutând elevii să înțeleagă cum dezechilibrul de putere poate afecta negativ pe cineva și cum poate duce la bullying. Se

discută despre importanța recunoașterii acestor dinamici și a intervenției pentru a proteja cei vulnerabili.

Intervenția detectivilor

Elevii sunt împărțiți în grupuri mici și fiecare grup primește un scenariu în care există un dezechilibru de putere. Fiecare grup trebuie să analizeze situația și să vină cu soluții rapide pentru a restabili echilibrul și pentru a preveni continuarea bullyingului.

Feedback

Fiecare grup prezintă concluziile lor în fața clasei. Profesorul oferă feedback asupra soluțiilor propuse, evidențiind strategii eficiente pentru a interveni în cazurile de dezechilibru de putere. Se discută despre importanța solidarității și a sprijinului reciproc în prevenirea bullyingului.

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea cu o reflecție, invitându-i pe elevi să se gândească la importanța echilibrului de putere în relațiile interpersonale. Elevii sunt încurajați să se angajeze să fie atenți la dinamica de putere din jurul lor și să intervină sau să ceară ajutor atunci când observă că cineva este supus bullyingului din cauza unui dezechilibru de putere.

*

Indiciul nr. 3

La fel ca în cazul în care alegi intenționat să porți șosetele cu sandale, la fel și bullyingul vine cu o alegere conștientă de a face rău. E BULLYING.

Introducere

Vom explora un alt indiciu care ne poate ajuta să identificăm bullyingul: alegerea conștientă de a face rău. Gândiți-vă la un moment în care cineva alege să poarte șosete cu sandale – este o alegere intenționată, poate chiar provocatoare. La fel, bullyingul nu este un accident sau o întâmplare, ci o alegere deliberată de a răni pe cineva. Vom discuta cum această alegere conștientă se manifestă și cum putem să o identificăm și să o prevenim.

Detectarea indiciului (discuție liberă)

Profesorul începe discuția cu un exemplu: „Să ne gândim la un moment în care cineva alege în mod conștient să rănească pe altcineva. Nu este vorba despre un comentariu făcut din greșeală sau despre o glumă prost înțeleasă. Este o acțiune planificată, intenționată. Ce ar putea determina pe cineva să facă acest lucru? Cum putem recunoaște când un comportament de acest tip este intenționat, și nu doar o simplă greșeală?”.

Exemplu

Profesorul oferă un scenariu: „Imaginați-vă că, într-o zi, Andrei decide să-l ridiculizeze pe colegul său, Mihai, pentru că s-a bălbâit în timpul unei prezentări. Andrei nu face asta o dată, ci de fiecare dată când Mihai trebuie să vorbească în public, pentru că știe că îl face să se simtă prost și vrea să atragă atenția asupra lui. Aceasta este o alegere conștientă de a răni”.

Feedback

Profesorul discută cu elevii despre cum putem distinge o alegere conștientă de a face rău de o simplă greșeală. Elevii sunt încurajați să reflecteze asupra motivelor care ar putea sta

în spatele unei astfel de alegeri și cum recunoașterea acestei intenții ne poate ajuta să intervenim mai eficient.

Analiza sentimentelor – Jurnalul rapid

Elevii sunt rugați să scrie un jurnal scurt despre un moment în care au observat sau au fost implicați într-o situație în care cineva a ales în mod conștient să rănească pe altcineva. Pot include cum s-au simțit ei sau cum cred că s-a simțit persoana afectată.

Discuția de grup

După ce au terminat de scris, elevii care doresc pot împărtăși cu clasa ceea ce au scris. Profesorul moderează discuția, ajutându-i pe elevi să înțeleagă impactul pe care aceste alegeri conștiente le pot avea asupra victimelor și cum putem recunoaște și răspunde acestor situații pentru a-i proteja pe cei vulnerabili.

Intervenția detectivilor

Elevii sunt împărțiți în grupuri mici și fiecare grup primește un scenariu în care cineva face o alegere conștientă de a răni pe altcineva. Fiecare grup trebuie să analizeze situația și să vină cu soluții rapide pentru a opri comportamentul și pentru a sprijini victima.

Feedback

Fiecare grup își prezintă concluziile în fața clasei. Profesorul oferă feedback asupra soluțiilor propuse, evidențiind strategii eficiente pentru a interveni și a preveni comportamentele de bullying bazate pe alegeri conștiente. Discuția se concentrează pe modalități prin care putem sprijini victimele și cum putem preveni aceste comportamente în viitor.

Reflecție și angajament

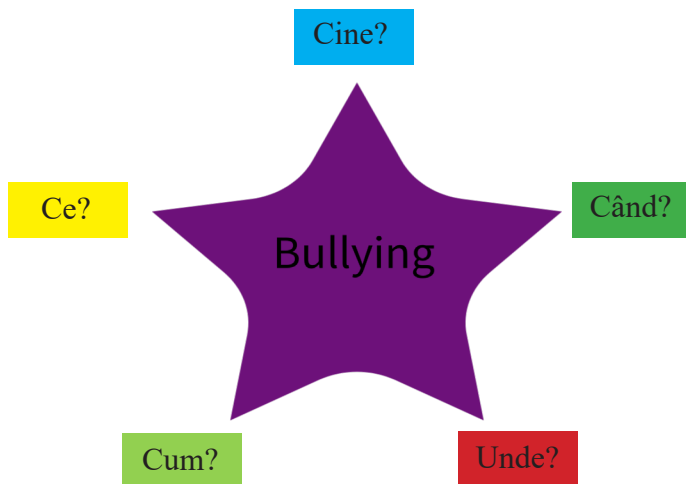
Profesorul încheie sesiunea cu o reflecție, invitându-i pe elevi să se gândească la importanța de a recunoaște când cineva face o alegere conștientă de a răni pe altcineva și de a interveni pentru a preveni bullyingul. Elevii sunt încurajați să se angajeze să fie vigilenți și să acționeze când observă astfel de comportamente în jurul lor.

Exercițiul numărul 5. „Bullyingul în clasa/școala noastră”

Obiective:

- identificarea formelor de bullying;
- recunoașterea surselor manifestărilor agresive/bullyingului.

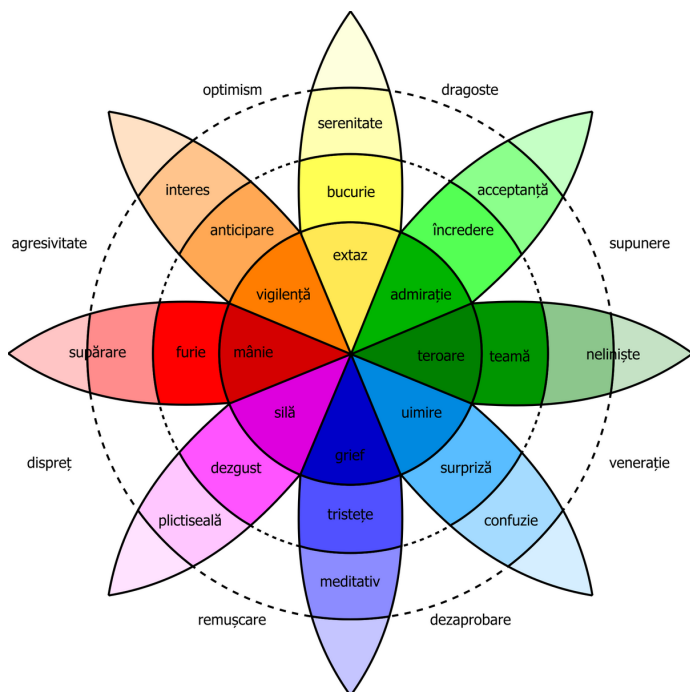
Completează cu informațiile cerute:



Exercițiul numărul 6. „Cercul emoțiilor”

Obiectiv:

- recunoașterea emoțiilor trăite în situații de bullying.



Gândește-te la o situație de bullying în care te-ai aflat tu sau prin care a trecut cineva cunoscut. Alege trei emoții trăite în acea situație. Motivează!

1 _____

2 _____

3 _____

1.8. Exerciții pentru explorarea cauzelor și consecințelor bullyingului

Cauzele pentru care unii copii ajung să devină implicați în acțiuni de bullying pot varia în funcție de context și de experiențele individuale. Înțelegerea lor poate ajuta la identificarea și prevenirea bullyingului.

Problemele emoționale și personale pot cauza, la copii și adolescenți, comportament de bullying. Astfel de probleme pot fi sentimente de insecuritate, furie, frustrare sau tristețe. Uneori, ei își descarcă emoțiile negative asupra altora pentru a se simți mai puternici sau în control.

Desigur, influențe familiale și de mediu au un rol important. Unii copii cresc în medii în care agresivitatea sau violența sunt prezente (de exemplu, în familii unde există abuz fizic sau verbal). Aceștia pot învăța să vadă agresiunea ca pe un mod obișnuit de a rezolva conflictele sau de a-și exprima sentimentele.

Nevoia de apartenență sau putere e un alt posibil motiv. Agresorii pot simți o nevoie puternică de a-și demonstra puterea, de a-i controla pe ceilalți sau de a câștiga popularitate în cadrul unui grup. Bullyingul poate fi o modalitate prin care încearcă să-și îmbunătățească statutul social sau să fie acceptați de un grup.

Influența mediului social și cultural sunt de asemenea identificate ca posibile cauze. Mediile sociale și culturale care tolerează sau glorifică violența, discriminarea ori agresiunea pot contribui la normalizarea comportamentului de bullying. De asemenea, influența mass-media și a rețelelor de socializare poate juca un rol în propagarea stereotipurilor negative și a comportamentelor agresive.

Alte cauze pot fi lipsa de empatie și lipsa abilităților sociale. Acestea pot face ca un copil sau adolescent să nu înțeleagă impactul pe care acțiunile sale le are asupra celorlalți. De asemenea, ei pot avea dificultăți în gestionarea conflictelor într-un mod sănătos.

Uneori, copiii sau adolescenții care au fost victime ale bullyingului pot ajunge ei înșiși agresori, ca o formă de a-și recupera puterea sau controlul pierdut. Experiențele anterioare negative pot influența comportamentele lor în relațiile ulterioare.

Pot fi atât de multe lucruri și atât de diferite, încât nu există un singur motiv clar pentru care cineva devine un bătaș sau agresor.

Experiențele online, unde poți fi oricine vrei să fii și poți alege să vezi ce vrei, fac să fie mai ușor să jignești ori să agresezi oamenii, pentru că nu ești față în față cu ei, nu le vezi reacția. Dacă ai fi față în față cu ei și le-ai putea vedea reacția, ar fi diferit. Uneori, copiii atrag atenția pentru că sunt triști; dacă și celălalt suferă, înseamnă că nu vor mai fi singurii care se simt triști. Alteori, agresorii agresează pentru că nu vor să arate că sunt sensibili, întrucât au învățat greșit că a arăta sensibilitate este semn de slăbiciune, când de fapt este chiar invers, tocmai cei care au curajul să-și manifeste sensibilitatea sunt cei mai puternici.

Iată ce au răspuns unii copii care au căutat ajutor ca să nu mai simtă nevoia de a-i ataca pe alți copii, când au fost întrebați de ce se poartă urât:

„Am deseori probleme grave acasă. Mama și tata divorțează sau așa ceva și eu nu vreau să-mi schimb părinții și nici casa.

Așa am înțeles din ce i-am auzit vorbind.”

„Știi cum se simte să fii hărțuit. Pentru că am fost și eu. Nu voiam asta, dar, când eram agresat, simțeam că vreau să-i agresez și eu pe alții. Crezi că te va face să te simți mai bine, dar de fapt asta te face să te simți și mai rău.”

„Unii dintre prietenii mei am aflat că erau doar prieteni falși. Și simțeam mereu presiunea de a fi de la egal la egal. Uneori simți că trebuie să fii bully pentru a nu fi tu cel atacat.”

„În gașca veche, fetele atacau mai mult cu glume nașpa. Băieții tind să intre în tachinări și lovituri fizice. La început părea o joacă, dar cu timpul a devenit dureros și frustrant.”

Pe scurt, iată cauzele cele mai întâlnite pentru care un copil ajunge să fie bully:

- Crede că în acest fel și având acest comportament va obține ce vrea.
- Crede că fiind „vedeta” va impresiona sau va ieși în evidență în fața prietenilor.
- Crede că se va simți mai puternic, mai în control tocmai pentru că a fost agresat la rândul său.
- Nu crede că ceea ce face e nepotrivit sau dureros pentru alții. Pur și simplu, nu reușește să-și dea seama singur că face rău.
- Se comportă răutăcios pentru că e gelos pe tine pentru ceva ce tu poți sau ceva ce tu ai și el nu.
- Se comportă așa pentru că vede des în mediul său oameni care se comportă la fel.
- Deseori, crede că, dacă va copia astfel de comportamente de bullying, va fi acceptat în „gașcă”.
- Dorește să primească atenție. Nu primește suficientă atenție acasă sau chiar la școală. Chiar dacă nu este vorba de a primi

atenție pentru ceva bun.

- Uneori, cel ce manifestă comportamente de bullying crede că e „mai bun” decât alții. Se consideră cumva superior.

Consecințele bullyingului la vârste școlare sunt semnificative și de durată, afectând sănătatea mintală, cea emoțională și dezvoltarea socială. Pot persista chiar și la vârsta adultă. În continuare, câteva dintre principalele consecințe.

Consecințe emoționale și psihologice:

- *anxietate și depresie*: victimele bullyingului pot dezvolta tulburări de anxietate și depresie, sentimente de tristețe profundă, vinovăție sau lipsă de speranță. Acestea pot persista pe termen lung dacă nu sunt adresate adecvat;
- *scăderea stimei de sine*: copiii și adolescenții care sunt agresați frecvent pot ajunge să aibă o percepție negativă asupra propriei valori și să dezvolte sentimente de inferioritate;
- *izolare socială*: victimele bullyingului pot deveni retrase, evitând situațiile sociale sau interacțiunile de teamă de a nu fi agresate din nou. Această izolare poate duce la dificultăți în a-și face prieteni și a-și menține relațiile sociale.

Consecințe fizice:

- *probleme de sănătate*: bullyingul poate duce la simptome fizice, precum dureri de cap, tulburări de somn, dureri de stomac și alte manifestări legate de stres. De asemenea, pot apărea modificări ale apetitului și fluctuații de greutate;
- *autovătămare*: în cazuri grave, victimele pot recurge la autovătămare ca o modalitate de a face față emoțiilor negative sau de a-și exprima suferința interioară.

Performanțe școlare slabe:

- *scăderea interesului pentru școală*: victimele bullyingului pot începe să evite școala sau să lipsească frecvent pentru a evita confruntarea cu agresorii, ceea ce poate duce la absențe repetate.
- *performanțe academice scăzute*: anxietatea, stresul și lipsa de concentrare cauzate de bullying pot afecta negativ capacitatea copiilor și adolescenților de a învăța, de a participa la activități școlare și de a obține rezultate bune la teste și examene.

Comportamente riscante și autodistructive:

- *comportamente de risc*: adolescenții care sunt victime ale bullyingului pot fi mai predispuși să se implice în comportamente riscante, cum ar fi consumul de alcool, droguri sau implicarea în activități delincvente, ca o modalitate de a face față suferinței emoționale;
- *gânduri suicidale*: în cazurile severe, bullyingul poate duce la apariția gândurilor suicidale sau chiar a tentativelor de suicid, mai ales dacă victima simte că nu există nicio ieșire din situația în care se află.

Dificultăți în dezvoltarea socială:

- *probleme de încredere*: experiențele de bullying pot afecta capacitatea copiilor și adolescenților de a avea încredere în ceilalți, influențând modul în care construiesc relații în viitor;
- *dificultăți în dezvoltarea abilităților de comunicare*: victimele pot dezvolta dificultăți în a-și exprima emoțiile și a comunica eficient, ceea ce poate complica și mai mult interacțiunile sociale;
- *impact asupra sănătății pe termen lung*: consecințele bullyingului nu se opresc întotdeauna la vârsta adolescenței.

Studiile arată că experiențele de bullying din copilărie și adolescență pot avea un impact de durată asupra sănătății mintale și fizice la vârsta adultă, inclusiv risc crescut de depresie, anxietate, tulburări de alimentație și probleme de sănătate fizică.

Conștientizarea acestor consecințe este esențială pentru a preveni bullyingul și pentru a interveni eficient atunci când acesta apare.

Exercițiul numărul 1. „Harta cauzelor și consecințelor”

Obiectiv:

- să identifice cauzele bullyingului și să facă legătura între acestea și consecințele bullyingului.



Instrucțiuni

Se împart elevii în grupuri și se i oferă fiecărui grup o coală mare de hârtie și markere. Sunt rugați să deseneze o hartă mintală (*mind map*) pornind de la cuvântul „Bullying” plasat în

mijlocul paginii. Din acest cuvânt trasează două ramuri mari: „Cauze” și „Consecințe”. Elevii vor scrie cauzele și consecințele identificate și vor trasa linii pentru a conecta fiecare cauză cu consecințele posibile.

Discuție. Fiecare grup își prezintă harta, explicând conexiunile realizate. Discută despre modul în care anumite cauze pot avea mai multe consecințe și cum pot afecta consecințele viața personală, socială și academică a unei persoane.

Exercițiul numărul 2. „Jurnalul emoțional”

Obiectiv:

- să ajute elevii să înțeleagă impactul emoțional al bullyingului asupra diferitelor persoane implicate (victime, agresori, martori).

Instrucțiuni

Elevii sunt rugați să completeze un jurnal emoțional, imaginându-și că sunt în pielea unei victime, a unui agresor sau a unui martor al bullyingului. Încurajați-i să descrie cum se simt, ce gânduri au, ce frici sau nesiguranțe simt și cum cred ei că sunt afectate emoțiile și comportamentele lor de acțiunile lor sau ale altora.

Discuție

Discutați despre cum comportamentele și deciziile sunt influențate de emoții. Discutați despre empatie și despre importanța înțelegerii emoțiilor celorlalți.

Exercițiul numărul 3. „Confesiunile unui agresor în devenire”

Obiectiv:

- să identifice cauzele bullyingului și să facă legătura între acestea și consecințele bullyingului.

Este vorba despre un joc de rol inversat, în care participanții trebuie să scrie un jurnal imaginar al unei persoane care practică bullyingul. De ce fac ei asta? Au mâncat prea multe bomboane și nu pot controla surplusul de energie? Se simt ca un Darth Vader în miniatură și vor să cucerească galaxia... sau doar terenul de joacă?

Scopul este de a înțelege motivele care pot sta la baza comportamentelor agresive și de a vedea cum putem interveni înainte să ajungem la „Latura Întunecată”.

Introducere

Astăzi vom face un exercițiu de reflecție pentru a înțelege mai bine motivele care stau la baza comportamentelor de bullying. Vom intra în pielea unui bully și vom încerca să scriem un jurnal imaginar din perspectiva sa. Poate că se simte ca un mic Darth Vader care vrea să cucerească lumea sau doar terenul de joacă. Sau poate că există alte motive, mai ascunse. Scopul este să înțelegem de ce ar alege cineva să se comporte astfel și cum putem interveni înainte ca acest comportament să devină o problemă serioasă.

Scrierea jurnalului imaginar

Elevii sunt rugați să-și imagineze că sunt în pielea unui bully. Ei trebuie să scrie un jurnal imaginar în care să descrie

motivele din spatele comportamentului lor. Profesorul le poate oferi câteva direcții pentru a stimula creativitatea:

- Ce îi determină să acționeze astfel? Este din cauza nesiguranței, a dorinței de a fi în centrul atenției sau poate a unei frustrări acumulate?
- Cum se simt după un episod în care au fost cei care agresează? Simt o satisfacție temporară sau poate un regret?
- Cum își justifică comportamentul față de ei înșiși?

Exemplu de jurnal

„Astăzi am făcut din nou glume pe seama lui Radu. Mă face să mă simt bine, ca și cum aș avea control. Poate că asta este ceea ce-mi lipsește – controlul. Când eram mai mic, nimeni nu mă asculta și mereu eram lăsat deoparte. Acum, ceilalți râd la glumele mele și mă simt important. Dar, când ajung acasă, mă simt un pic vinovat. Poate pentru că știu că și eu am trecut prin asta cândva.”

Discuție și feedback

După ce au terminat de scris, elevii sunt invitați să împărtășească fragmente din jurnalele lor, dacă se simt confortabil. Profesorul moderează discuția, punând întrebări care să-i ajute pe elevi să exploreze mai profund motivele din spatele comportamentelor de bullying:

- Ce îi face pe agresori să se simtă puternici?
- Care sunt nesiguranțele sau fricile ascunse în spatele acțiunilor lor?
- Ce ar putea schimba aceste motive și cum putem interveni pentru a preveni continuarea acestor comportamente?

Profesorul subliniază faptul că multe comportamente de

bullying sunt cauzate de probleme nerezolvate sau de nevoi nesatisfăcute. Este important să recunoaștem aceste motive și să găsim modalități de a le oferi sprijin celor care ar putea deveni agresori, astfel încât să prevenim transformarea lor în agresori.

Intervenția detectivilor

Elevii sunt împărțiți în grupuri și fiecare grup primește un scenariu în care trebuie să identifice motivele unui comportament de bullying și să sugereze modalități de intervenție. De exemplu, un scenariu ar putea fi despre un elev care este un bully din cauza presiunii de a fi acceptat într-un grup popular.

Feedback

Fiecare grup își prezintă concluziile și soluțiile în fața clasei. Profesorul oferă feedback și evidențiază importanța înțelegerii motivelor din spatele comportamentelor de bullying pentru a găsi modalități eficiente de intervenție și prevenire.

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea invitându-i pe elevi să reflecteze asupra modului în care înțelegerea motivelor comportamentelor de bullying poate ajuta la prevenirea acestor situații. Elevii sunt încurajați să se angajeze să fie atenți la colegii lor și să le ofere sprijin celor care ar putea fi tentați să devină agresori, înainte ca aceștia să treacă la „Latura Întunecată”.

