

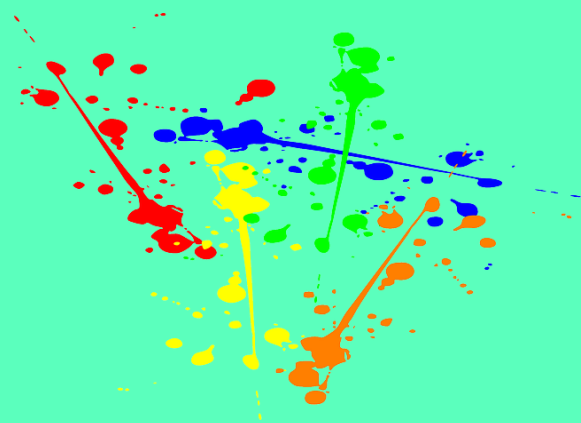


***Să trăim frumos împreună!***

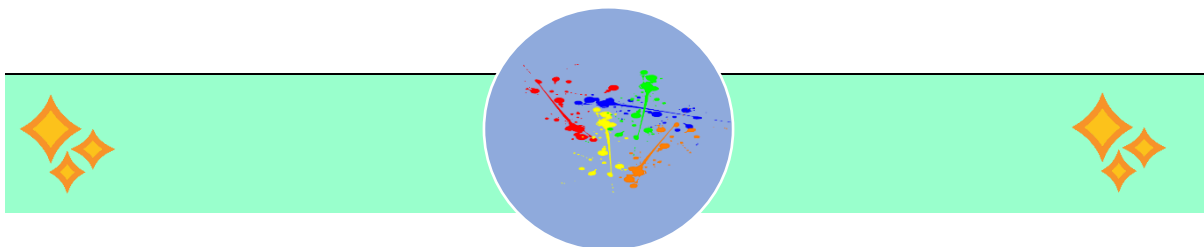
**GHID DE PREVENIRE A  
BULLYINGULUI**



**CENTRUL  
JUDEȚEAN DE RESURSE  
ȘI ASISTENȚĂ  
EDUCAȚIONALĂ  
VÂLCEA**



*„Chiar dacă am străbate lumea  
întreagă în căutarea frumosului, nu-l  
vom găsi, dacă nu l-am luat cu noi.”  
Ralph Waldo Emerson*



***Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională  
(CJRAE) VÂLCEA***

***Autori:***

Banu Denise (coordonator)  
Bădoiu Oana Diana  
Butușină Maria  
Calotă Elena Daniela  
Dragomir Vasilica  
Drăgan Gabriel  
Georgescu Ana-Maria  
Gîrban Simona Elena  
Lupu Daniela  
Mocanu Cornelia  
Mosor Ana-Maria  
Nicula Florentina Cristina  
Predișor Daniela  
Udrea Maria-Magdalena

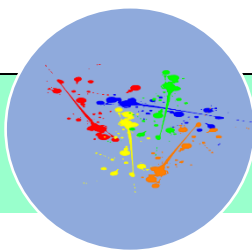
ISBN: 978-973-0-34123-2

Rm.-Vâlcea, 2021

Tehnoredactare / Coperta

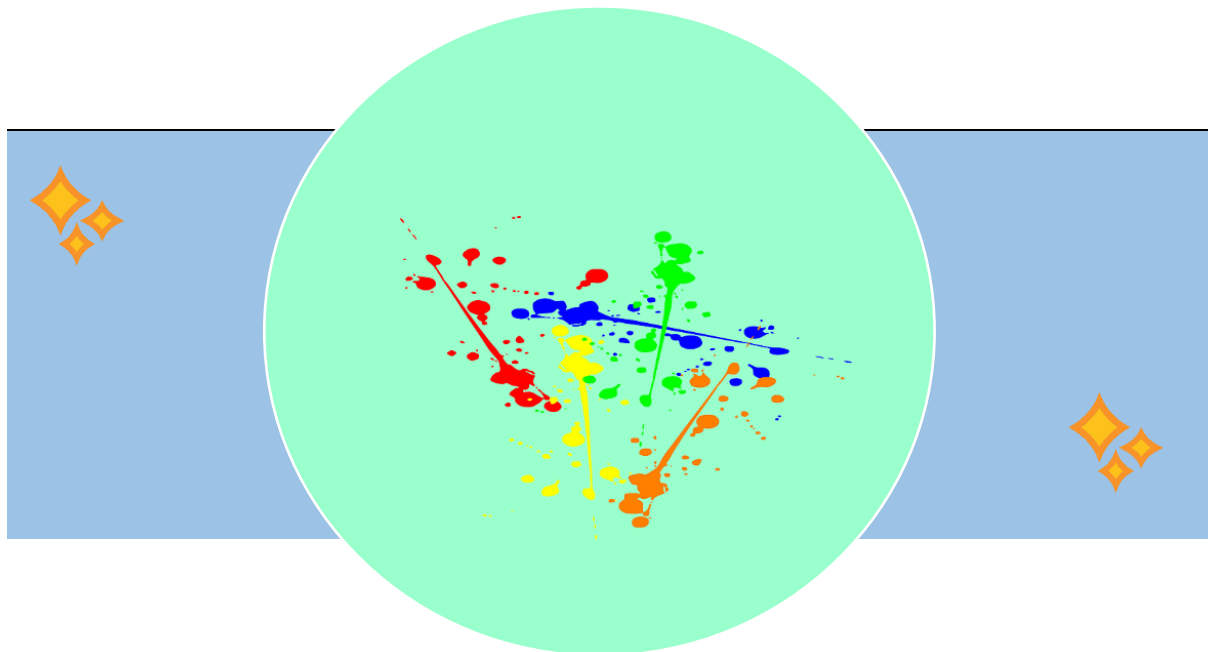
Banu Denise și Bădoiu Oana Diana

Responsabilitatea respectării prevederilor legale privind legislația drepturilor de autor și a drepturilor conexe revine în exclusivitate autorilor.



## ***Cuprins:***

<i>Introducere ...</i> .....	3
<i>Despre Bullying, prin percepții, etimologie și definiție</i> .....	4
(Banu Denise)	
<i>Este sau nu este bullying?</i> .....	7
(Bădoiu Oana Diana)	
<i>Bullying: cauze, forme de manifestare și consecințe</i> .....	11
(Butușină Maria)	
<i>Valorile mele</i> .....	15
(Calotă Elena Daniela)	
<i>Nu, mulțumesc! Nu cumpăr maimuțe!</i> .....	17
(Dragomir Vasilica)	
<i>Stop bullyingului! Ce putem face dacă suntem victima bullying-ului?</i> .....	19
(Drăgan Gabriel)	
<i>„Don't bully... be a friend!”</i> .....	27
(Georgescu Ana-Maria)	
<i>Aleg să mă implic</i> .....	32
(Gîrban Simona Elena)	
<i>Violența pe hârtie</i> .....	34
(Lupu Daniela)	
<i>„Arta de a face față conflictelor”</i> .....	41
(Lupu Daniela)	
<i>„Copil ca tine sunt și eu!”</i> .....	44
(Mocanu Cornelia)	
<i>Curajul de a începe</i> .....	47
(Mosor Ana-Maria)	
<i>Bullyingul</i> .....	51
(Nicula Florentina Cristina)	
<i>Dețin controlul</i> .....	54
(Predișor Daniela)	
<i>Mituri și prejudecăți despre bullying</i> .....	56
(Predișor Daniela)	
<i>Eu și avatarul meu</i> .....	59
(Predișor Daniela)	
<i>Acceptarea de sine</i> .....	61
(Udrea Maria-Magdalena)	



## *Să trăim frumos împreună!*

### GHID DE PREVENIRE A BULLYINGULUI ÎN MEDIUL ȘCOLAR

#### **Introducere**

**Bullying** – un nou termen, o nouă „balenă albastră”? Nu, nu este nimic nou! Este doar un nume pentru un mod mai vechi în care elevii noștri - copiii noștri - pot răni sau pot fi răniți. Iar rănilile nu sunt doar fizice, ci mai ales psihologice. Este nouă doar atenția care se acordă fenomenului, datorită fratelui său mai mic, dar mai voinic și mai perfid - „cyberbullyingul”.

Noua aducere în prim plan mediatic și legislativ a fenomenelor de violență psihologică grupate sub umbrela termenilor de „bullying” și „cyberbullying” ne-a oferit un prilej și o provocare, nouă, consilierilor școlari din cadrul CJRAE Vâlcea. Ne-a mobilizat să adunăm și să structurăm experiența și expertiza noastră în activitatea cu elevii la clasă pe teme de violență, s-o adaptăm la tema bullyingului și s-o oferim, într-o formă coerentă, unitară și creativă colegilor profesori (diriginți și profesori de educație socială).