Exercițiul numărul 4. „Meteorologia internă”

Obiectiv:

- să identifice cauzele bullyingului și să facă legătura între acestea și consecințele bullyingului.

Introducere

Imaginați-vă că fiecare persoană are un fel de „vreme” internă. Bullyingul poate transforma o zi însorită într-o furtună cu fulgere și tunete! Participanții desenează cum ar arăta „vremea” în mintea și inima unei victime după o zi de bullying. Este acolo un uragan de tristețe? O ceață groasă de confuzie? Sau poate grindina de gânduri negative? După ce terminăm de desenat, discutăm cum putem aduce înapoi soarele și curcubeul.

Intrarea în rol

Astăzi vom explora impactul emoțional al bullyingului printr-un exercițiu creativ pe care îl numim „Meteorologia internă”. Imaginați-vă că fiecare dintre noi are o „vreme” internă care reflectă cum ne simțim în interior. O zi însorită poate deveni rapid o furtună cu fulgere și tunete când cineva este supus bullyingului. Vom desena împreună cum ar arăta „vremea” în mintea și inima unei victime după o zi de bullying. Este important să înțelegem aceste schimbări pentru a ști cum să aducem înapoi soarele și curcubeul în viețile celor afectați.

Crearea desenului

Elevii sunt invitați să își imagineze cum arată „vremea” internă a unei persoane care a fost victima bullyingului. Ei vor desena ceea ce își imaginează: poate un cer acoperit de nori întunecați, un uragan de tristețe sau o ceață groasă de confuzie.

Scopul este de a vizualiza emoțiile negative care apar în urma unei experiențe de bullying.

Exemplu de desen

Un elev ar putea desena un cer cu nori negri și fulgere care străpung inimile desenate pe fundal, simbolizând durerea și furia. Sau ar putea desena o ploaie torențială care acoperă un câmp cu flori ofilite, reprezentând pierderea speranței și tristețea profundă.

Discuție și feedback

După ce au terminat de desenat, elevii sunt invitați să împărtășească și să explice desenele lor. Profesorul moderează discuția, concentrându-se pe cum bullyingul poate transforma „vremea” internă a unei persoane și cum aceste schimbări emoționale pot afecta viața de zi cu zi a victimei.

Feedback

Profesorul subliniază că fiecare dintre noi are puterea de a influența „vremea” internă a altora, fie în bine, fie în rău. Se discută despre modalități prin care putem aduce soarele și curcubeul înapoi în viața unei persoane care a fost victima bullyingului, de pildă prin sprijin, empatie și intervenție pozitivă.

Intervenția detectivilor

Elevii sunt împărțiți în grupuri și fiecare grup primește un scenariu în care o persoană a fost victima bullyingului. Grupurile trebuie să analizeze cum pot aduce „soarele” înapoi în viața victimei, adică ce acțiuni ar putea lua pentru a-i oferi sprijin și a contribui la vindecarea emoțională.

Feedback

Fiecare grup își prezintă concluziile și soluțiile în fața clasei. Profesorul oferă feedback, subliniind importanța sprijinului

colegial și a intervențiilor empatice pentru a repara daunele emoționale cauzate de bullying.

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea cu o reflecție, invitându-i pe elevi să se gândească la „vremea” internă a celor din jur și la cum o pot influența acțiunile lor. Elevii sunt încurajați să se angajeze să aducă mai mult „soare” în viețile colegilor lor prin comportamente pozitive și intervenții atunci când observă că cineva este în pericol de a fi victima bullyingului.

În cadrul orelor pot fi urmărite și filmulețe tematice care să ajute la fixarea informației și la sensibilizare.

Animații educative

„Anti Bullying Animated Short Film Project”



https://youtu.be/YyDJafzuUK4?si=BW5I_boVDTzKBeJP

1.9. Exerciții pentru dezvoltarea empatiei față de victime și agresori

Pentru a înțelege legătura dintre bullying și empatie, este important să folosim exemple și activități care să capteze atenția și să faciliteze înțelegerea. Empatia, în acest context, se

referă la capacitatea de a înțelege și a simți emoțiile altei persoane, de a te pune în locul ei și a reacționa într-un mod sensibil și grijuliu.

Iată cum poate fi explicată această legătură:

Bullyingul apare când empatia lipsește: bullyingul apare adesea când cineva nu se gândește la felul în care acțiunile sale îi afectează pe ceilalți. Când nu își dau seama (sau nu le pasă) de durerea pe care o cauzează, agresorii pot fi mai predispuși să-i rănească pe alții.

Empatia previne bullyingul: când avem empatie, înțelegem cum se simt ceilalți și suntem mai puțin dispuși să-i rănim. De asemenea, suntem mai motivați să intervenim și să ajutăm când vedem pe cineva în dificultate.

Dezvoltarea empatiei înseamnă mai puțin bullying: empatia nu este doar despre a nu face rău, ci și despre a lua măsuri pozitive pentru a ajuta și a sprijini pe cei care suferă. Când învățăm să ne punem în locul celorlalți, putem deveni mai buni prieteni, colegi și membri ai comunității.



Exercițiul numărul 1. „Povestea celor două personaje”

Obiectiv:

- să dezvolte empatia și să exploreze impactul bullyingului.

Poveste

Spuneți o poveste despre două personaje, Alex și Marian.

Alex îl agresează pe colegul său, Marian, fără să-și dea seama cât de mult îl rănește. Întrebați elevii cum cred că se simte Marian. Apoi, explicați-le că, dacă Alex ar avea empatie, ar înțelege că Marian se simte trist, speriat sau singur și, astfel, nu ar dori să-i facă rău.

Discuție

Întrebați-i pe elevi ce ar face în locul lui Alex dacă ar putea simți ceea ce simte Marian. Acest lucru îi ajută să se gândească la importanța empatiei în prevenirea comportamentelor negative.

Exercițiul numărul 2. „Schimbă perspectiva”

Obiectiv:

- să dezvolte empatia și să exploreze impactul bullyingului.

Instrucțiuni

Elevii se așază în perechi. Oferiți-le scenarii diferite de bullying. Cereți fiecărui elev să descrie cum se simte persoana din scenariul lor (fie victimă, fie agresor). Apoi, cereți-le să-și schimbe perspectiva și să se gândească la ce simte celălalt personaj implicat. De exemplu, cum s-ar simți victima dacă ar înțelege că agresorul trece printr-o perioadă dificilă acasă?

Discuție

Reflecțați asupra modului în care schimbarea perspectivei ne poate ajuta să dezvoltăm empatie și să înțelegem mai bine comportamentele altora.

Exercițiul numărul 3. „Cum m-aș simți dacă...?”

Obiectiv:

- să dezvolte empatia și să exploreze impactul bullyingului.

Instrucțiuni

Gândiți-vă la o situație de bullying (de exemplu, cineva este exclus dintr-un grup). Întrebați-i pe elevi:

- Cum m-aș simți dacă aș fi persoana exclusă?
- Cum m-aș simți dacă aș fi agresorul?
- Ce m-ar face să mă comport astfel?
- Ce altă alegere aș putea face?”.

Discuție

Discutați despre cum să folosească empatia pentru a lua decizii mai bune și a contribui la crearea unui mediu pozitiv.

Exercițiul numărul 4. „Fii avocatul empatiei”

Obiectiv:

- să dezvolte empatia și să exploreze impactul bullyingului.

Instrucțiuni

Elevii sunt împărțiți în grupuri. Cereți-le să dezvolte o campanie scurtă de conștientizare în școală, bazată pe importanța empatiei în prevenirea bullyingului. Poate să includă afișe, sloganuri, un videoclip scurt, un discurs sau o scenetă. Campania trebuie să răspundă la întrebarea: „Cum ar schimba empatia comportamentele de bullying?”.

Discuție

Fiecare grup își prezintă campania, iar clasa discută despre ideile care ar putea avea cel mai mare impact.

Exercițiul numărul 5. „Păpușa empatiei”

Obiectiv:

- să dezvolte empatia și să exploreze impactul bullyingului asupra stimei de sine.

Instrucțiuni

Folosiți o păpușă sau o figură de hârtie (îi puteți da un nume, pentru a o face mai personală). Explicați-le elevilor că fiecare critică, insultă sau act de bullying îndreptat către păpușă reprezintă o „rană” asupra stimei de sine. Fiecare elev primește câte o foaie de hârtie și trebuie să scrie o frază ce reprezintă o critică negativă sau un comentariu răutăcios. După ce toată lumea a scris, păpușa este „rănită” de fiecare comentariu prin ruperea unei părți din hârtie.

Discuție

După ce păpușa a fost „rănită”, discutați despre cât de dificil este să o reparați (încercați să lipiți la loc bucățile rupte). Vorbiți cu elevii despre cât de greu este să vindeci rănilor emoționale și despre importanța sprijinului în a-i ajuta pe oameni să-și reconstruiască stima de sine.

Exercițiul numărul 6. „În pantofii gigantului”

Obiectiv:

- exercițiu pentru dezvoltarea empatiei față de victime.

Introducere

Imaginați-vă că pantofii gigantului sunt de fapt experiențele prin care trece o victimă a bullyingului. Fiecare participant își

va lua un pantof (de fapt, o foaie de hârtie de mărimea unui poster) și va scrie pe el toate lucrurile rele pe care le-ar simți dacă ar fi victima. Apoi, va încerca să pășească literalmente cu acest pantof – da, chiar cu foaia! Asta îi va ajuta să realizeze cât de dificil este să „mergi în pantofii” cuiva care este victima bullyingului.

Indicații

Astăzi, vom face un exercițiu care ne va ajuta să înțelegem mai bine cum se simte o persoană care este victima bullyingului. Vom folosi o metaforă – Pantofii Gigantului – pentru a intra în pielea victimei. Imaginați-vă că acești pantofi uriași reprezintă experiențele grele și emoțiile copleșitoare prin care trece cineva care este hărțuit. Vom scrie pe acești „pantofi” toate lucrurile rele pe care le-am simți dacă am fi în locul lor și apoi vom încerca să pășim, literalmente, în acești pantofi. Scopul este să realizăm cât de greu poate fi să „mergi” în pantofii cuiva care suferă din cauza bullyingului.

Crearea Pantofilor Gigantului

Fiecare participant primește o foaie de hârtie de mărimea unui poster, care va reprezenta un pantof gigant. Elevii sunt rugați să scrie pe această foaie toate sentimentele negative, temerile și gândurile pe care le-ar putea avea dacă ar fi victime ale bullyingului. Pot include cuvinte precum „tristețe”, „izolare”, „frică”, „neputință” sau „rușine”.

Experimentarea pantofilor

După ce au terminat de scris, elevii sunt invitați să pună foaia pe podea și să pășească pe ea, încercând să meargă câțiva

pași. Această experiență simbolică îi va ajuta să conștientizeze cât de dificil este să „mergi” cu toate acele sentimente și gânduri negative, adăugând o dimensiune fizică pentru a înțelege povara emoțională pe care o suportă o victimă.

Discuția de grup

După ce au experimentat „mersul” în Pantofii Gigantului, elevii sunt invitați să împărtășească cum s-au simțit în timpul exercițiului. Profesorul moderează discuția, punând întrebări precum:

- Ce sentimente ați scris pe foaie și de ce?
- Cum v-ați simțit când ați încercat să pășiți pe acea foaie?
- Ce credeți că înseamnă pentru cineva să trăiască zilnic cu aceste sentimente?

Feedback

Profesorul subliniază importanța empatiei în relațiile interpersonale, explicându-le elevilor că exercițiul a fost conceput pentru a-i ajuta să înțeleagă mai bine suferința prin care trece o victimă a bullyingului. Profesorul și elevii discută împreună despre ce putem face pentru a ajuta pe cineva care se află în această situație și cum pot fi prevenite astfel de comportamente prin sprijin și intervenție.

Roluri și analiză

Elevii sunt împărțiți în grupuri și fiecare grup primește un scenariu în care trebuie să vină cu strategii pentru a sprijini o victimă a bullyingului. De exemplu, ce ar putea face un coleg pentru a ajuta pe cineva care este hărțuit să se simtă mai bine sau cum pot interveni fără a escalada situația?

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea invitându-i pe elevi să reflecteze asupra importanței empatiei față de victimele bullyingului. Sunt încurajați să se angajeze să fie mai atenți la colegii lor, să intervină când observă semne de hărțuire și să fie un sprijin pentru cei care au nevoie. Acest angajament poate contribui la crearea unui mediu mai sigur și mai empatic pentru toată lumea.

Exercițiul numărul 7. „Masca agresorului vesel”

Obiectiv:

- exercițiu pentru dezvoltarea empatiei față de agresori.

Introducere

Ne vom imagina că fiecare agresor poartă o mască, la fel cum ai purta un costum de super-erou, dar cu mult mai puțin stil. Sub mască, agresorul poate ascunde o sumedenie de probleme și insecurități. Participanții vor crea măști din hârtie și pe exterior vor desena o expresie furioasă sau dominatoare. Pe interiorul măștii vor scrie emoțiile și situațiile care ar putea face pe cineva să se comporte agresiv (de exemplu, frica de a nu fi acceptat, presiunea de a impresiona, părinți agresivi ș.a.). Prin aceasta vom înțelege că, uneori, cei care par a fi răufăcători ar putea avea de fapt nevoie de un prieten care să le întindă un colac de salvare în oceanul de emoții.

Indicații

Vom încerca să înțelegem ce se ascunde în spatele comportamentului agresiv al unor persoane. Vom folosi metafora Masca Agresorului Vesel pentru a explora ideea că

mulți agresori poartă o mască, ascunzându-și adevăratele emoții și probleme. Această mască poate arăta furie sau dominanță la exterior, dar sub ea se pot ascunde frici, insecurități și dureri nevăzute. Vom crea împreună aceste măști și vom descoperi ce se află pe interiorul lor, încercând să înțelegem că uneori agresorii au nevoie de ajutor și sprijin, nu doar de pedeapsă.

Crearea măștilor

Elevii primesc câte o coală de hârtie sau carton pentru a crea o mască. Pe exteriorul măștii vor desena o expresie furioasă, dominatoare sau amenințătoare, reprezentând fațada pe care o afișează un agresor. Pe interiorul măștii vor scrie emoțiile, gândurile și situațiile care ar putea contribui la comportamentul agresiv. Acestea pot include frica de a nu fi acceptat, presiunea socială, probleme familiale sau traume personale.

Exemplu de mască

Exteriorul unei măști ar putea avea un desen de furie, cu sprâncene încruntate și o gură strâmbă, în timp ce pe interior ar putea fi scris: „Mă simt neimportant”, „Mi-e teamă că nimeni nu mă place” sau „Sunt mereu criticat acasă”.

Discuția de grup

După ce au terminat măștile, elevii sunt invitați să împărtășească cu ceilalți colegi ce au scris pe interiorul măștilor lor. Profesorul moderează discuția, punând întrebări precum:

- Ce emoții sau gânduri ați scris pe interiorul măștii și de ce?
- Cum credeți că pot contribui aceste emoții ascunse la comportamentul agresiv?

- Ce putem face pentru a ajuta pe cineva care se simte așa, în loc să reacționăm doar la comportamentul de la suprafață?

Feedback

Profesorul subliniază că agresorii nu sunt întotdeauna oameni răi, ci oameni care la rândul lor suferă și au nevoie de ajutor. Este important să ne dezvoltăm empatia nu doar față de victime, ci și față de agresori, pentru a înțelege mai bine ce anume îi determină să se comporte astfel și cum putem contribui la schimbarea lor.

Roluri și analiză

Elevii sunt împărțiți în grupuri și fiecare grup primește un scenariu în care trebuie să vină cu strategii pentru a ajuta un agresor să-și gestioneze mai bine emoțiile și să-și îmbunătățească comportamentul. De exemplu, cum pot colegii să reacționeze când observă că cineva se comportă agresiv din cauza unor probleme personale?

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea invitându-i pe elevi să reflecteze asupra importanței de a privi dincolo de comportamentul agresiv al unei persoane și de a încerca să înțeleagă ce se ascunde în spatele acestuia. Elevii sunt încurajați să fie mai empatici și să caute modalități de a ajuta atât victimele, cât și agresorii, contribuind astfel la un mediu mai sigur și mai înțelegător pentru toată lumea.

Exercițiul numărul 8. „Ce înțelegi prin empatie”

Găsește cât mai multe răspunsuri care să definească conceptul numit empatie!



Reflecție

Mesajul activității este că empatia ne ajută să înțelegem sentimentele și comportamentele celorlalți, dar și să răspundem adecvat acestora la nevoie. Empatia duce la formarea comportamentelor prosoziale, comportamente care sunt în beneficiul unei persoane sau al unui grup de persoane fără a aștepta o recompensă pentru sine.

Animații educative

„Indifferent: A Captivating Animated Short Film About the Power of Empathy”



<https://youtu.be/KsYzlyMrSBQ?si=2KYQq-tV6iMmwPXA>

Capitolul 2

Exerciții pentru promovarea culturii respectului și toleranței

2.1. Exerciții pentru stimularea comunicării și cooperării între elevi

Comunicarea eficientă și cooperarea sunt fundamentale pentru dezvoltarea personală și cea socială ale elevilor. Într-un mediu educațional dinamic, unde diversitatea opiniilor și colaborarea joacă un rol esențial, este important să le oferim copiilor oportunități de a învăța să se exprime clar, să asculte activ și să colaboreze armonios. Exercițiile propuse în acest material sunt concepute pentru a sprijini elevii în dezvoltarea acestor abilități-cheie, încurajând interacțiunea pozitivă, empatia și spiritul de echipă. Prin activități interactive și captivante, copiii

vor învăța să-și înțeleagă mai bine colegii, să rezolve conflicte și să lucreze împreună pentru a atinge obiective comune.



Aceste exerciții nu doar că îmbunătățesc dinamica grupului, ci contribuie și la crearea unui climat de încredere și respect reciproc, esențial pentru procesul de învățare.

Exercițiul numărul 1. „Operațiunea prânzul pierdut”

Obiective:

- clarificare conceptelor de colaborare, comunicare.

Introducere

Transformați clasa în echipe de detectivi culinari. Prânzul directorului a „dispărut”, iar fiecare echipă trebuie să rezolve indicii pentru a-l găsi. Vom crea „mapa misterelor culinare”, folosindu-ne de indiciile ascunse în clasă și un plan de acțiune pentru a dezlega misterul. Echipele vor avea misiunea de a coopera și a comunica pentru a rezolva puzzle-uri, rebusuri sau ghicitori care să le conducă la „prânzul răpit”. În acest fel, elevii

se vor distra și vor învăța să lucreze împreună.

Indicații

Astăzi vom deveni detectivi culinari și vom participa la „Operațiunea Prânzul Pierdut”. Prânzul directorului a dispărut, iar sarcina noastră este să formăm echipe și să lucrăm împreună pentru a dezlega misterul. Vom folosi indicii ascunse în jurul clasei și vom coopera pentru a rezolva puzzle-uri, rebusuri și ghicitori care ne vor conduce la prânzul răpit. Scopul acestui exercițiu este să ne distrăm în timp ce învățăm să comunicăm și să lucrăm împreună ca o echipă.

Formarea echipei și organizarea

Elevii sunt împărțiți în echipe, fiecare echipă primind o „mapă a misterelor culinare”. În această mapă echipele vor găsi prima lor sarcină (sau primul lor indiciu). Profesorul explică faptul că fiecare echipă trebuie să colaboreze pentru a dezlega misterul și că succesul depinde de cât de bine comunică și cooperează membrii echipei.

Exemplu de indiciu inițial

Prima sarcină ar putea fi un rebus care, odată rezolvat, oferă coordonatele locului unde se află următorul indiciu. De exemplu, „Rebusul legumelor” ar putea ascunde un mesaj precum „Mergi la tablă pentru a găsi următoarea indicație”.

Rezolvarea indiciilor și comunicarea în echipă

Echipele se deplasează prin clasă, rezolvând diferitele puzzle-uri, ghicitori sau provocări care le sunt prezentate în mapă. Fiecare indiciu descoperit îi apropie de rezolvarea misterului prânzului pierdut. Aceste sarcini pot include:

- puzzle-uri de cuvinte încrucișate legate de mâncare;

- ghicitori care indică locații în clasă;
- provocări de memorie sau de asociere.

Exemplu de puzzle

Un puzzle ar putea include o ghicitoare precum „Sunt galben și oval, îmi stă bine lângă un sendviș. Unde mă găsești?”. Răspunsul ar putea duce echipa la locul unde este ascuns următorul indiciu, de exemplu, lângă un coș de gunoi decorat.

Discuția de grup

După ce toate echipele și-au rezolvat indiciile și au găsit prânzul pierdut, profesorul adună clasa pentru o discuție. Elevii sunt încurajați să discute despre experiența lor, despre cum au lucrat împreună și ce dificultăți au întâmpinat în timpul exercițiului. Se discută despre importanța comunicării clare și despre modul în care fiecare echipă a reușit să colaboreze pentru a-și atinge obiectivul.

Feedback

Profesorul oferă feedback despre modul în care echipele au colaborat și au comunicat. Se subliniază importanța ascultării active, a împărțirii sarcinilor și a respectului reciproc în cadrul unei echipe. Profesorul poate oferi exemple pozitive observate în timpul exercițiului și poate sugera îmbunătățiri pentru viitor.

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea cu o scurtă reflecție, invitându-i pe elevi să se gândească la importanța respectului, a comunicării și a cooperării în activitățile zilnice, nu doar în exercițiile de clasă. Elevii sunt încurajați să aplice lecțiile învățate în viața de zi cu zi, fie că este vorba de lucrul în echipă la școală sau de colaborarea în alte contexte sociale. Exercițiul se finalizează cu

un angajament colectiv de a lucra mai bine împreună și de a comunica eficient în viitor.

Animații educative

„Leadership and effective collaboration”



https://youtu.be/ZnjJpa1LBOY?si=gYUEH4lfKNGpB2_3

„The Art of Communication”



https://youtu.be/c_W6SX6SLdg?si=8vRd8TR9GMD9dhma

2.2. Exerciții pentru cultivarea respectului și a înțelegerii diversității

Iată câteva noțiuni esențiale despre *respect* și *toleranță* ce le pot fi explicate elevilor:

- *respectul*: este recunoașterea valorii și a demnității fiecărei persoane, indiferent de diferențele dintre noi. Înseamnă să tratăm pe toată lumea cu amabilitate, considerație și grijă, atât în cuvinte, cât și în fapte;

- *respect față de sine*: e important să începi cu respectul față de tine însuși. Asta înseamnă să ai încredere în tine, să îți cunoști valorile, să îți aperi drepturile într-un mod asertiv și să ai grijă de bunăstarea ta fizică și emoțională;
- *respect față de ceilalți*: înseamnă să tratezi fiecare persoană cu considerație, să ascuți opinia celorlalți fără a-i judeca și să recunoști că fiecare individ are dreptul la propriile gânduri, sentimente și decizii. Respectul față de ceilalți înseamnă și să eviți comportamentele de bullying, discriminare sau excludere;
- *respect față de diferențe*: recunoaște că fiecare persoană este unică și are propriile sale trăsături și caracteristici. Respectul înseamnă să accepți aceste diferențe – fie că sunt legate de cultură, religie, gen, abilități, preferințe sau opinii – și să le vezi ca pe o parte normală și pozitivă a vieții;
- *toleranță*: înseamnă acceptarea și înțelegerea diversității umane, fără a judeca sau a discrimina. Este capacitatea de a accepta diferențele dintre oameni, de a înțelege că toți avem drepturi egale, chiar dacă nu suntem de acord întotdeauna;
- *toleranță față de opinii și credințe diferite*: oamenii au dreptul să creadă în lucruri diferite și să aibă păreri diferite. Toleranța înseamnă să accepți că opiniile altora pot fi diferite de ale tale și să te abții de la a încerca să schimbi sau să critici acele păreri în mod negativ sau agresiv;
- *toleranță față de comportamente diferite*: uneori, comportamentele sau stilurile de viață ale altora pot părea neobișnuite sau neînțelese. Toleranța înseamnă să nu

discriminezi sau să excluzi oamenii pe baza acestor diferențe, ci să încerci să înțelegi motivele din spatele comportamentelor lor;

- *toleranță față de diversitatea culturală și socială*: oamenii provin din culturi și medii diferite. Toleranța înseamnă să respecti tradițiile, obiceiurile și modurile de a trăi ale altora, chiar dacă sunt diferite de ale tale;
- *diversitatea*: se referă la varietatea și unicitatea fiecărei persoane, incluzând diferențele de origine culturală, etnică, rasială, religioasă, de gen, orientare sexuală, abilități, perspective, și stiluri de viață. În contextul bullyingului, diversitatea devine adesea un factor declanșator pentru comportamente negative atunci când oamenii nu reușesc să înțeleagă și să respecte diferențele dintre ei. Bullyingul bazat pe diversitate poate include insulte, discriminare, excludere, hărțuire fizică sau verbală și poate afecta grav stima de sine, sănătatea emoțională și bunăstarea generală a celor vizați. A învăța să respectăm și să apreciem diversitatea este esențial pentru prevenirea bullyingului, deoarece ne ajută să vedem valoarea în diferențele dintre oameni și să creăm o comunitate incluzivă, unde toată lumea se simte acceptată și respectată.

Exercițiul numărul 1. „Ce este respectul?”

Obiectiv:

- clarificare conceptului respect.

Instrucțiuni

Împărțiți-i pe elevi în grupuri mici și cereți fiecărui grup să discute și să definească ce înseamnă respectul pentru ei.

Rugați-i să ofere exemple de comportamente respectuoase și comportamente care nu sunt respectuoase, atât la școală, cât și în afara școlii.

Discuție

Fiecare grup își prezintă ideile, iar clasa discută despre modurile prin care pot arăta respect în fiecare zi.

Exercițiul numărul 2. „Găsește ceea ce avem în comun”

Obiectiv:

- clarificare conceptului toleranță.

Instrucțiuni

Împărțiți-i pe elevi în perechi și cereți-le să găsească cel puțin 5 lucruri pe care le au în comun și 5 lucruri diferite între ei. Apoi discutați despre cum pot folosi ceea ce au în comun pentru a se conecta, dar și despre cum pot respecta diferențele.

Discuție. Subliniați că toleranța nu înseamnă să fim cu toții la fel, ci să respectăm și să acceptăm diferențele celorlalți.

Exercițiul numărul 3. „Construiește un cerc al respectului”

Obiectiv:

- clarificarea conceptului respect.

Instrucțiuni

Creați un „cerc al respectului” pe podea folosind bandă adezivă sau cretă. Rugați-i pe elevi să stea în afara cercului și să intre în el doar atunci când pot da un exemplu de comportament

respectuos (de exemplu, „îmi ascult colegii fără să îi întrerup”, „spun lucruri frumoase despre ceilalți”). Dacă cineva intră și dă un exemplu de comportament lipsit de respect, se întoarce în afara cercului.

Discuție

Discutați despre cât de ușor sau dificil a fost să găsească exemple de comportamente respectuoase și ce au învățat din acest exercițiu.

Exercițiul numărul 4. Scenete pe tema respectului și toleranței

Obiectiv:

- clarificarea conceptului respect.

Instrucțiuni

Împărțiți-i pe elevi în grupuri mici și cereți-le să creeze scenete care să ilustreze situații de respect și toleranță (de exemplu, cineva care ajută un coleg nou să se simtă binevenit, cineva care intervine când vede bullying etc.). După fiecare scenetă, discutați ce au făcut personajele pentru a arăta respect și toleranță.

Discuție

Întrebați-i cum s-au simțit interpretând fiecare rol și ce au învățat despre importanța acestor valori în relațiile lor.

Exercițiul numărul 5. Jocul „Știi că...?”

Obiectiv:

- să promoveze empatia și înțelegerea diversității în contextul experiențelor personale.

Instrucțiuni

Împărțiți-i pe elevi în perechi și oferiți-le câte o carte de joc cu întrebări despre diversitate și experiențe personale (de exemplu, „Știi că există aproape 7.000 de limbi vorbite în lume? Cum crezi că este să trăiești într-o țară în care se vorbește o limbă diferită de cea maternă?”). Rugați-i să citească întrebările și să discute răspunsurile cu partenerul lor.

Discuție

Discutați împreună cu întreaga clasă despre ce au învățat din discuțiile lor, despre cum experiențele și perspectivele diferite ne ajută să înțelegem mai bine lumea din jurul nostru și cum aceste discuții pot contribui la reducerea comportamentelor de bullying.

Exercițiul numărul 6. „Posterele diversității”

Obiectiv:

- să ajute elevii să înțeleagă valoarea diversității și să promoveze un mesaj pozitiv de respect și incluziune.

Instrucțiuni

Împărțiți-i pe elevi în grupuri mici și rugați fiecare grup să creeze un poster care să ilustreze și să promoveze diversitatea și respectul pentru toți. Posterele pot include imagini, citate, desene, colaje și mesaje pozitive.

Discuție

Fiecare grup își prezintă posterul și explică mesajul. Afișați posterele în sala de clasă sau pe holurile școlii pentru a încuraja respectul și toleranța.

Exercițiul numărul 7. Festivalul Monștrilor Diverși

Introducere

Pe o foaie de hârtie, fiecare elev își va crea câte un monstru care să reprezinte un amestec unic de calități, interese și talente. Apoi, se va organiza un festival unde fiecare monstru își va prezenta povestea, explicând de ce diversitatea este importantă și cum contribuie la lumea monștrilor. Este un mod distractiv de a vedea cum fac diferențele viața mai colorată!

Indicații

Astăzi vom explora conceptul de diversitate într-un mod creativ și distractiv. Vom organiza un Festival al Monștrilor Diverși, unde fiecare dintre voi va crea un monstru unic, care să reprezinte un amestec de calități, interese și talente. Fiecare monstru va avea propria poveste, iar la festival veți vorbi despre de ce este diversitatea lui importantă și cum contribuie ea la lumea monștrilor. Scopul este să înțelegem că diferențele dintre noi ne fac viața mai colorată și mai interesantă.

Crearea monștrilor diverși

Elevii primesc câte o foaie de hârtie și sunt rugați să deseneze un monstru care să reprezinte un amestec unic de calități, interese și talente. Profesorul îi încurajează să fie creativi și să includă aspecte care reflectă atât trăsături pozitive, cât și cele

mai puțin comune, evidențiind astfel diversitatea. După ce și-au creat monștrii, elevii vor scrie o scurtă poveste despre aceștia, explicând de ce aceste trăsături diverse sunt valoroase și cum contribuie la comunitatea din care fac parte.

Exemplu de monstru

Un elev ar putea crea un monstru care are trei ochi pentru a vedea lucrurile din mai multe perspective, aripi de fluture pentru a fi liber și creativ, și gheare ascuțite pentru a proteja pe cei vulnerabili. Povestea ar putea spune că acest monstru este un protector al pădurilor magice, folosindu-și abilitățile diverse pentru a menține echilibrul și armonia.

Festivalul monștrilor și prezentarea

După ce au terminat de creat monștrii, fiecare elev va avea ocazia să participe la Festivalul Monștrilor Diverși, unde își va prezenta monstrul în fața colegilor. Fiecare elev va explica povestea monstrului său, subliniind cum diversitatea acestuia contribuie pozitiv la comunitatea din care face parte și de ce este important să îmbrățișăm diferențele.

Discuție de grup

Profesorul încurajează o discuție deschisă după fiecare prezentare, în care ceilalți elevi pot pune întrebări sau pot comenta unicitatea și diversitatea monștrilor. Se subliniază importanța acceptării și celebrării diversității în viața reală, la fel cum o facem în lumea imaginară a monștrilor.

Reflecție și înțelegere

După prezentări, profesorul moderează o discuție în care elevii reflectează asupra lecțiilor învățate din exercițiu.

Profesorul îi poate întreba:

- Ce ai descoperit despre diversitate prin acest exercițiu?
- Cum v-a ajutat acest exercițiu să înțelegeți mai bine importanța respectului față de cei diferiți?
- Cum putem aplica ceea ce am învățat despre diversitate în viața noastră de zi cu zi?

Feedback

Profesorul oferă feedback despre creativitatea elevilor și modul în care au explorat ideea de diversitate. Se subliniază că, la fel ca monștrii noștri imaginari, fiecare persoană are un set unic de calități care contribuie la comunitatea din care face parte, și că este esențial să respectăm și să apreciem aceste diferențe.

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea cu o reflecție asupra importanței respectului și toleranței față de diversitate. Elevii sunt încurajați să se angajeze să aprecieze și să sprijine diversitatea în școală și în comunitatea lor, aplicând lecțiile învățate în viața lor de zi cu zi. Această activitate este un pas important către construirea unei culturi a respectului și a înțelegerii între colegi și în societate.

Animații educative

„FLOURISH – animated short film about diversity”



<https://youtu.be/DPIbnLgSNTY?si=gJ7qLms4U3aukij>

„Different (Short Film)”



<https://youtu.be/hSLW3ix9UgM?si=d1qkkJuxPcSAQjg0>

2.3. Exerciții pentru consolidarea relațiilor de încredere și prietenie în clasă

Prietenia și încrederea sunt fundamentale pentru dezvoltarea emoțională și socială a copiilor și adolescenților și este esențială și pentru o viață împlinită la vârsta adultă. Prietenia oferă sprijin emoțional, sentimentul de apartenență și securitate, contribuind la o stare generală de bine și la o bună integrare socială. Încrederea este baza relațiilor sănătoase – ea implică sinceritate, respect, loialitate și capacitatea de a te baza pe ceilalți, ceea ce facilitează comunicarea deschisă și sprijinul

reciproc. În contextul școlii, prietenia și încrederea ajută la crearea unui mediu pozitiv, sigur și incluziv, unde elevii se simt acceptați și motivați să-și dezvolte potențialul.



Exercițiul numărul 1. „Împărtășește un secret pozitiv”

Obiectiv:

- să-i ajute pe elevi să construiască încredere prin deschiderea față de ceilalți.

Instrucțiuni

Elevii stau în cerc, iar fiecare are la dispoziție un minut pentru a împărtăși un „secret pozitiv” cu persoana de lângă el (de exemplu, o calitate, o pasiune sau o realizare personală). Ceilalți ascultă fără să întrerupă.

Discuție

La final, elevii pot discuta cum s-au simțit împărtășind și ascultând secretele pozitive. Acest exercițiu îi ajută să înțeleagă că deschiderea și sinceritatea pot crea legături puternice de prietenie și încredere.

Exercițiul numărul 2. „Misiunea de încredere”

Obiectiv:

- să dezvolte încrederea reciprocă prin activități de cooperare.

Instrucțiuni

Împărțiți-i pe elevi în grupuri mici și oferiți-i fiecărui grup o „misiune” care necesită colaborare și încredere (de exemplu, un joc de echipă, rezolvarea unui puzzle, construirea unui turn din hârtie sau un exercițiu de orientare). Elevii trebuie să se bazeze unii pe alții pentru a finaliza misiunea.

Discuție

După finalizarea misiunii, discutați despre modul în care fiecare membru al grupului a contribuit la succesul echipei și despre importanța încrederii în ceilalți.

Exercițiul numărul 3. „Cercul încrederii”

Obiectiv:

- să creeze un spațiu sigur pentru exprimarea emoțiilor și să încurajeze sprijinul reciproc.

Instrucțiuni

Elevii formează un cerc, iar fiecare își exprimă un sentiment sau o experiență personală (poate fi despre o zi grea, o reușită sau un moment de fericire). Ceilalți ascultă cu atenție, fără a judeca, și oferă încurajări sau sprijin verbal.

Discuție

După fiecare împărtășire, discutați despre cum a ajutat exercițiul la consolidarea încrederii și a legăturilor dintre colegi. Subliniați importanța ascultării active și a suportului emoțional în construirea prieteniei.

Exercițiul numărul 4. „Detectivii prieteniei”

Obiectiv:

- să-i ajute pe elevi să construiască încredere prin deschiderea față de ceilalți.

Introducere

Elevii devin detectivi și primesc cazul „Misterul Prieteniei Pierdute”. În perechi, vor trebui să descopere și să noteze calitățile pozitive ale partenerului, apoi să le împărtășească cu restul clasei. Obiectivul este de a demasca „criminalul” anonim al prieteniei – indiferența. Rezolvarea cazului? Evidențind și apreciind valorile și calitățile fiecăruia.

Indicații

Astăzi vom deveni detectivi speciali care investighează un caz foarte important: „Misterul Prieteniei Pierdute”. În acest exercițiu, vom lucra în perechi pentru a descoperi și a evidenția calitățile pozitive ale partenerului nostru. Scopul nostru este să descoperim „criminalul” care subminează prietenia – indiferența. Prin evidențierea și aprecierea valorilor și calităților fiecăruia, vom rezolva cazul și vom consolida relațiile de încredere și prietenie în clasă.

Investigația detectivilor

Elevii sunt împărțiți în perechi și primesc „dosarele” cazului – foi de hârtie pe care vor nota calitățile pozitive ale partenerului lor. Fiecare elev va trebui să-și observe partenerul și să descopere aspectele pozitive care poate că nu sunt întotdeauna evidente. Acestea pot include calități precum empatia, umorul, creativitatea, loialitatea sau orice altă trăsătură pozitivă pe care o remarcă.

Exemplu de calități notate

Un elev ar putea nota despre partenerul său: „Maria este foarte empatică și întotdeauna își face timp să asculte problemele celorlalți. Este și foarte creativă, găsește soluții interesante la orice problemă”.

Prezentarea descoperirilor

După ce fiecare pereche a terminat de notat calitățile, elevii vor împărtăși descoperirile lor cu restul clasei. Fiecare elev va prezenta calitățile pozitive ale partenerului său, explicând de ce sunt importante și cum contribuie la prietenia lor. Aceasta este o ocazie de a aduce în lumină aspectele pozitive pe care poate nu toți colegii le cunosc și de a întări relațiile din clasă.

Discuție de grup

Profesorul încurajează discuția despre cum fiecare persoană din clasă contribuie la un mediu pozitiv și plin de încredere. Se subliniază importanța recunoașterii și aprecierii calităților celor din jur, pentru a combate indiferența – „criminalul” prieteniei.

Reflecție și apreciere

Profesorul moderează o discuție finală în care elevii sunt invitați să reflecteze asupra modului în care au perceput acest exercițiu și ce au învățat despre colegii lor. Elevii pot discuta despre cum aprecierea și evidențierea calităților pozitive ajută la consolidarea relațiilor de prietenie și încredere.

Feedback

Profesorul oferă feedback despre modul în care elevii au colaborat și au evidențiat calitățile colegilor lor. Se discută despre impactul pozitiv al acestui exercițiu asupra dinamicii grupului și

cum recunoașterea calităților altora poate îmbunătăți relațiile interpersonale.

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea invitându-i pe elevi să se angajeze să fie mai atenți la calitățile pozitive ale colegilor lor și să le exprime aprecierea mai des. Această practică nu doar că va întări prietenii existente, dar va crea și un mediu mai deschis și încurajator pentru toată clasa. Elevii sunt încurajați să aplice lecțiile învățate în viața lor de zi cu zi, contribuind la construirea unei comunități bazate pe încredere, respect și prietenie.

Animații educative

„Be Kind To other Really Nice Short Movie”



<https://youtu.be/WXudxua0IKo?si=xM319QxOPo0lrLRD>

„Life Lessons sharing and respecting others”



<https://youtu.be/YNOnFsnjYhY?si=7l-JbiSyreLZ2r7t>

Capitolul 3

Exerciții pentru identificarea și intervenția în situații de bullying

3.1. Exerciții pentru recunoașterea comportamentelor de bullying și a rolurilor implicate

În recunoașterea situațiilor de bullying, reamintim importanța termenilor care descriu comportamente agresive, intenționate și repetate.

Exemple: insulte, amenințări, lovituri, comportamente care urmăresc să controleze sau să intimideze victima.

Amintim și de faptul că bullyingul implică un dezechilibru de putere, unde agresorul are un avantaj (fizic, social sau emoțional) față de victimă.

Exemplu: un elev mai mare sau mai popular care își folosește statutul pentru a-i intimida pe alții.



Reamintim principalele forme de bullying:

- *verbal*: insulte, glume răutăcioase, comentarii jignitoare;
- *social*: excluderea din grupuri, răspândirea de zvonuri, manipularea în relațiile sociale;
- *fizic*: lovituri, împingeri, deteriorarea bunurilor personale;
- *cyberbullying*: intimidare prin mesaje online, postări negative, hărțuire digitală.

Semnele și indiciile bullyingului:

- *fizice*: leziuni inexplicabile, deteriorarea hainelor;
- *emoționale*: scăderea stimei de sine, anxietate, depresie;
- *comportamentale*: evitarea școlii sau a anumitor activități, scăderea performanțelor școlare, agresivitate crescută.

Rolurile implicate în actele de bullying:

- *agresorul*: persoana care inițiază și perpetuează comportamentele de bullying. Motivații pentru care acești copii pot deveni agresori: dorința de a controla, de a se simți superiori sau de a răspunde la propriile nevoi emoționale sau sociale nesatisfăcute. Caracteristici: pot avea tendința de a fi dominatori, impulsivi sau neînțelegători față de consecințele acțiunilor lor;
- *victima*: persoana care are de suferit din cauza comportamentelor de bullying. Caracteristici: victimele pot fi mai vulnerabile din punct de vedere emoțional, social sau fizic și pot avea dificultăți în a-și exprima sau a se apăra în fața agresorului. Impact: pot experimenta scăderea stimei de sine, anxietate, depresie, și dificultăți în relațiile sociale;
- *martorul*: persoanele care observă actele de bullying, dar nu sunt direct implicate. Rolul martorilor este important pentru că ei pot influența situația prin reacțiile lor. De exemplu, ei pot susține victimele, pot ignora incidentul sau pot contribui la perpetuarea comportamentului de bullying. Impactul asupra propriei persoane este că un martor poate experimenta conflicte interioare sau stres din cauza observației actelor de bullying și poate simți presiuni pentru a acționa într-un mod specific;
- *complicele*: persoanele care nu inițiază bullyingul, dar care îl sprijină activ sau pasiv. Rolul complicei este că poate încuraja comportamentele de bullying prin aprobarea sau participarea la actele de agresiune, chiar și fără a fi agresori direcți. Ca impact, ei pot contribui la normalizarea comportamentului agresiv și pot împiedica intervenția eficientă;

- *susținătorul*: persoana sau persoanele care intervin pentru a sprijini victima și a opri comportamentele de bullying. Rolul susținătorilor este că pot oferi suport emoțional, pot interveni pentru a opri actele de bullying și pot încuraja un climat pozitiv în grup. Ca impact, ei pot ajuta la diminuarea efectelor negative ale bullyingului și pot contribui la crearea unui mediu mai sigur și mai incluziv.

Aspecte-cheie pentru recunoașterea situațiilor de bullying:

- *context*: este important ca adultul, dar și cei implicați, în speță copiii, să înțeleagă contextul în care apar comportamentele de bullying, inclusiv factori de mediu, relaționali și culturali care pot influența dinamica;
- *monitorizare*: fiți atenți la schimbările în comportamentele și starea emoțională ale elevilor. Observați interacțiunile și ascultați feedbackul elevilor și al părinților;
- *raportare*: încurajați raportarea incidentelor și asigurați-vă că toate informațiile sunt documentate și analizate corespunzător.

Aceste idei teoretice de bază vor oferi o fundamentare solidă pentru recunoașterea comportamentelor de bullying și a rolurilor implicate, ajutând părinții și tutorii să abordeze situațiile de bullying cu o înțelegere clară și bine informată.

Exercițiul numărul 1. „Jocuri de rol și analiza scenariilor”

Obiectiv:

- să ajute elevii să identifice comportamentele de bullying și rolurile implicate prin simularea unor situații concrete.

Pregătirea

Creați câteva scenarii care ilustrează diferite forme de bullying (verbal, social, fizic, cyberbullying).

Exemple de scenarii

Un elev este constant jignit și numit „nepăsător” de către colegii săi.