Acest ghid a fost gândit din perspectiva cadrului didactic, care lucrează simultan cu un grup mare de elevi (peste 20/30), atât față în față, cât și on-line. Activitățile au fost operaționalizate, astfel încât, la sfârșitul orei, elevii să manifeste comportamente observabile și măsurabile, care să demonstreze atingerea obiectivelor propuse. Temele abordate vizează:

- a) *informarea* corectă, nuanțată despre fenomenul de bullying, corelată cu formarea unei *abilități cognitive* de înțelegere a conceptelor/termenilor, prin intermediul etimologiei și cuvintelor-cheie din definiții;
- b) consolidarea unor *factori protectori* împotriva violenței și abuzului de orice tip (acceptarea de sine, capacitatea de a spune Nu, de a-ți controla reacțiile, conștientizarea valorilor tale);
- c) formarea unor abilități de viață, esențiale în dezvoltarea personală armonioasă și integrarea socială eficientă: *abilități emoționale* (a-ți identifica și exprima emoțiile), *abilități sociale* (a oferi și a primi complimente, a oferi și a cere ajutor, a accepta diferențele, a reacționa la ce se întâmplă în jurul tău), *abilități de comunicare* (să ascuți activ, să-ți exprimi părerea, să refuzi politicos, dar ferm).

Scopul întregului demers este sintetizat de titlul ghidului. Numai împreună: profesori, consilieri școlari și elevi, alături de părinții lor, putem da viață și realitate unui mediu cu mai puține „răni” și mai mult zâmbet, optimism, încredere, speranță.

*Denise Banu*

## Despre Bullying, prin percepții, etimologie și definiție

Propunător:

Consilier școlar,

Prof. BANU DENISE

CSAP C.N. „Alexandru Lahovari” Rm. Vâlcea



<b>Tipul de activitate</b>	Activitate de formare și dezvoltare de abilități/ deprinderi/ capacități de definire corectă a termenilor
<b>Grup țintă</b>	Clase de elevi (V-X)
<b>Scop</b>	Definirea corectă a termenului de „bullying”; Formarea abilității cognitive de definire a termenilor/conceptelor.
<b>Obiective</b>	1. Să identifice percepțiile elevilor privind fenomenul de „bullying”; 2. Să definească bullying-ul prin etimologie și prin termenii-cheie; 3. Să analizeze rolul fiecărui cuvânt-cheie în cadrul definirii conceptului de „bullying”.
<b>Resurse procedurale</b>	Brainstorming, problematizarea, expunerea, lucrul în echipă, dezbateră, învățarea prin cooperare, conversația, explicația
<b>Resurse de timp</b>	1 oră (față în față /online)
<b>Surse bibliografice / Web</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://ro.wikipedia.org/wiki/Bullying">https://ro.wikipedia.org/wiki/Bullying</a></li><li>• <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20sociala/Litera">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20sociala/Litera</a></li></ul>

### DESCRIEREA ACTIVITĂȚII (SCENARIUL):

#### Captarea atenției elevilor:

Elevilor li se arată post-it-uri de culori diferite și sunt invitați să-și aleagă o culoare. Li se oferă un post-it de culoarea preferată. Fiecare elev primește un singur post-it și are dreptul la o singură alegere. Pe post-it-ul primit notează primul lucru care îi vine în minte când aude cuvântul „bullying” (în varianta online, li se distribuie un link de Jamboard și acolo intră pe format post-it și-l colorează cum doresc, apoi notează ce li s-a cerut).

După ce a notat (fără să-și treacă numele, pentru a fi sincer), fiecare elev vine la catedră și-și lasă post-it-ul acolo, cu fața în jos. (în varianta online, se afișează toate post-it-urile completate în Jamboard).

Când s-au adunat toate, profesorul le citește pe rând și clasifică răspunsurile individuale pe categorii: *emoții, comportamente, actori implicați ș.a.* pentru a trece mai ușor la definirea termenului de „bullying”.

#### Informarea cu privire la obiectivele de atins:

Elevii sunt informați că la finalul orei de consiliere vor ști să definească corect termenul de „bullying-ul”.

#### Prezentarea elementelor de conținut specifice:

Li se explică elevilor că toate cuvintele/expresiile lor surprind aspecte ale acestui fenomen sau experiențe personale (de ex., poate nota „vărul meu”, pentru că verișorul lui a fost/este victima unui fenomen de bullying). Dacă sunt notate cuvinte care nu au legătură cu termenul, sau care denotă o percepție eronată, se au în vedere pentru clarificări/activități

viitoare.