O grupă de elevi postează comentarii negative despre un coleg pe rețelele de socializare.

Un elev este exclus dintr-un grup de prieteni fără explicație.

Roluri

Împărțiți-i pe elevi în grupuri și alocați fiecărui grup un scenariu diferit. Fiecare grup va desemna roluri (agresor, victimă, martori) și va interpreta scena respectivă.

Analiza

După ce fiecare grup prezintă scenariul, discutați cu elevii:

- Care sunt comportamentele de bullying observate?
- Cine sunt agresorii, victimele și martorii în scenariu?
- Cum s-au simțit fiecare rol implicat în scenariu?

Reflecție

Încheiați exercițiul cu o discuție de grup despre soluțiile posibile pentru fiecare situație și despre cum pot interveni elevii pentru a preveni și a combate bullyingul.

Exercițiul numărul 2. „Puzzle-ul comportamentelor”

Obiectiv:

- să-i ajute pe elevi să recunoască și să clasifice comportamentele de bullying.

Pregătirea

Creați carduri cu descrieri ale diferitelor comportamente (de pildă, „împinge pe cineva”, „răspândește zvonuri”, „face glume pe seama altcuiva” etc.). Fiecare card va avea o descriere scurtă a comportamentului.

Distribuirea

Împărțiți-i pe elevi în grupuri mici și oferiți fiecărui grup un set de carduri.

Activitatea

Cereți-le elevilor să clasifice cardurile în două categorii: „Comportamente de bullying” și „Comportamente neutre”. De asemenea, pot grupa comportamentele după formele de bullying (verbal, social, fizic etc.).

Discuție

După clasificare, discutați cu elevii despre:

- De ce au clasificat comportamentele într-un anumit mod?
- Cum pot aceste comportamente să afecteze persoanele implicate?
- Ce ar trebui să facă dacă observă astfel de comportamente în școală?

Exercițiul numărul 3. „Dezbateri și dileme etice”

Obiectiv:

- să dezvolte abilități de empatie și soluționare a problemelor.

Pregătirea

Pregătiți câteva dileme etice legate de bullying, de pildă:

- Ce faci dacă vezi un coleg intimidat pe coridor, dar nu ești sigur dacă este bullying sau doar o ceartă?
- Cum ar trebui să reacționezi dacă un prieten îți spune că a fost hărțuit online, dar nu vrea să facă public incidentul?

Formarea grupurilor

Împărțiți-i pe elevi în grupuri mici și oferiți-le o dilemă etică de dezbătut.

Dezbateri

Fiecare grup discută dilema, identificând:

- rolurile implicate (agresor, victimă, martori, susținători);
- posibile soluții și intervenții;
- impactul deciziilor lor asupra tuturor părților implicate.

Prezentarea și reflecția

Fiecare grup își prezintă soluțiile și argumentele. Încheiați cu o discuție de clasă despre:

- Cum pot elevii să acționeze responsabil în fața bullyingului?
- Ce resurse și suport pot solicita?

Exercițiul numărul 4. „Spectatori: aproape sau departe?”

Objective:

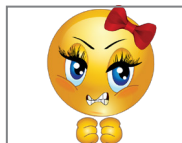
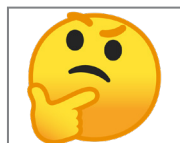
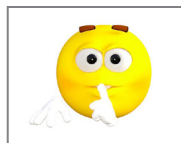
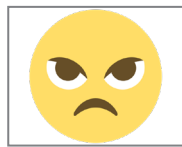
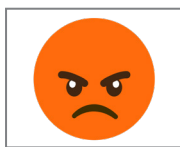
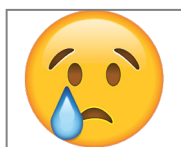
- identificarea rolurilor protagoniștilor într-o situație de bullying.

Fișă de lucru

1. Descrieți o situație de bullying:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

2. Decupați imaginile de mai jos:



3. Pentru fiecare personaj care apare în situația prezentată de voi mai sus, așezați emoticoanele decupate în așa fel încât să exprime cel mai bine trăirile emoționale resimțite de ele.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exercițiul numărul 5. „Teatru de păpuși cu personalitate multiplă”

Obiectiv:

- identificarea rolurilor protagoniștilor într-o situație de bullying.

Introducere

Elevii își vor crea păpuși reprezentând diferite roluri într-o situație de bullying: victima, agresorul, martorii și salvatorii. Păpușile vor juca în scenete amuzante (de pildă, agresorul este un broscoi care încearcă să-i ia telefonul unui iepure, în timp ce niște lilieci speriați asistă la scenă fără a interveni). Elevii vor identifica comportamentele de bullying și vor discuta cum se simt păpușile, totul într-o atmosferă destinsă, dar cu lecții importante de învățat.

Indicații

Astăzi vom folosi un mod creativ și distractiv pentru a învăța despre rolurile implicate într-o situație de bullying. Vom crea păpuși care reprezintă diferite personaje: victima, agresorul, martorii și salvatorii. Vom pune în scenă o piesă în care un broscoi încearcă să-i ia unui iepuraș telefonul lui mobil. Un grup de lilieci sunt martori la scenă, dar, de teamă, nu intervin în apărarea iepurașului. Vom identifica împreună comportamentele de bullying și vom discuta cum se simt păpușile, totul într-o atmosferă relaxată, dar cu lecții importante de învățat.

Crearea păpușilor și scenetelor

Elevii vor crea păpuși simple din materiale ușor accesibile,

precum hârtie, carton, sau chiar folosind degete și desenând pe ele chipuri. Fiecare păpușă va reprezenta un rol specific într-o situație de bullying: victima, agresorul, martorii și salvatorii. După ce păpușile sunt gata, elevii vor lucra în grupuri mici pentru a crea scenete scurte care să reflecte situații de bullying. Scenetele ar trebui să fie amuzante, dar și educative, ilustrând clar diferitele roluri implicate.

Exemplu de scenetă

Într-o scenetă, broscoiul-agresor încearcă să sperie un iepuraș, cerându-i telefonul mobil. Un grup de lilieci sunt martori, dar nu intervin în niciun fel pentru că și ei sunt speriați de broscoi. La final, un alt personaj, poate o bufniță-salvatoare, intervine pentru a opri broscoiul și a proteja victima.

Prezentarea scenetelor și identificarea comportamentelor

Fiecare grup va prezenta sceneta creată în fața clasei, folosind păpușile pentru a juca rolurile. Pe parcursul prezentării, ceilalți elevi sunt invitați să observe comportamentele de bullying și să identifice cine joacă rolul victimei, al agresorului, al martorilor și al salvatorilor.

Discuție de grup

După fiecare scenetă, clasa va discuta despre comportamentele observate și cum s-au simțit personajele (păpușile) în acele situații. Profesorul va ghida discuția:

- Cum credeți că s-a simțit victima în această situație?
- Ce ar fi putut face martorii diferit pentru a ajuta?
- Cum a intervenit salvatorul și ce impact a avut asupra situației?

Reflecție și înțelegere

După prezentările scenetelor, profesorul va ghida o reflecție asupra lecțiilor învățate. Elevii vor discuta despre importanța identificării corecte a rolurilor în situațiile de bullying și cum fiecare dintre ei poate contribui la prevenirea sau intervenția eficientă. Profesorul poate pune întrebări precum:

- Ce ați învățat despre rolul pe care l-ați jucat în scenetă?
- Cum putem aplica aceste lecții în viața de zi cu zi, în afara clasei?

Feedback

Profesorul va oferi feedback despre modul în care elevii au înțeles și au aplicat conceptul de bullying și rolurile asociate. Se va sublinia importanța empatiei și a intervenției pozitive pentru a ajuta la crearea unui mediu sigur și respectuos pentru toți elevii.

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea invitând elevii să se angajeze să fie vigilenți și să identifice comportamentele de bullying atunci când le observă. De asemenea, elevii sunt încurajați să-și asume rolul de „salvatori” atunci când este necesar, intervenind pozitiv pentru a sprijini victimele și a educa martorii și agresorii despre importanța respectului și a toleranței. Această activitate este un pas important către consolidarea unui mediu școlar mai sigur și mai înțelegător.

Animații educative

„Colega nouă – Film Antibullying”



https://youtu.be/_F0X93MvFS8?si=KxiMb8-nzTrpX-uZ

„Neurodivergent – Film antibullying”



<https://youtu.be/4ZPbfVrbykw?si=S19rTIC34RYeKF0N>

„Farsa – Film antibullying”



https://youtu.be/T9i1JTx_ycl?si=KamfznLt2pL9jpHQ (liceu)

3.2. Exerciții pentru dezvoltarea abilităților de intervenție și de sprijinire a victimelor

Pentru a interveni eficient în cazurile de bullying și a sprijini victimele este important să dezvoltăm abilități de comunicare empatică și intervenție adecvată. Elevii ar trebui să înțeleagă că să le ofere victimelor sprijin emoțional, să le asculte activ și să raporteze incidentele la autoritățile competente sunt lucruri esențiale. De asemenea, promovarea unui climat de respect și incluziune în cadrul grupului poate ajuta la prevenirea și reducerea comportamentelor de bullying.



Aceste noțiuni ajută la clarificarea modului în care elevii pot contribui la crearea unui mediu mai sigur și de sprijin pentru toți colegii lor.

Aceste exerciții sunt concepute pentru a-i ajuta pe elevi să dezvolte abilități practice de intervenție și sprijinire a victimelor, într-un mod interactiv și care ajută ca fiecare participant să fie implicat.

Exercițiul numărul 1. Jocuri de rol

Obiectiv:

- să dezvolte abilități de intervenție în situații de bullying și să le ofere sprijin victimelor.

Pregătirea

Creează scenarii scurte care descriu situații de bullying în care elevii pot interveni (de exemplu, bullying verbal în clasă, excluziune socială în timpul pauzei).

Roluri

Împărțiți-i pe elevi în grupuri și alocăți fiecărui grup un scenariu diferit. Fiecare grup va desemna roluri (agresor, victimă, martori) și va dezvolta un plan de intervenție.

Simulare

Grupați-i pe elevi și rugați-i să interpreteze scenariul, punând în aplicare strategii de intervenție precum:

- abordarea victimei cu empatie și oferirea de sprijin emoțional;
- înfruntarea agresorului într-un mod calm și ferm, fără escaladarea situației;
- raportarea incidentului către un adult de încredere sau autorităților școlare.

Discuție

După simulare, discutați în clasă despre:

- Cum s-au simțit în diversele roluri?
- Care ar fi fost alternativele de intervenție și sprijin?

Exercițiul numărul 2. Crearea unui plan de suport

Obiectiv:

- să ajute elevii să dezvolte un plan practic pentru sprijinirea victimelor de bullying.

Formarea grupurilor

Împărțiți-i pe elevi în grupuri mici și oferiți-le o situație fictivă de bullying (de exemplu, un elev este exclus sistematic dintr-un grup de prieteni și se simte singur).

Dezvoltarea planului

Cereți fiecărui grup să elaboreze un plan de sprijin pentru victima din scenariul respectiv. Planul ar trebui să includă:

- moduri de a oferi sprijin emoțional (de exemplu, ascultarea activă, oferirea de încurajări);
- modalități de a ajuta victima să-și recâștige încrederea (de exemplu, implicarea în activități sociale, crearea de noi relații);
- pașii de urmat pentru a raporta și a rezolva situația (de exemplu, contactarea unui profesor sau consilier școlar).

Prezentarea

Fiecare grup își prezintă planul în fața clasei.

Discuție

Facilitați o discuție despre:

- eficiența diferitelor strategii de sprijin;
- posibile obstacole în implementarea planurilor și cum pot fi ele depășite;
- alte modalități de a sprijini victimele în mod eficient.

Exercițiul numărul 3. Crearea unui poster de sprijin

Obiectiv:

- să promoveze idei și strategii de sprijinire a victimelor de bullying într-un mod vizual și creativ.

Pregătirea

Furnaizați materiale pentru crearea de postere (hârtie, markere, coloranți etc.).

Activitatea

Împărțiți-i pe elevi în grupuri și cereți-le să creeze un poster care:

- să reprezinte diferite modalități de intervenție și sprijinire a victimelor de bullying;
- să conțină mesaje pozitive și sugestii de acțiune pentru colegii lor (de exemplu, „Cum să oferi sprijin unui coleg care se simte exclus”);
- să sublinieze importanța comunicării și a raportării incidentelor de bullying.

Prezentarea

Fiecare grup își prezintă posterul și explică mesajele și strategiile incluse.

Discuție

Încheiați cu o discuție despre impactul vizual și verbal al posterelor.

Exercițiul numărul 4. „Super-eroi în practică”

Indicații

Împărțiți clasă în echipe și dați-le nume de super-eroi amuzante (de exemplu, Căpitanul Empatie sau „Domnul Spune ce-ai în Cap”). Rolul lor? Să inventeze și să joace scenarii în care trebuie să-și folosească „puterile speciale” pentru a interveni și a ajuta victima, transformând momente tensionate în aventuri eroice. La final, reflectați asupra „puterilor”, care sunt de fapt acțiuni reale ce pot fi folosite pentru a ajuta.

Introducere

Astăzi vom deveni super-eroi cu misiunea de a interveni și a-i sprijini pe cei care au nevoie de ajutor. Fiecare echipă va primi un nume amuzant de super-erou, de exemplu Căpitanul Empatie sau Domnul Spune ce-ai în Cap. Scopul nostru este să inventăm și să jucăm scenarii în care ne vom folosi „puterile noastre speciale” pentru a interveni și a ajuta victima, transformând momente tensionate în aventuri eroice. La final, vom reflecta asupra acestor „puteri” și vom descoperi că ele sunt, de fapt, acțiuni reale pe care le putem folosi pentru a ajuta în viața de zi cu zi.

Crearea și jucarea scenariilor

Elevii sunt împărțiți în echipe și fiecare echipă primește un nume de super-erou. Fiecare echipă va trebui să inventeze un scenariu în care un elev este victima bullyingului, iar super-eroii intervin pentru a ajuta. Scenariile trebuie să includă o situație de bullying, dar și soluțiile propuse de super-eroi pentru a rezolva conflictul și a sprijini victima. După ce au creat scenariile, fiecare echipă va juca sceneta în fața clasei,

folosind „puterile speciale” ale super-eroilor pentru a interveni și a rezolva situația. Scenariile pot fi amuzante, dar trebuie să includă acțiuni realiste și eficiente pentru a ajuta victima și a descuraja comportamentele negative.

Exemplu de scenariu

De pildă, un elev este hărțuit în pauză pentru felul în care arată. Echipa Căpitanul Empatie ar putea interveni prin oferirea de sprijin emoțional victimei și prin educarea agresorului cu privire la importanța respectului și a diversității.

Reflecție și analiză

După ce toate echipele și-au prezentat scenariile, profesorul va modera o discuție despre acțiunile super-eroilor. Elevii vor discuta despre ce „puteri” au folosit în scenarii și cum se pot traduce aceste puteri în acțiuni reale care pot fi folosite în situații de zi cu zi pentru a interveni și a sprijini victimele bullyingului.

Discuție de grup

Profesorul va pune întrebări precum:

- Ce puteri au fost cele mai eficiente în scenariile voastre?
- Cum puteți folosi aceste „puteri” în viața reală pentru a ajuta pe cineva care este hărțuit?
- Ce ați învățat din acest exercițiu despre importanța intervenției și sprijinului?

Consolidarea lecțiilor învățate

Profesorul îi încurajează pe elevi să reflecteze asupra modului în care pot aplica ceea ce au învățat în viața de zi cu zi. Fiecare elev poate identifica o „putere” pe care și-ar dori să o folosească mai des, ca empatia, curajul sau comunicarea deschisă. De asemenea, se discută despre importanța intervenției la timp

și a sprijinului oferit victimelor, subliniind faptul că oricine poate fi un super-erou în viața de zi cu zi.

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea cu o reflecție asupra importanței de a fi un sprijin activ pentru cei care sunt victime ale bullyingului. Elevii sunt încurajați să se angajeze să folosească „puterile speciale” pe care le-au descoperit în acest exercițiu pentru a face o diferență în comunitatea lor. Sesiunea se încheie cu un angajament colectiv de a fi mai empatici, mai curajoși și mai dispuși să intervină atunci când este necesar.

3.3. Exerciții pentru gestionarea conflictelor și prevenirea escaladării situațiilor de bullying

Pentru a gestiona conflictele și a preveni escaladarea situațiilor de bullying, elevii trebuie să înțeleagă importanța comunicării eficiente și a empatiei. Este esențial să-și exprime sentimentele și preocupările într-un mod calm și respectuos, să asculte activ punctele de vedere ale celorlalți și să caute soluții de compromis care să satisfacă toate părțile implicate. De asemenea, trebuie să fie conștienți de semnele de escaladare a conflictului și să solicite ajutorul unui adult sau al unui mediator înainte ca situația să devină mai gravă.

Iată câteva exerciții pe care le puteți folosi pentru a-i ajuta pe elevii de gimnaziu și liceu să gestioneze conflictele și să prevină escaladarea bullyingului.



Exercițiul numărul 1. „Cum ar reacționa?”

Scop:

- dezvoltarea empatiei și învățarea de tehnici pentru gestionarea conflictelor.

Instrucțiuni

Împărțiți clasa în grupuri mici, de 3-4 elevi. Fiecare grup va primi un scenariu de conflict sau bullying (de exemplu, cineva este luat în derâdere pentru felul în care se îmbracă sau pentru o notă mică). Fiecare grup trebuie să discute cum ar reacționa personajele din scenariu și să găsească soluții pentru a rezolva situația într-un mod pașnic și constructiv. După ce fiecare grup și-a discutat scenariul, aceștia pot prezenta soluțiile în fața clasei și pot discuta despre ele împreună cu profesorul.

Obiectiv:

- elevii învață cum să reacționeze empatic și să rezolve situațiile de conflict într-o manieră nonagresivă.

Exercițiul numărul 2. „Cercul încrederii”

Scop:

- îmbunătățirea relațiilor între colegi și consolidarea unui sentiment de sprijin reciproc.

Descriere

Elevii formează un cerc mare și fiecare este invitat, pe rând, să spună ceva pozitiv despre un alt coleg din cerc. Aceasta poate fi o calitate pe care o admiră sau un gest frumos pe care l-a observat. După ce fiecare a vorbit, toată lumea reflectează asupra modului în care cuvintele pozitive și sprijinul pot îmbunătăți atmosfera din clasă și pot preveni bullyingul.

Obiectiv:

- elevii vor deveni mai conștienți de impactul pozitiv al sprijinului reciproc și al încurajării, ceea ce poate reduce comportamentele agresive.

Exercițiul numărul 3. „Fii avocatul păcii”

Scop:

- promovarea comunicării asertive și a soluțiilor nonviolente.

Descriere

Împărțiți-i pe elevi în perechi. Un elev din pereche va juca rolul „victimei” unui conflict, iar celălalt va fi „avocatul păcii”. Avocatul păcii va trebui să discute cu „victima” și să vină cu soluții pentru a rezolva conflictul sau pentru a preveni escaladarea bullyingului. După ce fiecare pereche și-a jucat rolul, elevii pot schimba rolurile și repeta exercițiul. La final, clasa discută despre metodele de soluționare a conflictelor identificate.

Obiectiv:

- elevii învață să medieze conflictele și să ofere soluții pașnice pentru a preveni bullyingul.

Exercițiul numărul 4. „Duelul glumelor”

Acesta este un exercițiu cu ajutorul căruia se poate practica gestionarea conflictelor prin umor. În acest „duel”, doi „oponenți” vor veni cu replici și răspunsuri amuzante (nu ofensive!) la situații de conflict. Scopul? Să transforme tensiunea în râs și să învețe că nu toate bătăliile trebuie luate la sânge – unele pot fi câștigate cu o glumă bună și un zâmbet larg.

Introducere

Astăzi vom învăța cum să gestionăm conflictele într-un mod creativ și amuzant, prin intermediul Duelului Glumelor. În acest exercițiu, doi „oponenți” vor avea sarcina de a transforma o situație de conflict într-una amuzantă, venind cu replici și răspunsuri care să destindă atmosfera. Scopul nostru este să învățăm că nu toate conflictele trebuie tratate cu seriozitate extremă; uneori, o glumă bună și un zâmbet larg pot dezamorsa tensiunea și pot preveni escaladarea situației.

Crearea situațiilor de conflict și a glumelor

Elevii sunt împărțiți în perechi sau grupuri mici. Fiecare pereche primește o situație de conflict simplă, pe care o va transforma într-o scenetă amuzantă folosind umorul. Sarcina lor este să găsească replici amuzante și nonofensive care să transforme conflictul într-o ocazie de râs și înțelegere. Profesorul poate oferi exemple de situații, cum ar fi „două persoane se

ceartă pentru cine stă lângă fereastră în autobuz” sau „un elev se supără pentru că altcineva i-a luat creionul preferat”.

Exemplu de glume

Într-o situație în care doi elevi se ceartă pentru un loc lângă fereastră, unul ar putea spune: „Tu stai la fereastră doar ca să vezi dacă zboară vreo vacă!” – replică amuzantă ce poate destinde atmosfera și face ca discuția să devină mai lejeră.

Prezentarea duelurilor (20 minute)

Fiecare pereche va juca sceneta pregătită în fața clasei, folosindu-se de umor pentru a transforma conflictul într-o situație amuzantă. Ceilalți elevi vor fi invitați să observe cum umorul poate schimba dinamica unui conflict și poate preveni escaladarea acestuia.

Discuție de grup

După fiecare duel, clasa va discuta despre cum glumele și răspunsurile amuzante au ajutat la reducerea tensiunii și la evitarea unui conflict mai grav. Profesorul va ghida discuția punând întrebări precum:

- Cum a schimbat umorul atmosfera din scenetă?
- Ce altceva ar fi putut funcționa pentru a dezamorsa conflictul?
- Cum putem aplica acest tip de abordare în viața de zi cu zi?

Reflecție și aplicare

Profesorul îi încurajează pe elevi să reflecteze asupra lecțiilor învățate din exercițiu. Elevii pot discuta despre cum umorul poate fi folosit pentru a gestiona conflictele în mod pozitiv și pentru a preveni escaladarea acestora. Se subliniază că,

deși umorul poate fi eficient în anumite situații, este important să fie folosit cu grijă, pentru a nu răni sau jigni pe cineva.

Feedback

Profesorul oferă feedback despre modul în care elevii au reușit să folosească umorul pentru a transforma conflictele și despre impactul pozitiv al acestei abordări. Se discută despre importanța găsirii unui echilibru între umor și respect în gestionarea relațiilor interpersonale.

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea cu o reflecție asupra puterii umorului în gestionarea conflictelor și prevenirea escaladării situațiilor tensionate. Elevii sunt încurajați să se angajeze să folosească umorul în mod responsabil și pozitiv pentru a dezamorsa conflictele în viața lor de zi cu zi. Exercițiul se finalizează cu un angajament colectiv de a contribui la un mediu mai prietenos și mai cooperant, unde conflictele sunt gestionate cu înțelepciune și zâmbete.

Exercițiul numărul 5. „Împreună împotriva bullyingului”

Instrucțiuni

Clasa se împarte în cinci grupe. Fiecare grupă primește fișa de lucru redată pe pagina următoare.

GRUPUL:
(poate fi o denumire, un număr, un simbol)

MEMBRI:

Ce ne propunem?	
Ce vom face?	
Când vom face?	
Împreună cu cine vom face?	
Cum vom ști că ne-am atins scopul?	

Reflecție

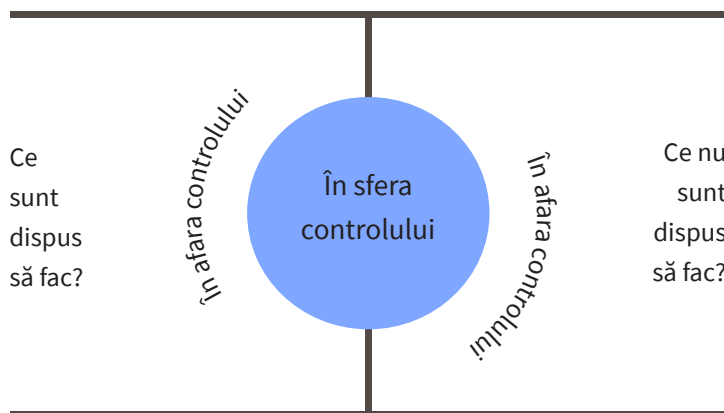
Această activitate își propune ca elevii să identifice strategii personalizate pentru îmbunătățirea relațiilor din clasă sau din școală.

Exercițiul numărul 6. „În sfera mea de control”

(control și strategii de rezolvare a situațiilor-problemă)

Instrucțiuni

Identificați modalitățile concrete de a rezolva o situație-problemă ținând cont de indicațiile din imagine.



Definirea problemei

De pildă, în fiecare zi observ cum un coleg îl jignește pe un alt coleg, utilizând aceleași etichetări.

Întrebări:

- 1.Ce ai învățat despre acele acțiuni care te ajută în îndeplinirea unui scop?
- 2.Ce ai descoperit despre modalitățile de influențarea a unei acțiuni aflate în afara controlului?
- 3.Ce ai descoperit despre reținerea manifestată în a acționa în situații care te scot din zona ta de confort?

Exercițiul numărul 7. „Rețeta antibullying”

Ingrediente:

Mod de preparare:



Reflecție

Ghidați-i pe elevi să realizeze rețete în care să includă și persoane-resursă, precum profesorul diriginte, consilierul școlar sau alți adulți relevanți pentru ei. Încurajați-i să fie cât mai creativi!

Capitolul 4

Exerciții pentru consolidarea resurselor personale și sociale

4.1. Exerciții pentru creșterea încrederii în sine și a stimei de sine la elevi

Încrederea în sine și stima de sine sunt piloni fundamentali în dezvoltarea fiecărei persoane, în special în anii adolescenței. Ele ne influențează modul în care ne vedem pe noi înșine, dar și felul în care interacționăm cu ceilalți. O stimă de sine sănătoasă ne oferă curajul de a ne exprima opiniile, de a ne urmări visurile și de a rezista presiunii externe ce poate veni din partea colegilor sau a cunoscuților, pentru a fi acceptați în acel cerc social. Nu este valabil și pentru prieteni, deoarece un prieten adevărat nu va face nicio presiune asupra cuiva doar pentru a fi acceptat. Dacă recunoști astfel de persoane, merită să te întrebi dacă este într-adevăr un prieten adevărat. În schimb, lipsa încrederii în sine ne poate face vulnerabili în fața bullyingului și a altor forme de agresiune.

Acest capitol își propune să exploreze legătura dintre stima de sine și bullying, evidențiind cum o stimă de sine solidă poate proteja de efectele negative ale bullyingului și cum lipsa acesteia poate alimenta comportamente agresive. Vom discuta strategii pentru dezvoltarea și menținerea unei imagini de sine pozitive și vom explora felul în care recunoașterea propriilor valori poate contribui la reducerea incidentelor de bullying în mediul școlar.

Iată câteva exerciții care pot fi folosite la orele de dirigenție pentru a-i ajuta pe elevii de gimnaziu și liceu să-și crească încrederea în sine și stima de sine.

Exercițiul numărul 1. „Jurnalul calităților mele”

Scop:

- dezvoltarea conștientizării pozitive asupra propriilor calități și abilități.

Descriere

Fiecare elev primește o foaie de hârtie și este rugat să noteze 5 calități sau abilități de care este mândru. Acestea pot fi orice, de la abilități sportive sau artistice la trăsături de caracter precum amabilitatea sau perseverența. După completare, elevii sunt încurajați să împărtășească una dintre calități cu colegii (opțional). Discuția de grup ar trebui să evidențieze diversitatea calităților și importanța acceptării propriilor puncte forte.

Obiectiv

Elevii învață să-și recunoască și să-și aprecieze propriile calități, consolidându-și astfel stima de sine.

Exercițiul numărul 2. „Liniștea interioară: vizualizare pozitivă”

Scop:

- întărirea încrederii prin exerciții de vizualizare pozitivă.

Descriere

Dirigintele îi va ghida pe elevi printr-o scurtă meditație de vizualizare. Elevii vor fi invitați să închidă ochii și să-și imagineze o situație în care se simt încrezători și de succes, fie că este vorba de un test, o competiție sportivă sau o interacțiune socială. Dirigintele îi va ghida prin descrierea detaliată a succesului lor: cum se simt, ce văd și ce reacții primesc de la ceilalți. La finalul exercițiului, elevii vor putea discuta despre ce au vizualizat și cum s-au simțit.

Obiectiv:

- prin vizualizare pozitivă, elevii învață să se vadă în moduri pozitive și să-și întărească încrederea în forțele proprii.

Exercițiul numărul 3. „Complimente în cerc”

Scop:

- îmbunătățirea stimei de sine prin recunoașterea valorii celorlalți și a propriei valori.

Durată: 20-30 minute

Descriere

Elevii se așază în cerc. Fiecare elev este rugat, pe rând, să facă un compliment sincer colegului din stânga lui, fie despre o trăsătură pozitivă de caracter, fie despre o abilitate pe care o

admiră. Apoi, dirigintele poate discuta cu clasa despre modul în care complimentele sincere ne pot ajuta să ne simțim mai bine în pielea noastră și să ne dezvoltăm încrederea în sine.

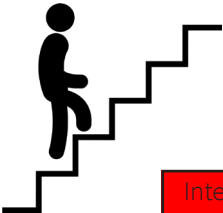
Obiectiv:

- elevii învață să ofere și să primească feedback pozitiv, contribuind la creșterea stimei de sine și a atmosferei pozitive în clasă.

Exercițiul numărul 4. „Stima de sine”

Instrucțiuni

Completează coloanele cu informațiile care te reprezintă. În ultima coloană, îți poți desena avatarul tău.



The diagram shows a staircase with five steps ascending from left to right. A black silhouette of a person is climbing the first three steps. Below the staircase are four vertical rectangular columns of increasing height, each with a red header and a white body. The headers contain the text: 'Calitățile mele', 'Interesele mele', 'Aptitudinile mele', and 'Abilitățile mele'. The fourth column is the tallest and is labeled 'Avatarul meu' at the top.

Calitățile mele	Interesele mele	Aptitudinile mele	Abilitățile mele	Avatarul meu

Reflecție:

Ghidați-i pe elevi să-și identifice caracteristicile propriei persoane, caracteristici care le conferă unicitatea. Acceptarea faptului că avem și slăbiciuni, fără a ne critica în permanență pentru ele, constituie baza toleranței de sine, ducând la atât la respect de sine, cât și la încredere în propria persoană.

Exercițiul numărul 5. „Ce îmi dă putere? Ce îmi ia puterea?” (explorarea puterii personale)

Fișă de lucru. Explorarea puterii personale

(adaptat după Lois B. Hart, Charlotte S. Waisman, 2005, *The Leadership Training Activity Book*, AMACOM, New York, p. 139)

1.Simt că sunt puternic/ă atunci când mă comport _____

2.Mă simt mai puțin puternic atunci când _____
și reacționez în următoarele feluri: _____

3.Renunț la puterea mea atunci când _____

și mă simt _____

4.Îmi utilizez eficient puterea personală când _____

și rezultatele sunt _____

5.Mă folosesc în mod abuziv de puterea când _____

și ceilalți reacționează _____

Exercițiul numărul 6. „Cum pot să fiu cool și cine este cool?”

Instrucțiuni

Elevii sunt împărțiți în echipe formate din 3-4 elevi. Realizați o descriere/prezentare a ceea ce înseamnă pentru voi un tânăr „cool”! Descrieți comportamentul și trăsăturile lui interioare și cele fizice, exterioare. Puteți realiza prezentarea utilizând imagini, filmulețe, Power Point, în funcție de preferințele voastre. Elevii vor lucra în echipe timp de aproximativ 15-20 minute, după care se vor pregăti de prezentare. Prezentările pot fi realizate în plen și/sau evaluate în cadrul grupelor.

Exercițiul numărul 7. „Interviurile vedetelor ascunse”

Instrucțiuni

Fiecare elev devine o vedetă într-o lume paralelă, unde timiditatea e o raritate și încrederea în sine e ceva de care

dispune fiecare copil. Elevii se vor intervieva reciproc, pretinzând că sunt celebrități care vorbesc despre reușitele și talentele lor fabuloase. Bonus: fotografiile cu „autografe” date colegilor care confirmă calitățile vedetei!

Introducere

Astăzi vom explora un exercițiu special pentru a crește încrederea în sine și stima de sine, numit Interviuurile Vedetelor Ascunse. Fiecare dintre voi va deveni o vedetă într-o lume paralelă, unde timiditatea este o raritate, iar încrederea în sine e ceva de care dispune fiecare copil. Veți fi intervievați de colegii voștri, pretinzând că sunteți celebrități care vorbesc despre reușitele și talentele voastre fabuloase. La final, veți oferi autografe și veți face fotografii cu colegii voștri, confirmând calitățile vedetei din voi.

Pregătirea și realizarea interviurilor

Elevii sunt împărțiți în perechi și fiecare își alege un personaj vedetă pe care să-l interpreteze. Fiecare elev trebuie să se gândească la reușitele și talentele sale, chiar dacă acestea par modeste, și să le prezinte într-o lumină pozitivă și încrezătoare. Elevii pot folosi accesorii simple, cum ar fi ochelari de soare sau pălării, pentru a intra mai bine în rolul de vedetă. În perechi, elevii se vor intervieva reciproc, fiecare având ocazia de a vorbi despre talentele și realizările sale ca și cum ar fi o celebritate. Ceilalți colegi pot să pună întrebări suplimentare sau să ofere complimente, contribuind la atmosfera de sprijin și încurajare.

Exemplu de interviu

Un elev ar putea spune: „Eu sunt Alex, starul fotbalului

școlar. Am câștigat deja trei campionate și sunt cunoscut pentru pasele mele precise și golurile spectaculoase. Visul meu este să joc în echipa României”.

Fotografiile și autografele

După interviuri, fiecare „vedetă” îi va oferi un autograf colegului său, scriind pe o coală de hârtie sau pe o poză improvizată o scurtă frază care să confirme calitățile prezentate în interviu. De exemplu, „Pentru colegul meu Alex, un adevărat campion!”. De asemenea, profesorul poate organiza o sesiune de fotografii, în care fiecare pereche să fie fotografiată, simulând o sesiune foto de celebrități.

Discuție de grup

După sesiunea de autografe și fotografii, elevii sunt invitați să împărtășească cum s-au simțit în rolul de vedetă și ce au descoperit despre ei înșiși. Profesorul poate ghida discuția cu întrebări precum:

- Ce ați învățat despre talentele și reușitele voastre în timpul acestui exercițiu?
- Cum v-ați simțit să fiți în centrul atenției și să vorbiți despre calitățile voastre?
- Cum putem păstra acest sentiment de încredere și în viața de zi cu zi?

Reflecție și consolidare

Profesorul moderează o discuție în care elevii reflectează asupra exercițiului și discută despre importanța recunoașterii și aprecierii calităților proprii. Elevii sunt încurajați să-și exprime sentimentele legate de creșterea încrederii în sine și să discute

despre cum pot aplica ceea ce au învățat în alte aspecte ale vieții lor.

Feedback

Profesorul oferă feedback despre cum fiecare elev a reușit să-și evidențieze talentele și cum această experiență poate contribui la dezvoltarea unei stime de sine mai sănătoase și la creșterea încrederii în sine. Se subliniază importanța autoaprecierii și a susținerii colegilor în realizarea lor personală.

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea invitând elevii să se angajeze să păstreze și să cultive acest sentiment de încredere în sine. Elevii sunt încurajați să-și amintească de calitățile și reușitele lor, să le împărtășească și să le aprecieze atât în sine, cât și la ceilalți. Exercițiul se finalizează cu un angajament colectiv de a continua să-și construiască o imagine de sine pozitivă și să-și susțină colegii în procesul de dezvoltare personală.

Aceste exerciții încurajează introspecția și susțin dezvoltarea personală a elevilor, oferindu-le spațiu să reflecteze asupra propriilor calități și să-și construiască încrederea în sine.

4.2. Exerciții pentru dezvoltarea abilităților de comunicare și rezolvare a conflictelor

Comunicarea eficientă și gestionarea sănătoasă a conflictelor sunt esențiale pentru crearea unui mediu armonios, fie că este vorba de clasă, familie sau comunitate. Aceste abilități nu sunt doar instrumente pentru a evita tensiunile, ci și modalități prin

care ne putem exprima în mod clar, ne putem face înțeleși și putem ajunge la soluții care să beneficieze pe toți cei implicați.



În relațiile interpersonale, fie că vorbim despre colegi, prieteni sau membri ai familiei, conflictele sunt inevitabile. Modul în care comunicăm și gestionăm aceste conflicte poate determina dacă ele duc la soluționare pașnică sau la escaladare și tensiuni suplimentare.

În acest capitol, elevii vor învăța tehnici de comunicare eficientă și metode de rezolvare a conflictelor, care ajută la prevenirea bullyingului și la construirea unor relații bazate pe respect reciproc.

Vom discuta despre comunicarea asertivă, ascultarea activă și medierea conflictelor, abilități esențiale pentru a crea un mediu sigur și pozitiv în care toată lumea să se simtă valorizată. Înțelegerea și aplicarea acestor abilități pot transforma conflictele în oportunități de creștere personală și colaborare.

Tot în acest capitol, vom explora tehnici de comunicare asertivă și ascultare activă, care pot preveni conflictele și pot reduce situațiile.

Exercițiul numărul 1. „Comunicare nonverbală și empatie”

Scop:

- îmbunătățirea abilităților de comunicare nonverbală și dezvoltarea empatiei.

Descriere

Împărțiți-i pe elevi în perechi și cereți-i fiecărui elev să povestească o experiență care i-a generat emoții puternice (fără detalii personale, dacă nu doresc). Partenerul trebuie să răspundă doar prin gesturi și expresii faciale, fără a vorbi. După câteva minute, schimbă rolurile. La final, discută cu întreaga clasă despre cât de importante sunt comunicarea nonverbală și empatia pentru înțelegerea și rezolvarea conflictelor.

Obiectiv:

- elevii învață să fie mai atenți la limbajul nonverbal și la impactul acestuia în situații de conflict, crescându-și capacitatea de a empatiza cu ceilalți.

Exercițiul numărul 2. „Tehnica pauzei”

Scop:

- învățarea gestionării conflictelor prin comunicare asertivă și autoreglare emoțională.

Descriere

Explicați-le elevilor conceptul numit tehnica pauzei – atunci când apar emoții puternice într-un conflict, este important să ne oprim pentru câteva secunde pentru a ne calma înainte de a răspunde. Împărțiți-i pe elevi în grupuri mici și oferiți-le scenarii de conflict (de exemplu, un coleg spune ceva jignitor sau cineva răspândește un zvon). Fiecare grup va discuta cum ar putea folosi tehnica pauzei pentru a calma situația și a răspunde asertiv, nu agresiv. După discuții, fiecare grup poate împărtăși soluțiile găsite.

Obiectiv

- elevii învață să-și controleze emoțiile într-un conflict și să-și exprime punctul de vedere în mod asertiv, fără a escalada tensiunile.

Exercițiul numărul 3. „Ascultare activă”

Scop:

- dezvoltarea abilităților de ascultare activă și de comunicare clară.

Durată: 30 minute

Descriere

Împărțiți clasa în perechi. Un elev va fi „vorbitoarea” și celălalt „ascultător”. Vorbitorul va descrie o situație fictivă sau reală, în care s-a simțit frustrat sau neînțeles, în timp ce ascultătorul trebuie să repete ceea ce a auzit și să rezume, folosind propriile cuvinte, pentru a se asigura că a înțeles corect mesajul. După acest exercițiu, elevii își vor schimba rolurile. După ce fiecare

pereche a terminat, discută în grup despre cât de importantă este ascultarea activă în rezolvarea conflictelor.

Obiectiv

- elevii învață să asculte activ, ceea ce ajută la evitarea neînțelegerilor și la îmbunătățirea comunicării în situații de conflict.

Aceste exerciții îi vor ajuta pe elevi să-și dezvolte atât abilitățile de comunicare, cât și pe cele de rezolvare a conflictelor într-un mod calm și constructiv.

Exercițiul numărul 4. „Cuvintele mele sunt importante!”

Instrucțiuni

Citiți următoarele situații și încercați să formulați tipuri de răspuns, gândindu-vă cum ar fi corect.

Situația	Răspunsul de supunere	Răspunsul agresiv	Răspunsul corect (asertiv)
Un coleg îți ia cu forța sendvișul sau un obiect personal.			
Un coleg râde și arată cu degetul către tine, spunându-ți: „Grasule! Grasule!”.			

Un coleg convinge alți colegi să nu te ia la film împreună cu ei în următorul mod: „Dacă vrei să fii prietenul meu, îi vei spune lui o altă oră de întâlnire decât cea convenită de noi...”.			
Un coleg vine la tine în urma orei de sport și îți spune: „Din cauza ta am pierdut, prostule! Data viitoare să nu mai îndrăznești să joci!”.			
Ori de câte ori trece pe lângă tine, cineva de la școală te împinge în perete.			

Exercițiul numărul 5. „Raza soarelui”

Desenați raze de soare acestei cerc, pe care să scrieți câte o regulă care ajută într-o situație de bullying.



Exercițiul numărul 6. „Cum te simți? (Dar cu-adevărat?)”

Scopul activității/recomandări:

- colectarea și gruparea unor expresii legate de emoții;
- dezvoltarea vocabularului emoțional;
- să înțelegem cauzele, motivele și specificul emoțiilor;
- conectarea emoțiilor cu experiențe de viață;
- nuanțarea emoțiilor proprii;
- descoperirea legăturii existente dintre emoțiile negative și bullying;
- oare ce emoții are un agresor?

Instrucțiuni pentru elevi

Anumite expresii pot avea conotație pozitivă sau negativă pentru noi. Unele pot avea o intensitate ridicată, având o „energie ridicată” sau o intensitate scăzută având o „energie scăzută”. În funcție de aceste caracteristici, așezați cuvintele de pe fundalul albastru pe fișa de mai jos.

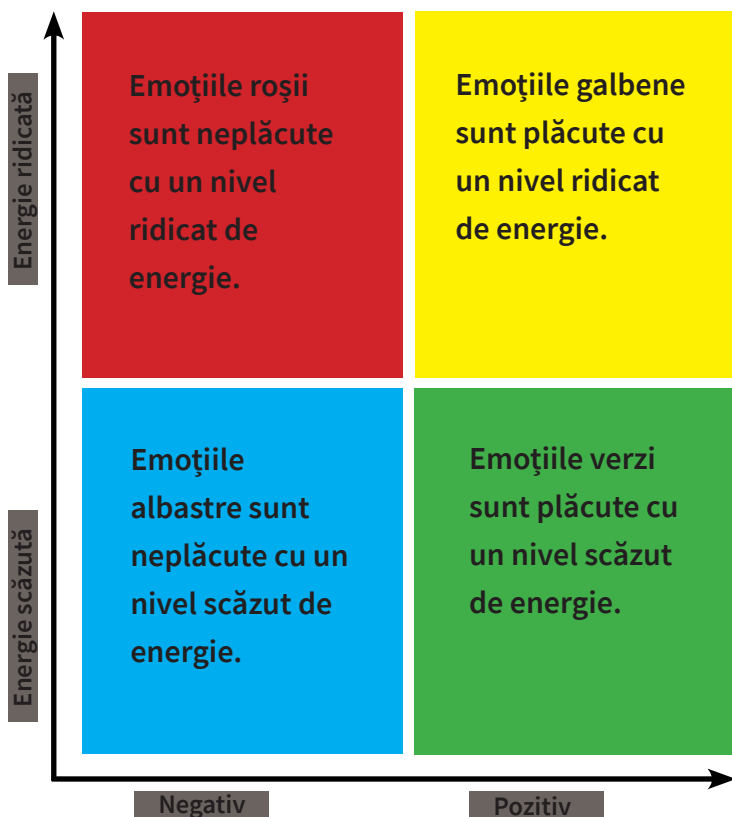
Instrucțiuni pentru cadrul didactic

Activitatea se desfășoară individual sau în grupe formate din 3-5 elevi. (a) În cazul activității individuale, putem porni o discuție cu elevul despre cum se simte și de ce consideră că anumite expresii au o energie ridicată sau scăzută. Cum se simte el? Cum ar descrie acest lucru cu ajutorul expresiilor prezentate? (b) În cazul activității de grup, cu mare probabilitate nu toate cuvintele vor fi așezate în aceeași căsuță.