**Notă!** Se citesc toate post-it-urile, dar nu se acordă mult timp și mare atenție celor cu răspunsuri „provocatoare” prin neseriozitate/ superficialitate/ obraznicie.

Profesorul face **trecerea de la percepțiile subiective** și, uneori, poate eronate, ale elevilor, la definirea conceptului, adică înțelegerea corectă și completă a acestuia:



*Ce înseamnă el de fapt?*

*Cum înțelegem cu adevărat un cuvânt/ concept/ termen?*

Pentru a **înțelege corect** un cuvânt (un concept), avem două posibilități: să căutăm **etimologia (originea)** acestuia și să citim **definiția** lui:

**Etimologia  
(originea)**

Cuvântul „bullying” provine din limba engleză, de la „bully”, care înseamnă *bătăuș, huligan*.

**Definiția**

*„Bullying-ul este o formă de abuz care se manifestă printr-un comportament agresiv, repetat, intenționat asupra aceluiași copil.”*  
(definiția se scrie pe tablă în clasă sau în Jamboard)

Cum reținem corect și pe termen lung o definiție – ORICE definiție?

Prin „cuvintele-cheie”, cuvinte de bază.

În consecință, elevii sunt provocați „să extragă” din definiție aceste cuvinte:

*„Bullying-ul este o formă de **abuz** care se manifestă printr-**un comportament agresiv, repetat, intenționat** asupra **aceluiași** copil.”*

Se insistă asupra fiecărui cuvânt-cheie, pentru o fixare de lungă durată.

Profesorul va desena pe tablă (în varianta online va posta o imagine cu un templu cu 4 coloane și un acoperiș. Pe acoperiș scie ABUZ, pe coloane cei 4 termeni-cheie din definiție:

1. **comportament agresiv**
2. **repetat**
3. **intenționat**
4. **aceluiași copil**

Elevii sunt împărțiți în 4 echipe (în varianta online: profesorul pregătește Breakout Rooms în Zoom sau Google Meet). Fiecare echipă va desena același templu, însă cu 3 coloane întregi și una distrusă. Echipei 1 i s-a distrus coloana 1, echipei 2 coloana 2 și așa mai departe.

Elevii au 7 minute la dispoziție să discute ce se întâmplă cu termenul lor fără acel cuvânt-cheie. *Mai este valabilă definiția? Mai vorbim despre bullying?*

*Provocările pe echipe:*

- Echipa 1** Dacă nu este ***un comportament agresiv***, mai este un abuz?  
Dacă nu este ***un comportament agresiv***, ce poate fi „repetat, intenționat, asupra aceluiași copil”? Poate fi ... un compliment, un pupic?  
(Cu cât este mai ludic, cu atât mai bine!)
- Echipa 2** Dacă nu este ***repetat***, mai este un abuz?  
Dacă nu este ***repetat***, mai este bullying, sau poate fi doar... un conflict, o ceartă, o bătaie, ....?
- Echipa 3** Dacă nu este ***intenționat***, mai este un abuz?  
Dacă nu este ***intenționat***, mai este bullying, sau poate fi doar... ?
- Echipa 4** Dacă nu este ***asupra aceluiași copil***, mai este un abuz?  
Dacă nu este ***asupra aceluiași copil***, mai este bullying, sau poate fi... ?

### **Evaluarea rezultatelor**

Fiecare echipă își găsește propriile răspunsuri, apoi prezintă în fața întregului grup concluziile sale. Ceilalți colegi reflectează și pot exprima acordul sau dezacordul lor asupra acestor concluzii, sau pot aduce observații/ completări/ sugestii.

### **Consolidarea retenției**

În final, profesorul subliniază că doar simpla citire a unei definiții nu asigură înțelegerea unui termen (ORICĂRUI termen). Că este necesar să acorzi TIMP și ATENȚIE pentru a realiza acești 2 pași:

Pasul 1: identificarea pilonilor definiției (cuvintele-cheie);

Pasul 2: reflectarea asupra fiecărui termen – dacă el lipsește, definiția se schimbă?

**Și... ULTIMA provocare a orei** – ca la marile concerte: profesorul spune o parte a definiției, elevii spun în cor cuvintele-cheie (profesorul mimează că este un dirijor care încurajează orchestra să cânte):

„*Bullying-ul este o formă de ..... (ABUZ – spun elevii în cor) care se manifestă prin ..... (UN COMPORTAMENT AGRESIV), ..... (REPETAT), ..... (INTENȚIONAT), asupra ACELUIAȘI copil.*”

Aplauze de final...