Vor exista diferite păreri atât în cadrul grupelor, cât și între grupe. Inclusiv cadrul didactic poate conștientiza că anumite cuvinte, pe care nu le-am lua în considerare, pot avea alte conotații pentru colegii noștri și, astfel, fără să vrem, ne putem răni colegii.

Recomandăm ca fișa pe care elevii trebuie să așeze cuvintele să fie imprimată în format A3, eventual laminată, pentru a-i mări rezistența.

Însorit	Dezgustător
Înfuriat	Relaxat
Calm	Plăcut
Singuratic	Entuziasmat
Refuzat	Somnoros
Surprins	Bucuros
Epuizat	Speriat
Exaltat	Apatic
Jignit	Supărat
Mulțumit	Disperat



Exercițiul numărul 7. „Dialogul dinozaurilor diplomați”

Instrucțiuni

Elevii sunt împărțiți în perechi și devin dinozauri care trebuie să rezolve un conflict legat de cine are dreptul să mănânce ultimul arbust cu frunze din Jurassic Park. Ei vor folosi numai cuvinte-cheie pașnice și gesturi diplomatice (cum ar fi un T-Rex făcând semne de pace?) pentru a ajunge la un acord mutual satisfăcător.

Introducere

Astăzi vom intra în pielea unor dinozauri diplomați și vom învăța cum să rezolvăm conflictele prin dialog pașnic. Veți deveni dinozauri și vă veți împărți în perechi; fiecare pereche va trebui să rezolve un conflict foarte important: cine are dreptul să mănânce ultimul arbust cu frunze din Jurassic Park. Pentru a ajunge la un acord, veți folosi doar cuvinte-cheie pașnice și gesturi diplomatice. Poate vă veți imagina un T-Rex făcând semne de pace sau un Triceratops propunând un compromis! Scopul nostru este să învățăm cum să comunicăm eficient și să rezolvăm conflictele fără a escalada situația.

Pregătirea scenariilor

Elevii sunt împărțiți în perechi, fiecare pereche alegând ce tip de dinozauri vor reprezenta. Fiecare echipă va trebui să inventeze un scenariu în care trebuie să decidă cine va mânca ultimul arbust cu frunze. Folosind doar cuvinte pașnice și gesturi diplomatice, dinozaurii trebuie să ajungă la un acord care să fie satisfăcător pentru ambele părți.

Jucarea scenariilor

După ce au creat scenariile, fiecare pereche va juca sceneta în fața clasei, arătând cum dinozaurii lor au reușit să rezolve conflictul. Celelalte perechi vor observa cum este gestionat conflictul și vor analiza strategiile de comunicare folosite.

Exemplu de scenariu

Un scenariu ar putea include un T-Rex și un Stegosaurus care se ceartă pentru ultimul arbust din parc. T-Rex, în loc să amenințe, își folosește „mâinile” mici pentru a propune un compromis: „Putem împărți frunzele, eu voi mânca partea superioară, iar tu partea inferioară”.

Discuție și reflecție

După ce fiecare pereche a prezentat sceneta, clasa va discuta despre diferitele strategii de rezolvare a conflictelor utilizate. Profesorul va ghida discuția, punând întrebări precum:

- Cum a ajutat comunicarea pașnică la rezolvarea conflictului?
- Ce gesturi diplomatice au fost eficiente?
- Cum ne putem folosi de aceste abilități în viața de zi cu zi?

Feedback (5 minute)

Profesorul oferă feedback despre modul în care elevii au folosit comunicarea pașnică și gesturile diplomatice pentru a ajunge la un acord mutual satisfăcător. Se subliniază importanța ascultării active, a respectului reciproc și a propunerii de soluții care să fie avantajoase pentru toate părțile implicate.

Consolidarea lecțiilor învățate

Profesorul îi încurajează pe elevi să reflecteze asupra modului în care pot aplica aceste abilități de comunicare și

rezolvare a conflictelor în viața lor de zi cu zi. Fiecare elev poate discuta despre o situație reală în care ar putea folosi ceea ce au învățat în acest exercițiu pentru a rezolva un conflict cu un coleg, un prieten sau un membru al familiei.

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea cu o reflecție asupra importanței rezolvării pașnice a conflictelor și a utilizării comunicării eficiente. Elevii sunt încurajați să se angajeze să aplice aceste abilități în viața lor de zi cu zi, contribuind astfel la un mediu mai armonios și cooperativ atât în clasă, cât și în afara acesteia. Exercițiul se finalizează cu un angajament colectiv de a folosi diplomația și comunicarea pașnică în gestionarea conflictelor viitoare.

Aceste exerciții îi vor ajuta pe elevi să-și dezvolte atât abilitățile de comunicare, cât și pe cele de rezolvare a conflictelor într-un mod calm și constructiv.

4.3. Exerciții pentru identificarea și gestionarea emoțiilor în situații de conflict sau bullying

Emoțiile joacă un rol central în modul în care reacționăm în situații de conflict sau bullying. De multe ori, sentimente precum furia, frustrarea, teama sau rușinea pot amplifica tensiunile, făcând mai dificilă găsirea unor soluții constructive. În acest subcapitol, elevii vor învăța să-și identifice emoțiile în momentul în care ele apar și să dezvolte tehnici de gestionare a lor într-un mod sănătos și echilibrat.

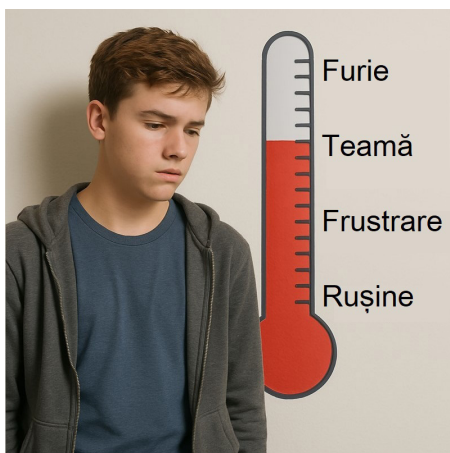
Vom explora de ce este important să recunoaștem și să ne exprimăm emoțiile fără să le reprimăm sau să le proiectăm asupra altora și vom analiza strategii practice pentru a gestiona

reacțiile emoționale în mod eficient. Înțelegerea și controlul emoțiilor nu doar că ajută la prevenirea escaladării conflictelor, dar oferă și un sentiment de putere personală, esențial pentru combaterea bullyingului.

Exercițiul numărul 1. „Termometrul emoțiilor”

Scop:

- recunoașterea intensității emoțiilor și învățarea autoreglării acestora.



Descriere

Desenează pe tablă un termometru cu mai multe niveluri (de la „calm” la „foarte furios”). Elevii vor primi scenariile fictive sau reale legate de bullying sau conflicte (de exemplu, „cineva te ignoră în mod intenționat” sau „un coleg îți face o glumă proastă în fața clasei”). Ei vor trebui să evalueze pe o scară de la 1 la 10 cât de intense ar fi emoțiile lor în aceste situații. După fiecare scenariu, discută despre cum ar putea gestiona emoțiile în funcție de intensitatea acestora, utilizând tehnici precum

respirația profundă sau discuția cu o persoană de încredere.

Obiectiv:

- elevii învață să recunoască și să evalueze intensitatea emoțiilor lor, dezvoltând strategii pentru a le gestiona.

Exercițiul numărul 2. „Jurnalul emoțiilor”

Scop:

- înțelegerea și reflectarea asupra emoțiilor experimentate în timpul conflictelor sau situațiilor de bullying.

Descriere

Fiecare elev primește o foaie și este invitat să scrie despre o situație recentă în care s-a simțit deranjat, furios sau trist, legată de o interacțiune conflictuală (fără a folosi nume sau detalii personale, dacă nu doresc). Ei trebuie să răspundă la următoarele întrebări:

- Ce am simțit în acel moment?
- Ce reacție am avut?
- Ce aș fi putut face diferit pentru a-mi gestiona emoțiile?

După scriere, câțiva elevi pot împărtăși (voluntar) ceea ce au descoperit, iar clasa poate discuta despre tehnici de reglare emoțională în situații similare.

Obiectiv:

- elevii reflectează asupra propriilor emoții și învață să le gestioneze în mod conștient și responsabil.

Exercițiul numărul 3. „Respirația conștientă”

Scop:

- Încurajarea autoreglării emoționale prin tehnici de relaxare.

Descriere

Dirigintele explică pe scurt legătura dintre respirație și controlul emoțiilor, apoi îi ghidează pe elevi într-un exercițiu simplu de respirație conștientă. Elevii sunt invitați să stea confortabil, să închidă ochii și să respire adânc, concentrându-se pe inspirație și expirație timp de 2-3 minute. După exercițiu, cadrul didactic discută cu clasa despre cum pot folosi această tehnică în situații de stres, conflict sau bullying pentru a-și calma emoțiile înainte de a reacționa.

Obiectiv:

- elevii învață o tehnică practică și accesibilă pentru a-și gestiona emoțiile în momente de tensiune sau frustrare.

Aceste exerciții îi ajută pe elevi să-și dezvolte conștientizarea emoțională și să adopte metode eficiente de gestionare a emoțiilor, pregătindu-i să facă față cu calm și echilibru în situații dificile.

Exercițiul numărul 4. „Ruleta emoțiilor”

Instrucțiuni

Este un joc asemănător cu Roata norocului, dar, în loc de premii, roata e împărțită în emoții. Când un elev învârte roata și acul cade pe o emoție, va trebui să relateze o situație (reală sau imaginară) de conflict sau bullying și să explice cum ar gestiona acea emoție. Fiecare răspuns va fi discutat în grup,

căutând modalități creative de a transforma emoțiile negative în strategii constructive.

Introducere

Astăzi vom juca un joc special, numit Ruleta emoțiilor, care ne va ajuta să identificăm și să gestionăm emoțiile în situații de conflict sau bullying. Ruleta va fi împărțită în mai multe secțiuni, fiecare reprezentând o emoție diferită. Când cineva învârte roata și acul se oprește pe o emoție, va trebui să împărtășească o situație (reală sau imaginară) de conflict sau bullying în care a experimentat acea emoție. Apoi vom discuta împreună cum am putea gestiona acea emoție în mod constructiv, transformând-o într-o strategie pozitivă.

Desfășurare

Pe rând, elevii învârt ruleta. Când acul se oprește la o emoție, elevul descrie o situație de conflict sau bullying care a declanșat acea emoție. Situația poate fi reală sau imaginară. Emoțiile pot include furie, tristețe, frică, frustrare, confuzie sau dezamăgire.

Exemplu de situație

Elevul a fost supărat (emoția selectată) pentru că un coleg i-a luat, fără permisiune, un obiect personal. După descrierea situației, elevul va explica cum a gestionat acea emoție sau cum ar fi putut să o gestioneze mai bine.

Discuție de grup

După ce fiecare elev împărtășește situația sa, clasa va discuta modalități constructive de a gestiona acea emoție. Profesorul va ghida discuția, încurajându-i pe elevi să propună strategii care să transforme emoțiile negative în reacții pozitive.

Reflecție și analiză

Profesorul va modera o discuție în care elevii vor reflecta asupra modului în care emoțiile lor influențează reacțiile în situații de conflict sau bullying. Elevii vor discuta despre ce au învățat din joc și cum pot aplica aceste lecții în viața de zi cu zi.

Feedback

Profesorul oferă feedback despre modul în care elevii au reușit să identifice și să gestioneze emoțiile. Se va sublinia importanța recunoașterii emoțiilor proprii și ale celorlalți, precum și necesitatea de a reacționa într-un mod care să contribuie la rezolvarea conflictelor într-un mod sănătos.

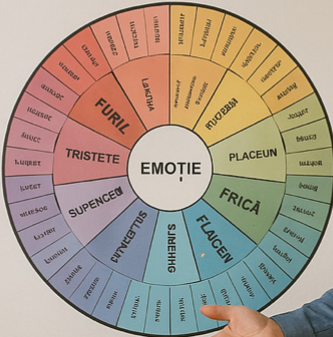
Consolidarea lecțiilor învățate

Elevii vor reflecta asupra modalităților prin care pot recunoaște și gestiona mai bine emoțiile negative în situații de conflict. Fiecare elev poate împărtăși o strategie pe care și-o propune să o aplice data viitoare când se confruntă cu o situație dificilă.

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea cu o reflecție asupra importanței identificării și gestionării emoțiilor în mod constructiv. Elevii sunt încurajați să se angajeze să aplice strategiile discutate și să fie mai conștienți de emoțiile lor în viitor. Exercițiul se finalizează cu un angajament colectiv de a transforma emoțiile negative în acțiuni pozitive și de a crea un mediu școlar mai sigur și mai susținător pentru toată lumea.

ROATA EMOȚIILOR



Capitolul 5

Implementarea programului antibullying în activitățile diriginților

5.1. Integrarea exercițiilor în programul zilnic al clasei

Diriginții, părinții, cadrele didactice și tutorii în general joacă un rol esențial în prevenirea și combaterea bullyingului în școli și nu numai. Ei nu doar că sunt lideri ai claselor, ai generațiilor tinere, dar sunt și modele de comportament și sprijin pentru tineri. Implementarea unui program antibullying eficient necesită o abordare pro-activă și constantă, în care fiecare elev să se simtă ascultat, protejat și încurajat să contribuie la crearea unui mediu de respect reciproc.

Acest manual oferă diriginților un ghid practic pentru

integrarea activităților antibullying în orele de dirigenție și în viața de zi cu zi a clasei. De la dezvoltarea abilităților de comunicare până la gestionarea emoțiilor și rezolvarea conflictelor, dirigenții au puterea de a transforma atmosfera din clasă într-un loc sigur, incluziv și prietenos pentru toți elevii. Prin acțiuni concrete și strategii adaptate, putem preveni bullyingul înainte ca acesta să apară și să intervenim eficient atunci când este necesar.

Un program antibullying de succes nu este doar o serie de reguli, ci un angajament zilnic de a construi relații bazate pe empatie, înțelegere și respect. Dirigenții sunt pionierii acestui demers, iar implicarea lor activă este cheia pentru o schimbare reală și durabilă.

Pentru ca programul antibullying să fie cu adevărat eficient, acesta trebuie să devină parte integrantă a vieții zilnice a clasei. Dirigenții pot folosi activități și exerciții scurte, dar constante, pentru a consolida un mediu bazat pe respect și colaborare.

Iată mai jos câteva idei practice pentru integrarea acestor exerciții în rutina zilnică a clasei.

Exercițiul numărul 1. „Cercul de deschidere al zilei”

Începeți fiecare zi sau săptămână cu un „cerc de deschidere”, în care elevii sunt invitați să împărtășească, într-un cadru sigur, cum se simt sau ce așteptări au de la ziua respectivă. Această practică promovează deschiderea și crește coeziunea grupului, oferindu-le elevilor un spațiu să fie ascultați.

Exercițiul numărul 2. „Un compliment pe zi”

Încurajați-i pe elevi să facă un compliment sincer unui coleg, în fiecare zi. Poate fi un simplu gest la începutul orei sau în timpul pauzei. În felul acesta se promovează respectul reciproc și se creează o atmosferă pozitivă în clasă, descurajând atitudinile negative și agresive.

Exercițiul numărul 3. „Timpul de reflecție”

La sfârșitul zilei sau al săptămânii, rezervați 5-10 minute pentru a discuta cu clasa despre eventualele conflicte care au apărut și cum au fost gestionate. Această reflecție ajută elevii să învețe din experiențele lor și să-și îmbunătățească abilitățile de rezolvare a problemelor.

Exercițiul numărul 4. „Colțul empatiei”

Creați un colț în clasă unde elevii pot lăsa bilețele anonime cu gânduri sau situații care i-au deranjat sau rănit. Dirigintele poate aborda aceste probleme în mod colectiv, discutând despre empatie, soluții și modalități de a preveni conflictele.

Exercițiul numărul 5. „Jurnalul de recunoștință”

Încurajați-i pe elevi să țină un jurnal în care să noteze, zilnic sau săptămânal, trei lucruri pentru care sunt recunoscători. Aceasta ajută la cultivarea unei mentalități pozitive și la reducerea tensiunilor care pot duce la conflicte sau bullying.

Exercițiul numărul 6. „Jocuri de rol pentru gestionarea conflictelor”

Integrați scurte exerciții de simulare a conflictelor în lecțiile de dirigenție, în care elevii își pot exersa abilitățile de rezolvare a conflictelor. Fiecare sesiune de „role-play” poate explora o situație comună de bullying sau neînțelegere și poate ajuta elevii să găsească soluții nonviolente și respectuoase.

Exercițiul numărul 7. „Cutia faptelor bune”

Instrucțiuni

Într-o cutie, elevii depun, anonim, bilețele pe care au scris despre acte de bunătate observate sau făcute de ei în ziua respectivă. La sfârșitul zilei, citiți câteva și sărbătoriți eroismul discret al claselor voastre. În felul acesta, integrați pozitivitatea și conștientizarea în rutina zilnică.

Introducere

Pentru a integra pozitivitatea și conștientizarea în rutina zilnică a clasei, vom crea o Cutie a faptelor bune. În fiecare zi veți avea ocazia să notați pe o foaie de hârtie orice act de bunătate pe care l-ați observat sau l-ați făcut. Aceste acte pot fi anonime și vor fi depuse în cutia special pregătită. La sfârșitul zilei, vom citi câteva dintre aceste fapte și vom sărbători împreună eroismul discret al colegilor noștri.

Crearea cutiei

Elevii vor colabora pentru a crea și decora o cutie specială în care să depună faptele bune. Cutia poate fi personalizată cu desene, mesaje pozitive și poate fi amplasată într-un loc vizibil în clasă, astfel încât toată lumea să o poată folosi cu ușurință.

Utilizarea cutiei

În fiecare zi, la sfârșitul programului, elevii vor avea câteva minute pentru a nota pe bucăți de hârtie faptele bune pe care le-au observat sau le-au făcut. Fiecare hârtie va fi împăturită și depusă în cutie. Acest proces va deveni o rutină zilnică care încurajează elevii să fie atenți la comportamentele pozitive și să le aprecieze.

Citirea și discutarea faptelor bune

La sfârșitul fiecărei zile, dirigintele sau un elev desemnat va citi câteva dintre faptele bune depuse în cutie. După fiecare citire, clasa poate discuta despre importanța actului respectiv și despre impactul pozitiv pe care l-a avut asupra celor din jur. Aceasta este o ocazie de a recunoaște și de a aprecia eforturile fiecăruia de a contribui la un mediu școlar mai bun.

Exemplu de faptă bună

„Astăzi, Maria a ajutat un coleg să-și găsească caietul pierdut, chiar dacă ea era ocupată. A fost un gest foarte amabil și generos”.

Reflecție și consolidarea lecțiilor

După citirea și discutarea faptelor bune, profesorul va ghida o scurtă reflecție în care elevii vor discuta despre importanța acestor gesturi în viața de zi cu zi. Elevii vor fi încurajați să vadă cum astfel de acte, oricât de mici, contribuie la crearea unui mediu pozitiv și de susținere în clasă.

Feedback și recunoaștere

Profesorul va oferi feedback pozitiv, subliniind cât de important este să fim atenți la nevoile și sentimentele celor din jur și să acționăm cu bunătate. Se va sublinia că fiecare act

de bunătate contează și contribuie la crearea unei comunități școlare mai unite și mai respectuoase.

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea cu o reflecție asupra impactului pe care „cutia faptelor bune” îl poate avea asupra dinamicii în clasă și a relațiilor dintre elevi. Elevii sunt încurajați să continue să observe și să practice fapte bune, integrând astfel acest obicei pozitiv în viața lor de zi cu zi. Exercițiul se finalizează cu un angajament colectiv de a menține și a promova o cultură a bunăității și a respectului în clasă.



Aceste idei practice ajută la transformarea clasei într-un spațiu sigur și încurajator, unde prevenirea și combaterea bullyingului devin o parte naturală a rutinei zilnice. Cadrele didactice au astfel ocazia să creeze un climat de colaborare și respect, oferindu-le elevilor un cadru în care pot învăța să comunice și să gestioneze conflictele eficient.

5.2. Organizarea sesiunilor de discuții și dezbateri pe teme legate de bullying

Sesiunile de discuții și dezbateri sunt esențiale pentru dezvoltarea unei înțelegeri profunde a fenomenului bullyingului și pentru promovarea soluțiilor constructive. Iată câteva idei practice pentru diriginți, care pot ajuta la organizarea acestor sesiuni.

Exercițiul numărul 1. „Cercul de dialog”

Organizați întâlniri regulate în care elevii se așază într-un cerc și discută deschis despre diverse aspecte ale bullyingului. Puteți începe discuția cu întrebări deschise, precum:

- Ce înseamnă bullying pentru tine?
- Cum ai reacționa dacă ai fi martor la o situație de bullying?

Acest format promovează egalitatea și încurajează participarea fiecărui elev.

Exercițiul numărul 2. „Studiu de caz”

Prezentați-le elevilor scenarii fictive sau studii de caz legate de bullying și cereți-le să discute despre cum ar aborda fiecare situație. Aceste studii de caz pot include exemple de bullying fizic, verbal sau online. După discuție, reflectați asupra soluțiilor propuse și dezbateți alternativele posibile.

Exercițiul numărul 3. „Rolul empatiei”

Într-o sesiune dedicată empatiei, propuneți-le elevilor să se împartă în grupuri și să joace roluri diferite într-o situație de bullying (victimă, agresor, martor). După ce fiecare grup și-a interpretat rolul său, permiteți-le să discute despre sentimentele și perspectivele fiecărei părți implicate. Aceasta ajută la dezvoltarea înțelegerii și a compasiunii.

Exercițiul numărul 4. „Dezbateri”

Organizați dezbateri pe teme legate de bullying, precum „Este mai eficientă prevenirea bullyingului sau intervenția directă?”. Împărțiți-i pe elevi în două echipe care să susțină argumente pro și contra. După dezbateri, discutați cu clasa despre punctele forte și slabe ale fiecărei poziții și despre cum pot fi aplicate în viața reală.

Exercițiul numărul 5. „Mărturii și povești”

Invitați-i pe elevi să împărtășească experiențe personale legate de bullying, fie că au fost victime, agresori sau martori. Asigurați-vă că discuția se desfășoară într-un mediu sigur și de susținere. După fiecare poveste, discutați despre lecțiile învățate și despre modul în care experiențele individuale pot contribui la prevenirea și gestionarea bullyingului.

Exercițiul numărul 6. „Sesiuni de informare”

Organizați sesiuni în care elevii învață despre diferite forme de bullying (fizic, verbal, emoțional, cyberbullying) și despre

efectele acestora. Folosiți videoclipuri educative, info grafice sau aduceți invitați speciali pentru informații relevante și actuale. Încheiați sesiunea cu o discuție despre cum pot recunoaște și combate aceste forme de bullying.

Exercițiul numărul 7. „Plan de acțiune al clasei”

Implicați-i pe elevi în crearea unui plan de acțiune pentru prevenirea și intervenția în caz de bullying. Împărțiți-i în grupuri mici și cereți-le să dezvolte strategii și soluții care să funcționeze în contextul clasei lor. După prezentarea planurilor, discutați despre cele mai eficiente idei și implementați-le în activitățile zilnice ale clasei.

Exercițiul numărul 8. „Arena gândurilor”

Instrucțiuni

Transformați sala de clasă într-o „Arenă a gândurilor”, unde elevii pot dezbate despre super-eroi și super-provocatori într-un context modern: super-eroii sunt cei care combat bullyingul, iar super-provocatorii sunt stereotipurile și prejudecățile. Fiecare elev poate aduce un argument, apărât cu umor, despre cum poate contribui la o lume fără bullying.

Introducere

Astăzi vom transforma sala de clasă într-o „Arenă a gândurilor”, unde vom vorbi despre super-eroi și super-provocatori într-un context modern. Aici, super-eroii sunt cei care combat bullyingul, iar super-provocatorii sunt stereotipurile și prejudecățile care alimentează comportamentele negative. Fiecare dintre voi va avea ocazia să aducă un argument, poate

chiar cu umor, despre cum poate contribui la o lume fără bullying.

Formarea echipei și alegerea rolurilor

Elevii sunt împărțiți în două echipe: Super-eroii și Super-provocatorii. Fiecare echipă își va pregăti argumentele. Echipa Super-eroilor va veni cu idei despre cum pot combate bullyingul, iar echipa Super-provocatorilor va aduce în discuție stereotipurile și prejudecățile care trebuie învinse.

Pregătirea argumentelor

Elevii vor lucra în echipă pentru a-și pregăti argumentele. Super-eroii trebuie să prezinte modalități prin care pot interveni pozitiv în situațiile de bullying, în timp ce Super-provocatorii vor prezenta provocările și obstacolele legate de stereotipuri și prejudecăți care pot perpetua bullyingul.

Exemplu de argument

Un Super-erou ar putea spune: „Eu sunt Căpitanul Empatie și cred că cea mai mare armă împotriva bullyingului este să învățăm să ne punem în locul altora și să acționăm cu bunătate”. În schimb, un Super-provocator ar putea argumenta: „Eu sunt Domnul Prejudecat și spun că uneori stereotipurile sunt greu de învins pentru că sunt adânc înrădăcinate în societate”.

Desfășurarea dezbaterii

În „Arena gândurilor” fiecare echipă va avea ocazia să-și prezinte argumentele. Dezbateră poate fi moderată de profesor sau de un elev ales ca moderator, asigurându-se că discuțiile rămân respectuoase și constructive. Fiecare argument adus de Super-eroi va fi urmat de un contraargument din partea Super-provocatorilor și invers.

Exemplu de discurs și contraargument

Super-erou: „Noi, Super-eroii, credem că prin educație și sensibilizare putem reduce bullyingul. Dacă am învăța cu toții să recunoaștem semnele de bullying și să intervenim, lumea ar fi un loc mai sigur”.

Super-provocator: „Da, dar stereotipurile pe care le întâlnim zilnic sunt ca niște semințe care cresc în mințile oamenilor, făcându-i să reacționeze negativ la diferențele celorlalți. De aceea e greu să învingi bullyingul fără să învingi prejudecățile mai întâi”.

Analiza argumentelor și reflecția

După dezbatere, clasa va discuta despre ce argumente au fost cele mai convingătoare și cum putem aplica lecțiile învățate în viața reală. Profesorul va ghida discuția, punând întrebări precum:

- Care au fost cele mai puternice argumente aduse de Super-eroi și de Super-provocatori?
- Ce am învățat despre combaterea bullyingului și despre depășirea prejudecăților?
- Cum putem folosi aceste idei pentru a face clasa noastră un loc mai bun?

Feedback

Profesorul va oferi feedback despre modul în care elevii au participat la dezbatere și despre cum și-au susținut argumentele. Se va discuta despre importanța argumentării constructive și despre cum dialogul deschis poate duce la soluții reale pentru problemele legate de bullying.



Profesorul încheie sesiunea invitându-i pe elevi să reflecteze asupra rolului pe care îl pot juca în combaterea bullyingului și în depășirea stereotipurilor. Elevii sunt încurajați

să se angajeze să devină adevărați super-eroi în viața de zi cu zi, luptând împotriva bullyingului și promovând respectul și înțelegerea. Exercițiul se finalizează cu un angajament colectiv de a acționa împotriva bullyingului și de a construi o comunitate școlară mai unită și mai tolerantă.

5.3. Colaborarea cu colegii profesori și cu părinții pentru a asigura o abordare holistică și eficientă a fenomenului

Exercițiul numărul 1. „Bullyingul pe înțelesul tuturor – café clutch”

Instrucțiuni

Invitați-i pe părinți la o întâlnire spontană după școală, să zicem la o „cafea a înțelegerii”, unde să discutați despre bullying ca și cum ar fi o rețetă stricată: ce ingrediente dăunătoare trebuie eliminate și ce condimente de bunăvoință putem adăuga. Fiecare părinte și profesor poate să vină cu o „condimentare”

sau o anecdotă personală despre cum să cultive respectul și bunătatea acasă și în clasă.

Introducere

Pentru a asigura o abordare eficientă și cuprinzătoare în combaterea bullyingului, vom organiza o întâlnire numită „Bullyingul pe înțelesul tuturor – café clash”. Această întâlnire va fi o discuție informală, într-o atmosferă relaxată, unde vom invita părinții și colegii profesori la o „cafea a înțelegerii”. Vom discuta despre bullying ca și cum ar fi o rețetă stricată: vom identifica ingredientele dăunătoare care trebuie eliminate și vom propune condimente de bunăvoință pentru a cultiva respectul și bunătatea, atât acasă, cât și la școală.

Invitații

Profesorul va pregăti invitații pentru părinți și colegi, explicând scopul întâlnirii și încurajându-i să participe activ, să propună idei, experiențe și sugestii pentru a îmbunătăți atmosfera în care elevii învață și se dezvoltă.

Desfășurarea café clash-ului

Întâlnirea va începe cu o scurtă prezentare a tematicii: bullyingul văzut ca o „rețetă stricată”. Profesorul va explica ce înseamnă această metaforă, subliniind că scopul întâlnirii este de a identifica acele „ingrediente” care contribuie la apariția bullyingului și de a găsi „condimente” care pot îmbunătăți situația.

Discuția deschisă

Părinții și profesorii vor fi invitați să contribuie la discuție, aducând „ingrediente” dăunătoare care trebuie eliminate din

„rețeta” educației și comportamentului zilnic, precum:

- ignorarea sau banalizarea comportamentelor agresive;
- lipsa de comunicare deschisă între părinți, elevi și profesori;
- stereotipuri și prejudecăți transmise în mod involuntar.

De asemenea, vor fi încurajați să propună „condimente” de bunăvoință, cum ar fi:

- promovarea empatiei și respectului;
- crearea unui mediu sigur și deschis pentru discuții;
- implementarea regulilor clare și a unui comportament model în clasă și acasă.

Anecdote personale

Fiecare părinte și profesor poate împărtăși o anecdotă personală despre cum a reușit să cultive respectul și bunătatea în viața de zi cu zi. Aceste povești pot servi drept inspirație pentru ceilalți și pot oferi idei practice pentru a aplica aceleași principii în comunitatea școlară.

Concluzii și planificare pentru viitor

Profesorul va sumariza ideile și sugestiile discutate în timpul întâlnirii, evidențiind acele „ingrediente” care trebuie eliminate și „condimentele” care trebuie adăugate pentru a crea un mediu mai sănătos și mai sigur pentru toți elevii.

Planificarea acțiunilor viitoare

Pe baza discuțiilor, profesorul poate propune implementarea unor acțiuni concrete, de pildă:

- organizarea de ateliere periodice pentru elevi, părinți și profesori pe tema respectului și bunăvoinței;
- crearea unui sistem de sprijin pentru elevii care întâmpină probleme legate de bullying;

- Întărirea colaborării între școală și familie pentru a asigura un front comun împotriva bullyingului.

Reflecție și angajament

La finalul întâlnirii, profesorul îi va invita pe participanți să reflecteze asupra a ceea ce au învățat și să-și ia un angajament de a contribui activ la crearea unui mediu mai sigur și mai prietenos pentru toți elevii. Părinții și profesorii vor fi încurajați să continue dialogul și să colaboreze îndeaproape pentru a asigura succesul programului antibullying în școală și în comunitate.

Exercițiul numărul 2. „Program de prevenire și combatere a bullyingului”

Scop:

- creșterea capacității de adaptare a elevilor la provocările mediului școlar prin înzestrarea lor cu noțiuni legate de fenomenul bullying și strategii eficiente de a acționa în diferite situații problematice.

Obiective:

- să identifice comportamente care pot apărea în clasă, în vederea clarificării conceptului de bullying;
- să identifice consecințele emoționale și comportamentale ale intimidării, bullyingului;
- să promoveze empatia, toleranța acceptarea diversității;
- să prevină atitudinile de neimplicare prin conștientizarea faptului că intimidarea/bullyingul continuă/se accentuează prin lipsa reacției din partea celorlalți;
- să reducă problemele comportamentale de tip bullying;

- să exerseze strategii eficiente (asertive) de rezolvare a unor situații dificile;
- să dezvolte strategii personale de a acționa în situații-problemă;
- să identifice adecvat strategiile de rezolvare a conflictelor/ problemelor de relaționare;
- să identifice elevii-„resursă” din fiecare clasă care vor acționa în cadrul echipei de resursă/mediere a situațiilor de bullying a școlii;
- să exerseze modalități eficiente de prevenire și intervenție în situații de bullying.



Resurse

Dezbateri libere, prezentare, brainstorming, activitate în grupuri mici, joc de rol, problematizare.

Descrierea programului

Programul are ca scop constituirea la nivelul clasei, ulterior al școlii, în urma parcurgerii activităților acestui program de către elevi, a unei echipe-„resursă” (din rândul elevilor, dar și a cadrelor didactice) care, pe baza cunoștințelor și strategiilor discutate pe parcursul programului derulat, să implementeze

acțiuni constructive atât în faza de prevenție, monitorizare, cât și în etapa de intervenție efectivă în cazul observării unui comportament care se înscrie în categoria bullyingului.

Elevii acestei echipe-„resursă” sunt selectați pe bază de voluntariat. Fiecare clasă poate oferi posibilitatea elevilor de a concretiza înscrierea în echipa resursă prin purtarea unui simbol creat la finalul programului. Simbolul poate reprezenta atât drumul parcurs împreună, cât și mesaj antibullying și poate fi purtat sub forma unei brățări, banderole, ecuson, în funcție de dorințele elevilor. Din elevii echipelor distinct constituite la nivelul fiecărei clase unde se derulează programul, se va forma echipa-„resursă” a întregii școli. Această echipă va fi în contact permanent cu grupul de acțiune antibullying care funcționează la nivelul fiecărei unități de învățământ.

Opțional, acest program poate fi precedat de o evaluare realizată inițial și care vizează atât elevii clasei (claselor), cât și cadrele didactice de la nivelul școlii. La nivelul școlii se poate aplica un chestionar care evaluează climatul existent la nivelul instituției (cu privire la managementul și gestionarea situațiilor conflictuale/de criză), iar la nivelul elevilor chestionarul să vizeze cunoștințe specifice legate de fenomenul bullyingului. Aceste chestionare pot fi utilizare și după finalizarea programului în vederea observării impactului acestui program pe termen scurt și termen lung.

Având în vedere acest aspect putem spune că acest program oferă posibilitatea cadrelor didactice de a se implica direct și eficient în prevenirea și combaterea acestui fenomen, dar și de a măsura eficiența acestuia, pentru eventuale intervenții ulterioare. Programul urmărește construirea pas cu pas a unei imagini realiste despre fenomenul bullying, desființarea

miturilor vehiculate cu privire la acest fenomen, înțelegerea rolului și a dinamicii unei situații de bullying și merge în direcția înzestrării elevilor cu strategii concrete de acțiune în momentul observării unui comportament neadecvat.

Pe baza activităților și discuțiilor desfășurate, finalul programului va fi concretizat în constituirea echipei-resursă și elaborarea unui plan concret de acțiune care să fie util fiecărui elev din clasa/școala respectivă.

Prezentarea activităților

Nr. crt.	Tema/denumirea activității	Obiective
1	Ce înseamnă bullying? (definirea și clarificarea conceptului/ fenomenului)	– definirea conceptului de bullying; – conștientizarea și identificarea comportamentelor de tip bullying care pot avea loc între ei, în clasă; – identificarea motivației/ cauzelor care stau la baza comportamentelor de intimidare; – întărirea acelor informații/ cunoștințe despre bullying care sunt reale, de încredere și valide (mituri și realități);
2	„Spectatori: aproape sau departe?” (rolul protagoniștilor într-o situație de bullying)	– conștientizarea importanței rolului de martor într-o situație de bullying;

		– identificarea diferențelor interindividuale în percepția și reacția la comportamente neadecvate; – exersarea preluării perspectivei celuilalt în situația prezentată; – identificarea trăirilor emoționale resimțite de protagoniștii unei situații de bullying; – dezvoltarea empatiei, a conștiinței de sine și a compasiunii;
3	„Ce îmi dă putere? Ce îmi ia puterea?” (explorarea puterii personale)	– conștientizarea dezechilibrului de putere într-o situație de bullying; – identificarea dinamicii existente într-o situație de bullying; – înțelegerea rolul puterii personale în situații de tip bullying și a modalității de a o utiliza eficient;
4	„Cum pot să fiu cool și cine este cool?” (este bullyingul cool?)	– dezvoltarea nivelului de conștientizare cu privire la trăsăturile bune ale propriei persoane și ale altora; – identificarea motivației pentru adoptarea anumitor atitudini, comportamente; – evaluarea alternativelor de comportament; – dezvoltarea unei imagini de sine realiste;

5	„Eu și alții: față în față!” (prejudecăți și stereotipii)	– conștientizarea impactului anumitor prejudecăți în manifestarea unor comportamente; – identificarea modalităților de comportament neadecvat; – identificarea unor alternative de comportament adecvat; – îmbunătățirea relațiilor interpersonale, a empatiei și a toleranței;
6	„Înăuntru sau afară?” (bisericuțe și prietenii)	– creșterea nivelului de conștientizare cu privire la modul în care elevii se percep pe ei înșiși și modul în care alții îi percep; – identificarea sentimentului de acceptare și de izolare/ marginalizare; – promovarea feedbackului apreciativ și pozitiv în rândul participanților; – dezvoltarea unor strategii de includere în grup; – dezvoltarea relațiilor cooperante și de încredere; – întărirea sentimentului de apartenență la un grup;
7	Cuvintele mele sunt importante!”	– identificarea formelor de comunicare: asertivă, agresivă și pasivă;

	(comunicare eficientă: strategii de comunicare asertivă)	– sensibilizarea și înțelegerea impactului emoțional al cuvintelor; – experimentarea intensității (efectului) diferitelor cuvinte/ sintagme utilizate; – exersarea comunicării asertive în rezolvarea situațiilor-problemă;
8	„În sfera mea de control” (control și strategii de rezolvare a situațiilor-problemă)	– evaluarea alternativelor care intră în sfera proprie de control și a celor care depășesc sfera controlului propriu; – identificarea unor strategii adecvate de rezolvare și de intervenție în ambele situații – și când se află în sfera de control, și când se află în afara acesteia; – descoperirea unor modalități de combatere a reticenței manifestate în situații care scot persoana din zona proprie de confort;
9	„Am decis: devin erou – patrula antibullying” (constituirea echipei-resursă la nivel de clasă)	– identificarea diferențelor interindividuale în reacția la situații de bullying; – identificarea posibilelor modalități de intervenție în astfel de situații; – evaluarea alternativelor în intervenția în diferitele situații de bullying;

		– identificarea resurselor de ajutor care pot fi implicate, în funcție de specificul situației; – dezvoltarea nivelului de conștientizare și sporirea comportamentelor de căutare a ajutorului în situațiile-problemă; – încurajarea spiritului de echipă; – identificarea elevilor din clasă care vor întări echipa-resursă a școlii;
10	„Mesajul meu” (mottoul clasei, elaborarea unui plan de acțiune – rezultatul final al programului)	– implicarea elevilor în discutarea și convenirea unor reguli comune de comportament în grup/clasă care să fie respectate mutual; – crearea unui mesaj propriu antibullying la nivelul clasei (mottoul clasei); – elaborarea unui plan de acțiune concret în situații de bullying.

Aceste idei, bineînțeles perfectibile și cu multe posibilități de completare, plus colaborarea cu colegii și părinții vor ajuta la a asigura o abordare holistică și eficientă în problematica bullyingului și la îmbunătățirea calității umane și a calității vieții tinerelelor generații și prin aceasta, la o îmbunătățire transpusă la modul general.

Capitolul 6

Evaluare și monitorizare a progresului

6.1. Evaluarea impactului exercițiilor asupra comportamentului și climatului școlar

În cadrul acestui subcapitol dorim să evidențiem importanța evaluării impactului exercițiilor descrise în manual asupra comportamentului și climatului școlar. Credem că este esențial să evidențiem și câteva noțiuni teoretice care subliniază relevanța și necesitatea evaluării în general. Mai jos, detaliem succint câteva concepte-cheie despre care credem că ar putea fi de folos.

- Teoria schimbării comportamentale

Schimbarea comportamentală se bazează pe ideea că modificarea comportamentului nu apare instantaneu, ci ca

urmare a unui proces gradual care implică conștientizarea, evaluarea și aplicarea de noi abilități și cunoștințe.

Evaluarea impactului exercițiilor ajută la identificarea gradului în care elevii își schimbă comportamentele și atitudinile în urma activităților. Este important să se observe cum aplică aceste schimbări în contextul școlar și dacă există îmbunătățiri în gestionarea conflictelor și prevenirea bullyingului.

Evaluarea formativă este un proces continuu, ce are loc în timpul desfășurării activităților și ajută la ajustarea acestora pentru a îmbunătăți învățarea. Evaluarea sumativă se efectuează la finalul unui program pentru a măsura impactul global al acestuia. Implementarea evaluărilor formative și sumative le permite formatorilor să ajusteze exercițiile și să înțeleagă eficacitatea acestora în îmbunătățirea comportamentului și a climatului școlar. Acest lucru asigură că strategiile de prevenire și intervenție sunt eficiente și adaptate nevoilor elevilor.

- Teoria înțelegerii și rezolvării conflictelor

Înțelegerea și rezolvarea eficientă a conflictelor implică nu doar identificarea surselor de conflict, ci și aplicarea de soluții bazate pe comunicare și empatie. Evaluarea impactului exercițiilor asupra comportamentului și climatului școlar ajută la măsurarea eficacității tehnicilor de comunicare și rezolvare a conflictelor, precum și la adaptarea acestora pentru a răspunde mai bine nevoilor elevilor.

- Teoria învățării sociale

Învățarea socială sugerează că oamenii învață prin observarea și imitarea comportamentului altora, precum și

prin experiențe directe. Evaluarea impactului exercițiilor le permite formatorilor să observe dacă și cum comportamentele pozitive sunt modelate și replicate în rândul elevilor. Aceasta ajută la înțelegerea eficacității exercițiilor în schimbarea comportamentului social și prevenirea bullyingului.

- **Importanța feedbackului și a reflecției**

Feedbackul constructiv și reflecția asupra propriei practici sunt esențiale pentru îmbunătățirea continuă a metodelor educaționale. Evaluarea impactului exercițiilor oferă feedback valoros, care ajută formatorii să reflecteze asupra eficacității lor și să facă ajustări necesare. Acest proces de autoevaluare contribuie la dezvoltarea profesională și la optimizarea strategiilor antibullying.

- **Evaluarea impactului asupra climatului școlar**

Climatul școlar se referă la atmosfera și cultura generală a școlii, incluzând relațiile între elevi și profesori, și nivelul de suport emoțional și social disponibil. Evaluarea impactului exercițiilor ajută la identificarea schimbărilor în climatul școlar, cum ar fi îmbunătățirea relațiilor interumane, reducerea incidentelor de bullying și creșterea nivelului de respect și colaborare în școală.

Exercițiul numărul 1. „Jurnalul bunei dispoziții”

Instrucțiuni

Elevii pot înregistra cum se simt în fiecare zi și ce a contribuit la starea lor. Observăm dacă jurnalul devine un roman plin de

aventuri pozitive sau rămâne un pamflet scurt și ajustăm pe măsură ce progresăm.