## Este sau nu este bullying?



Propunător:

Consilier școlar.

Prof. BĂDOIU OANA DIANA

CSAP Colegiul Energetic Rm. Vâlcea

<b>Tipul de activitate</b>	De informare privind fenomenul de bullying în mediul școlar
<b>Grup țintă</b>	Clase de elevi gimnaziu/liceu
<b>Scop</b>	Infomare și clarificare privind ce este și ce nu este bullying-ul.
<b>Obiective</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Să definească bullying-ul/cyberbullying-ul prin termenii cheie.</li><li>2. Să diferențeze bullying-ul de alte tipuri de comportamente (<i>tachinare, moment de răutate, conflict</i>) prin identificarea a minim 2 diferențe.</li><li>3. Să identifice cel puțin trei modalități concrete pentru a opri situația de bullying.</li></ol>
<b>Resurse procedurale</b>	Brainstorming, exercițiu, cooperare, vizionarea de filme/comentarea lor
<b>Resurse de timp</b>	1 oră (față în față /online)
<b>Surse bibliografice / Web</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• OMEC 4343/ 27 mai 2020. Norme metodologice de aplicare a prevederilor privind violența psihologică – bullying din Legea educației naționale nr. 1/2011</li><li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mBwf-VPZqDs&amp;list=PL_Jvh3oWWYIS6qEecUfg5B0D5DdtHRqwF&amp;index=18">https://www.youtube.com/watch?v=mBwf-VPZqDs&amp;list=PL_Jvh3oWWYIS6qEecUfg5B0D5DdtHRqwF&amp;index=18</a></li><li>• <a href="http://www.anti-bullyingalliance.org.uk">www.anti-bullyingalliance.org.uk</a></li><li>• <a href="https://dexonline.ro/">https://dexonline.ro/</a></li></ul>

### DESCRIEREA ACTIVITĂȚII (SCENARIUL):

*Bullying și cyberbullying* sunt termeni despre care vorbim frecvent, însă nu întotdeauna înțelegem cu adevărat ce înseamnă.

Profesorul prezintă tema lecției și obiectivele urmărite (1 min).

Elevii scriu pe post-it-uri (varianta online: într-un document colaborativ Google, Jamboard, Whiteboard) idei, emoții, imagini care le vin în minte atunci când aud aceste cuvinte. Sunt încurajate toate ideile, pe baza lor profesorul formulează definițiile. Elevii primesc/vizualizează materialul informativ (Anexa1), profesorul îl prezintă pe scurt și oferă exemple. (3 min pentru brainstorming, 6 pentru prezentarea materialului).

Elevii sunt împărțiți în echipe, fiecare echipă primește 4 situații (Anexa 2 – pot fi folosite toate, în funcție de timpul alocat) și trebuie să identifice comportamentul prezentat, argumentând alegerea. Profesorul ghidează răspunsurile, ajută la formularea explicațiilor și concluziilor la fiecare echipă. (5 min pentru lucrul în echipe, 5 pentru prezentare).

În cadrul aceluiași echipe elevii vor răspunde la întrebarea: *Cum pot să opresc bullying-ul?*” (Anexa 3 sau document colaborativ on-line – 7 min), prezentând ideile în grupul mare.

Profesorul accentuează idei precum: *folosește umorul, ignoră-i sau pleacă; evită să rămâi singur, arată că ești încrezător, spune-le să se oprească, încearcă să nu-ți arăți emoțiile, nu răspunde cu aceeași monedă, spune unui adult în care ai încredere și vorbește despre asta* (8 min).