Introducere

Pentru a evalua impactul exercițiilor antibullying asupra comportamentului elevilor și asupra climatului școlar, vom introduce „Jurnalul bunei dispoziții”. Acest jurnal va fi un instrument prin care fiecare elev va putea să-și înregistreze zilnic starea de spirit și factorii care au contribuit la această stare. Ideea este să observăm dacă jurnalul devine un roman plin de aventuri pozitive sau rămâne un pamflet scurt. Pe măsură ce progresăm, vom ajusta abordarea noastră în funcție de feedbackul pe care îl primim.

Crearea jurnalului

Fiecare elev va primi un caiet sau o agendă specială, care va deveni „Jurnalul bunei dispoziții”. Elevii pot personaliza coperta jurnalului cu desene, autocolante sau mesaje pozitive, astfel încât să fie un spațiu personal și prietenos în care să își noteze gândurile și sentimentele.

Utilizarea jurnalului

În fiecare zi, la sfârșitul programului, elevii vor alocă câteva minute pentru a reflecta asupra zilei lor și pentru a înregistra în jurnal cum s-au simțit. Vor nota momentele care le-au adus bucurie, dar și situațiile care le-au afectat starea de spirit. Scopul este să identifice tiparele și să devină mai conștienți de factorii care influențează bunăstarea lor emoțională.

Exemplu de înregistrare

„Astăzi m-am simțit foarte bine pentru că am ajutat un coleg cu teme și am primit un compliment de la doamna

învățătoare. Singurul moment neplăcut a fost când cineva mi-a spus că desenul meu nu e frumos, dar am încercat să nu iau asta prea în serios”.

Monitorizarea și reflectarea asupra jurnalului

Elevii vor fi încurajați ca, o dată pe săptămână, să revizuiască înregistrările din jurnalul lor și să observe tiparele care apar. Ce anume îi face să se simtă bine și ce situații tind să le afecteze negativ starea de spirit? Această reflecție îi va ajuta să înțeleagă mai bine impactul comportamentului lor și al celorlalți asupra bunăstării emoționale.

Discuție de grup

Profesorul poate organiza o discuție de grup în care elevii, voluntar, pot împărtăși observațiile lor din jurnal. Se poate discuta despre modurile în care elevii și profesorii pot contribui la crearea unui climat școlar mai pozitiv și mai sprijinitor.

Analiza impactului

Profesorul va analiza colectiv informațiile reflectate de elevi în jurnalele lor, observând dacă există o tendință generală de îmbunătățire a stării de spirit și a comportamentului în clasă. Dacă observațiile indică probleme persistente sau o lipsă de progres, profesorul poate ajusta metodele folosite în activitățile zilnice și poate introduce intervenții suplimentare pentru a sprijini elevii.

Planificarea intervențiilor

Pe baza datelor colectate, profesorul poate propune acțiuni concrete pentru a răspunde la nevoile identificate. Acestea pot include discuții suplimentare, activități de team-building sau chiar implicarea consilierului școlar dacă este necesar.

Reflecție și angajament

La finalul sesiunii de evaluare, profesorul va încuraja elevii să continue utilizarea jurnalului ca un instrument pentru auto-reflecție și îmbunătățirea stării de bine. Elevii sunt încurajați să se angajeze să fie sinceri cu ei înșiși în înregistrările lor și să folosească ceea ce învață din aceste observații pentru a contribui la un mediu școlar mai pozitiv și mai sănătos. Exercițiul se finalizează cu un angajament colectiv de a continua să lucreze împreună pentru a menține o atmosferă de respect și bunăvoință în clasă.

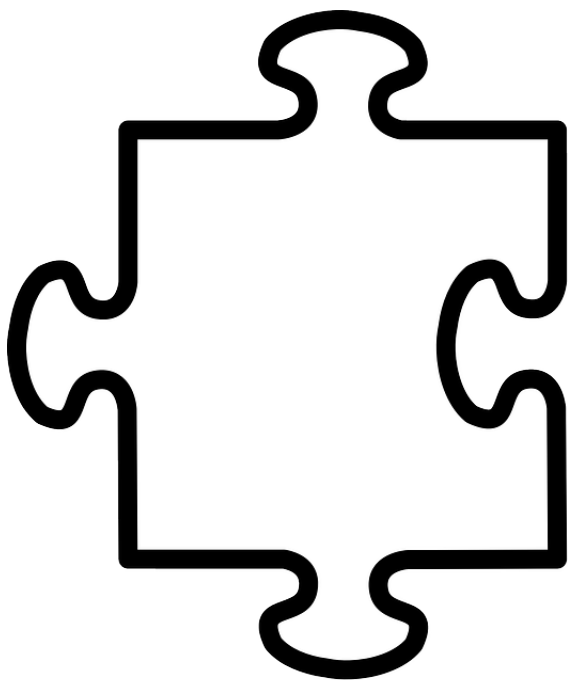
Exercițiul numărul 2. „Mesajul meu”

Instrucțiuni

Pe un șablon format A3 care să conțină desenul de pe pagina următoare, prezentați printr-un desen sau colaj mesajul vostru STOP BULLYING

Plan de acțiune:

- enumerarea regulilor de comportament de comun stabilite la nivel de clasă;
- prezentarea modalităților de intervenție în diferite situații identificate;
- conceperea unei diagrame care să cuprindă persoanele din cadrul clasei/școlii cărora elevii li se pot adresa în situații-problemă.



6.2. Monitorizarea evoluției situațiilor de bullying și aplicarea intervențiilor adecvate

Modelul ciclic al monitorizării și intervenției. Monitorizarea eficientă a situațiilor de bullying urmează un ciclu de observare, evaluare, intervenție și revizuire. Acest model presupune că problemele sunt continuu evaluate și ajustate pe baza feedbackului și a schimbărilor observate. Formatorii trebuie să observe în mod regulat comportamentele elevilor, să evalueze gravitatea și natura bullyingului, să aplice intervenții adecvate și să revizuiască eficacitatea acestora pentru a face ajustări necesare.

Teoria sistemică a intervenției

Sugerează că intervențiile trebuie să abordeze nu doar individul implicat în bullying, ci și contextul mai larg, inclusiv grupul social, familia, cultura școlară. Intervențiile trebuie să fie integrate în structura și cultura școlii, abordând victimele și agresorii, precum și factorii contextuali care contribuie la bullying. Monitorizarea trebuie să includă evaluarea impactului acestor intervenții asupra întregului mediu școlar.

Evaluarea riscurilor și resurselor

Implică identificarea factorilor care pot contribui la apariția bullyingului, precum și resursele disponibile pentru intervenție, cum ar fi suportul emoțional și social. Formatorii trebuie să identifice semnele timpurii ale bullyingului, să evalueze riscurile și resursele și să adapteze intervențiile pentru a răspunde eficient nevoilor elevilor și ale comunității școlare.

Modelul de intervenție multi-nivel

Acest model se bazează pe intervenții la nivel individual, de grup (social) și instituțional. Fiecare nivel are un rol specific în prevenirea și combaterea bullyingului. Monitorizarea trebuie să includă evaluarea și implementarea intervențiilor la toate cele trei niveluri. De exemplu, intervențiile individuale pot include consiliere pentru victime și agresori, intervenții de grup pot implica activități de consolidare a echipei (bunăstare familială), iar la nivel instituțional se pot implementa politici și proceduri antibullying.

Importanța feedbackului și a adaptabilității

Feedbackul continuu și capacitatea de a adapta intervențiile sunt esențiale pentru eficacitatea acestora. Este important să se

răspundă rapid și adecvat la schimbările și feedbackul primit. Formatorii trebuie să colecteze feedback de la elevi, părinți și colegi și să ajusteze intervențiile în funcție de nevoile actualizate și schimbările în dinamica clasei sau a școlii.

Teoria învățării experiențiale

Învățarea experiențială implică învățarea din experiențe directe și reflecția asupra acestora. Aceasta este crucială pentru îmbunătățirea intervențiilor. Ar ajuta ca formatorii să reflecteze asupra cazurilor de bullying și a intervențiilor aplicate pentru a înțelege ce a funcționat și ce nu. Această reflecție ajută la ajustarea strategiilor și la îmbunătățirea continuă a abordărilor.

Modele de evaluare a impactului

De pildă, evaluarea pe termen scurt și lung ajută la măsurarea eficacității intervențiilor și la ajustarea strategiilor. Ar fi de dorit ca formatorii să monitorizeze rezultatele intervențiilor pe termen scurt (imediat după aplicare) și pe termen lung (în perioada ulterioară) pentru a evalua schimbările în comportament și climatul școlar.



Exercițiul numărul 1. „Super-observatorul”

Instrucțiuni

Oferim insigne de super-observator celor care aduc la cunoștință situații de bullying și luăm măsuri rapide, eficiente și cu zâmbetul pe buze.

Introducere

Pentru a monitoriza eficient situațiile de bullying și pentru a încuraja implicarea activă a elevilor, vom introduce conceptul de „insigne de super-observator”. Elevii care aduc la cunoștință situații de bullying vor primi o astfel de insignă, ca simbol al contribuției lor la menținerea unui mediu școlar sigur și prietenos. În plus, vom lua măsuri rapide și eficiente pentru a rezolva situațiile semnalate, întotdeauna cu un zâmbet și cu scopul de a restabili armonia în clasă.

Crearea insinelor și promovarea conceptului

Elevii, împreună cu profesorul, vor crea insignele de super-observator. Acestea pot fi realizate din hârtie colorată sau pot fi create digital și apoi imprimate. Fiecare insignă va avea un simbol care să reflecte importanța observării și raportării comportamentelor de bullying, precum o lupă sau un ochi stilizat.

Promovarea conceptului

Profesorul va explica elevilor importanța rolului de super-observator și cum pot contribui la prevenirea bullyingului în școală. Elevii vor fi încurajați să fie atenți la comportamentele din jurul lor și să raporteze orice situație de bullying pe care o observă, fie direct profesorului, fie printr-o cutie de sugestii anonime.

Monitorizarea și intervenția

Profesorul va menține o evidență a situațiilor de bullying raportate de elevi, asigurându-se că fiecare caz este abordat rapid și eficient. Elevii care aduc la cunoștință astfel de situații vor primi o insignă de super-observator, ca recunoaștere a implicării lor active în prevenirea și combaterea bullyingului.

Intervenția clară și promptă

După ce o situație de bullying este raportată, profesorul va lua măsuri rapide pentru a interveni. Aceste intervenții pot include discuții individuale cu cei implicați, activități de reconciliere, implicarea consilierului școlar și informarea părinților, dacă este necesar. Este important ca intervențiile să fie realizate într-un mod care să promoveze înțelegerea, empatia și soluționarea pașnică a conflictelor.

Recunoașterea eforturilor

La sfârșitul fiecărei săptămâni, profesorul va recunoaște în fața clasei eforturile super-observatorilor care au ajutat la identificarea și rezolvarea situațiilor de bullying. Aceasta va fi o ocazie pentru a sublinia importanța vigilenței și a implicării fiecărui elev în menținerea unui mediu școlar sigur și prietenos.

Reflecția asupra impactului

Elevii vor fi încurajați să reflecteze asupra modului în care aceste măsuri au contribuit la îmbunătățirea climatului școlar. Profesorul poate ghida discuția, punând întrebări despre cum s-au simțit elevii știind că există un sistem de sprijin activ în școală și despre cum cred ei că ar putea contribui mai mult în viitor.

Concluzia

Profesorul încheie sesiunea cu o reflecție asupra importanței rolului fiecărui elev în combaterea bullyingului. Elevii sunt încurajați să continue să fie vigilenți și să raporteze orice comportament care ar putea pune în pericol siguranța colegilor lor. Exercițiul se finalizează cu un angajament colectiv de a rămâne uniți și de a colabora pentru a crea un mediu școlar lipsit de bullying, unde fiecare elev se simte protejat și respectat.

6.3. Adaptarea programului în funcție de nevoile și feedbackul comunității școlare

Exercițiul numărul 1. „Degustări de feedback”

Instrucțiuni

La fel cum un bucătar gustă din mâncare în timp ce gătește, tot așa putem avea „degustări” periodice de feedback, unde elevii, părinții și profesorii pot adăuga „condimentele” lor de sugestii și idei.

Introducere

La fel cum un bucătar gustă din mâncare în timp ce gătește pentru a ajusta rețeta, tot așa putem avea „degustările de feedback”, sesiuni periodice unde elevii, părinții și profesorii pot oferi sugestii și idei pentru a ajusta programul antibullying. Scopul acestor degustări este de a asigura că programul nostru răspunde cât mai bine nevoilor comunității școlare și că toate „condimentele” necesare pentru a crea un mediu școlar sigur și prietenos sunt adăugate corespunzător.

Planificarea sesiunilor de feedback

Profesorul va organiza sesiuni periodice de feedback, invitând elevii, părinții și colegii profesori să participe activ. Aceste sesiuni pot avea loc lunar sau la fiecare două luni, în funcție de nevoile clasei și disponibilitatea participanților.



Scopul este de a crea un spațiu deschis și sigur, unde toți membrii comunității școlare să se simtă confortabil să-și exprime opiniile și să contribuie la îmbunătățirea programului.

Promovarea și invitarea participanților

Pentru a încuraja participarea, profesorul va pregăti invitații care să sublinieze importanța feedbackului și să explice cum acesta va fi folosit pentru a adapta programul. Este esențial ca toți participanții să înțeleagă că opinia lor contează și că sugestiile lor vor fi luate în considerare pentru a face programul mai eficient.

Desfășurarea sesiunilor de feedback

În timpul sesiunilor, participanții vor fi invitați să împărtășească ce a funcționat bine în program și ce ar putea fi îmbunătățit. Elevii, părinții și profesorii pot aduce „condimentele” lor de sugestii, care pot include noi activități, modificări în abordare sau idei pentru a face programul mai atractiv și mai eficient.

Discuții și analiză

După ce feedbackul a fost discutat, profesorul va facilita o discuție deschisă în care participanții vor putea dezbate ideile propuse și vor putea contribui la identificarea celor mai bune soluții pentru adaptarea programului. Aceasta este o oportunitate de a crea un plan de acțiune concret bazat pe sugestiile comunității.

Analiza și implementarea schimbărilor

Pe baza feedbackului primit, profesorul va analiza sugestiile și va colabora cu echipa de profesori și cu consilierul școlar pentru a implementa schimbările necesare. Se va asigura că ajustările propuse sunt fezabile și că contribuie la îmbunătățirea climatului școlar.

Monitorizarea efectelor

După implementarea schimbărilor, profesorul va continua să monitorizeze impactul acestora asupra elevilor și asupra climatului școlar. În cadrul următoarei sesiuni de feedback, se va discuta despre efectele ajustărilor și se va continua procesul de îmbunătățire continuă.

Reflecție și angajament

Profesorul încheie sesiunea cu o reflecție asupra importanței adaptabilității și a colaborării continue între toți membrii comunității școlare. Elevii, părinții și profesorii sunt încurajați să rămână implicați activ în procesul de monitorizare și ajustare a programului antibullying, asigurându-se că acesta rămâne eficient și relevant pentru nevoile lor. Exercițiul se finalizează cu un angajament colectiv de a continua să lucreze împreună pentru a menține un mediu școlar pozitiv, sigur și incluziv.

Concluzii

Este esențial să subliniem importanța continuării eforturilor pentru prevenirea și gestionarea bullyingului în școli. Implementarea tehnicilor și exercițiilor prezentate nu reprezintă doar un set de activități punctuale, ci un angajament continuu de a promova un mediu educațional sănătos și sigur pentru toți elevii.

Monitorizarea evoluției situațiilor de bullying și aplicarea intervențiilor adecvate sunt cruciale pentru succesul oricărui program antibullying. Utilizarea unui model ciclic de monitorizare permite diriginților să observe și să evalueze în mod constant comportamentele și impactul acestora, asigurând ajustări rapide și eficiente. Teoria sistemică a intervenției subliniază necesitatea de a aborda bullyingul nu doar la nivel individual, ci și în contextul grupului și al întregii școli.

Evaluarea riscurilor și resurselor, împreună cu feedbackul continuu, ajută la dezvoltarea unor strategii personalizate și eficiente. Modelul de intervenție multinivel garantează că atât prevenția, cât și intervenția sunt aplicate la toate nivelurile – individual, de grup și instituțional. Este esențial ca diriginții să fie flexibili și să adapteze intervențiile pe baza feedbackului și a evaluării impactului, pentru a răspunde eficient nevoilor în schimbare ale elevilor.

În final, este important ca fiecare educator să-și asume rolul de model și lider în promovarea respectului și empatiei. Contribuția fiecăruia dintre noi la construirea unui climat pozitiv și sigur în școală este esențială pentru prevenirea bullyingului și pentru dezvoltarea unei comunități școlare armonioase. Fiecare pas pe care îl facem spre înțelegere și schimbare este un pas înainte către un mediu educațional unde fiecare elev se simte respectat, protejat și încurajat să își dezvolte întregul potențial.

Fiecare cuvânt rostit cu empatie, fiecare gest de sprijin tăcut poate fi începutul unei schimbări profunde. Ca profesor, ești mai mult decât un formator de minți – ești un constructor de caractere și un protector al demnității.

Bibliografie

- Băban, A. (2013). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție*. Cluj-Napoca: ASCR.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Coloroso, B. (2008). *The Bully, the Bullied, and the Bystander: From Preschool to High School – How Parents and Teachers Can Help Break the Cycle of Violence*. New York: HarperCollins.
- Cozolino, L. (2014). *Predarea bazată pe atașament*. București: Trei.
- Craig, W., Pepler, D., & Atlas, R. (2000). „Observations of Bullying in the Playground and in the Classroom”. *School Psychology International*, 21(1), 22-36.
- Dumitru, I.A. (2016). *Psihologia copilului și a adolescentului. Aplicații educaționale*. Iași: Polirom.
- Epstein, J.L. (2001). *School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools*. Westview Press.
- Espelage, D.L., & Swearer, S.M. (eds.). (2011). *Bullying in North American Schools*. New York: Routledge.
- Gale, E.K. (2012). *The bully book: A middle school survival guide*. New York: HarperCollins.
- Gini, G., & Pozzoli, T. (2013). „Bullies and Victims in Schools: The Role of Social Cognition and Empathy”. *Developmental Psychology*, 49(2), 388-399.
- Gordon, T. (2003). *Teacher Effectiveness Training: The Program Proven to Help Teachers Bring Out the Best in Students of All Ages*. Three Rivers Press.
- Grech, F., Lauri, M.A. (2022). „Cyberbullying and mental health of adolescents”. *Malta Medical Journal*, 34(2). <https://www.mmsjournals.org/index.php/mmj/article/view/447>.

- Holdevici, I., & Crăciun, B. (2015). *Dezvoltarea inteligenței emoționale la copii și adolescenți*. București: Trei.
- How does bullying affect health and well-being?*, <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/bullying/conditioninfo/health>
- Jennings, P.A., & Greenberg, M.T. (2009). „The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes”. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Kyriacou, C. (2001). „Teacher stress: Directions for future research”. *Educational Review*, 53(1), 27-35.
- McCabe, J.L. (2013). *Bullying: A complete guide to the causes and effects of bullying*. ABC-CLIO.
- Ministerul Educației Naționale. (2022). *Ghid de prevenire a bullyingului în unitățile de învățământ*. <https://www.edu.ro>.
- Netzelmann, T.A., Steffan, E., & Angelova, M. (2016). *Strategii pentru o clasă fără bullying. Manual pentru profesori și personalul școlar*. Salvați Copiii. <https://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf>.
- Nixon, C.L. *Current perspectives: The impact of cyberbullying on adolescent health*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4126576/>.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Wiley-Blackwell.
- Oprea, C.-L. (2006). *Strategii didactice interactive*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Organizația Mondială a Sănătății. (2020). *Raport privind violența în școli*. <https://www.who.int>.
- Pânișoară, I.-O. (2006). *Comunicarea eficientă*. Iași: Polirom.
- Pianta, R.C. (1999). *Enhancing relationships between children and teachers*. American Psychological Association.
- Proiect pentru aprobarea Normelor metodologice de aplicare a prevederilor Legii nr. 221/2019, pentru modificarea și completarea Legii educației naționale nr.1/2011 privind violența psihologică – bullying.
- Rigby, K. (2008). *Children and Bullying: How Parents and Educators Can Reduce Bullying at School*. New York: Wiley.
- Rosenberg, B. (2014). *Comunicarea nonviolentă un limbaj al vieții*. București: Casa Editorială Ponte.

- Save the Children România. (n.d.). Programe pentru prevenirea bullyingului în școli. <https://www.salvaticopiii.ro>
- Smith, P.K., Pepler, D., & Rigby, K. (eds.). (2004). *Bullying in Schools: How Successful Can Interventions Be?*. Cambridge University Press.
- Swedish International Development Cooperation Agency. (2010). *Preventing and Addressing School Bullying: Evidence-Based Approaches*.
- UNICEF România. (n.d.). *Violența în școli: Cauze și soluții*. <https://www.unicef.org/romania>.
- Verza, E., & Verza, F.E. (2000). *Psihologia copilului. Manual pentru educatori și învățători*. București: Pro Humanitate.
- Yi Guo, Xiao Tan, Qiu-jin Zhu (2022). „Chains of tragedy: The impact of bullying victimization on mental health through mediating role of aggressive behavior and perceived social support”. *Front. Psychol.*, 13, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.988003/full>
- <http://listen.animusassociation.org/wp-content/uploads/2016/09/manual-rom-web.pdf>
- <https://republica.ro/bullyingcum-sa-invatam-un-copil-sa-faca-fata-umilirii-hartuirii-si-intimidarii>
- <https://www.itsybitsy.ro/cum-se-construieste-un-emometru/>
- <https://www.newportacademy.com/resources/restoring-families/teen-cyberbullying/>
- <https://www.portalinvatamant.ro/articole/noutati-97/bullyingin-scoli-7-din-10-elevi-romani-sunt-victime-ale-abuzului-9042.html>
- <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala>
- <https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cyberbullyingce-este-%C8%99i-cum-%C3%AEi-punem-cap%C4%83t#6>

Tiparul executat la
Tipografia Croma Line
Iași