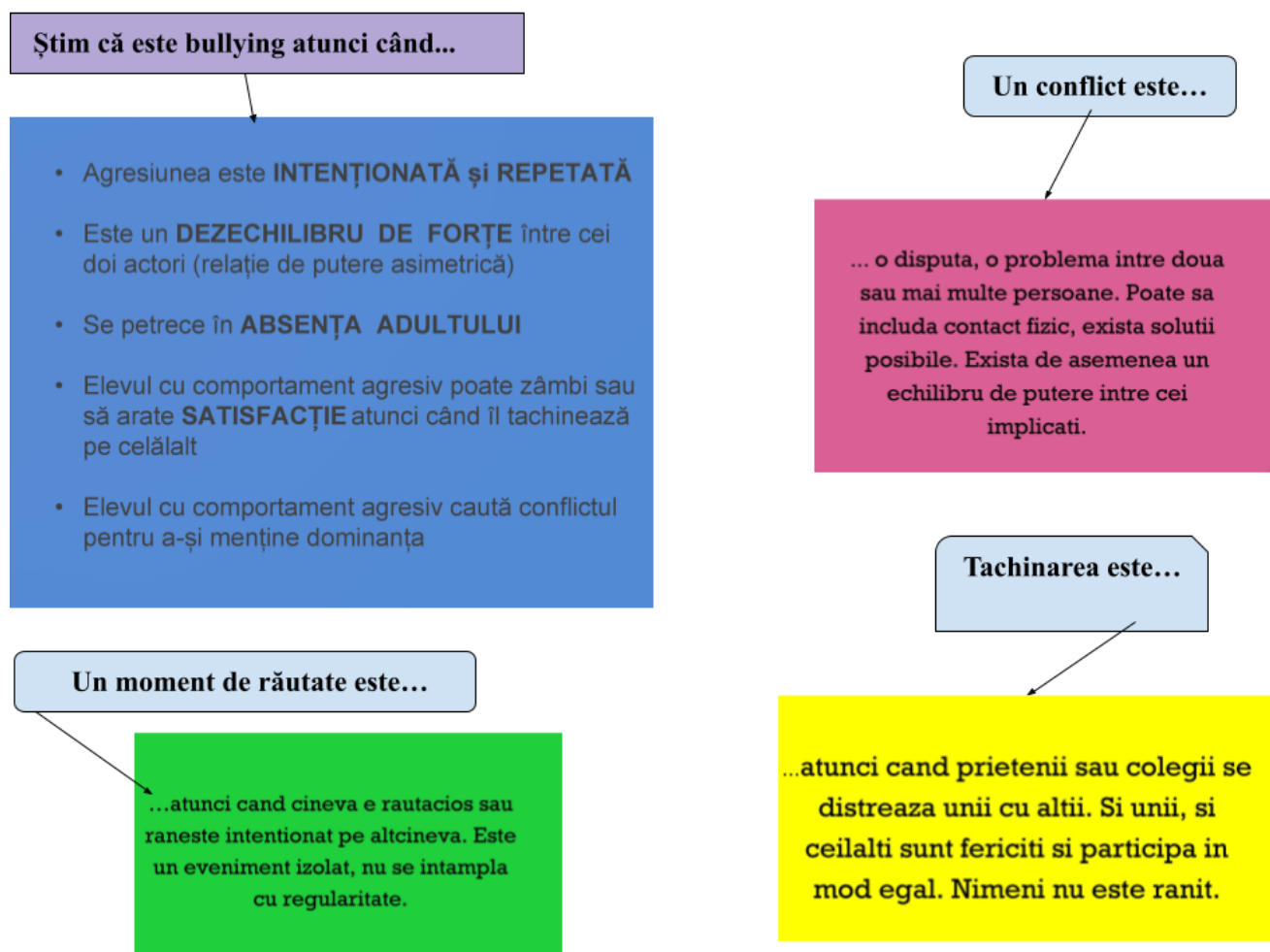
Vizionarea unui scurt filmuleț (4 min) în care sunt prezentate celebrități care vorbesc despre experiențele lor în ceea ce privește bullying-ul ([https://www.youtube.com/watch?v=mBwf-VPZqDs&list=PL\\_Jvh3oWWYIS6qEecUfg5B0D5DdtHRqwF&index=18](https://www.youtube.com/watch?v=mBwf-VPZqDs&list=PL_Jvh3oWWYIS6qEecUfg5B0D5DdtHRqwF&index=18)), apoi discuții libere pe baza a ceea ce au vizionat (ce i-a surprins, ce le-a plăcut, ce nu le-a plăcut) (3 min).

Elevii care doresc spun un gând/cuvânt/stare/imagine pe care le-a trezit-o activitatea de azi (3 min).

**ANEXA 1 – Material informativ pentru elevi** (definiția bullying și cyberbullying, elementele cheie de identificare, delimitări conceptuale).

**Bullying** este... o formă de agresiune între elevi care implică un dezechilibru de putere real sau perceput. Comportamentul este repetat sau are potențialul de a fi repetat de-a lungul timpului.

**Cyberbullying** este.. o formă de agresiune ce se manifestă prin abuzul psihologic și emoțional, umilirea publică a victimelor prin intermediul canalelor de socializare online.



## ANEXA 2 – Este sau nu este bullying - scenarii

### Fișa de lucru 1

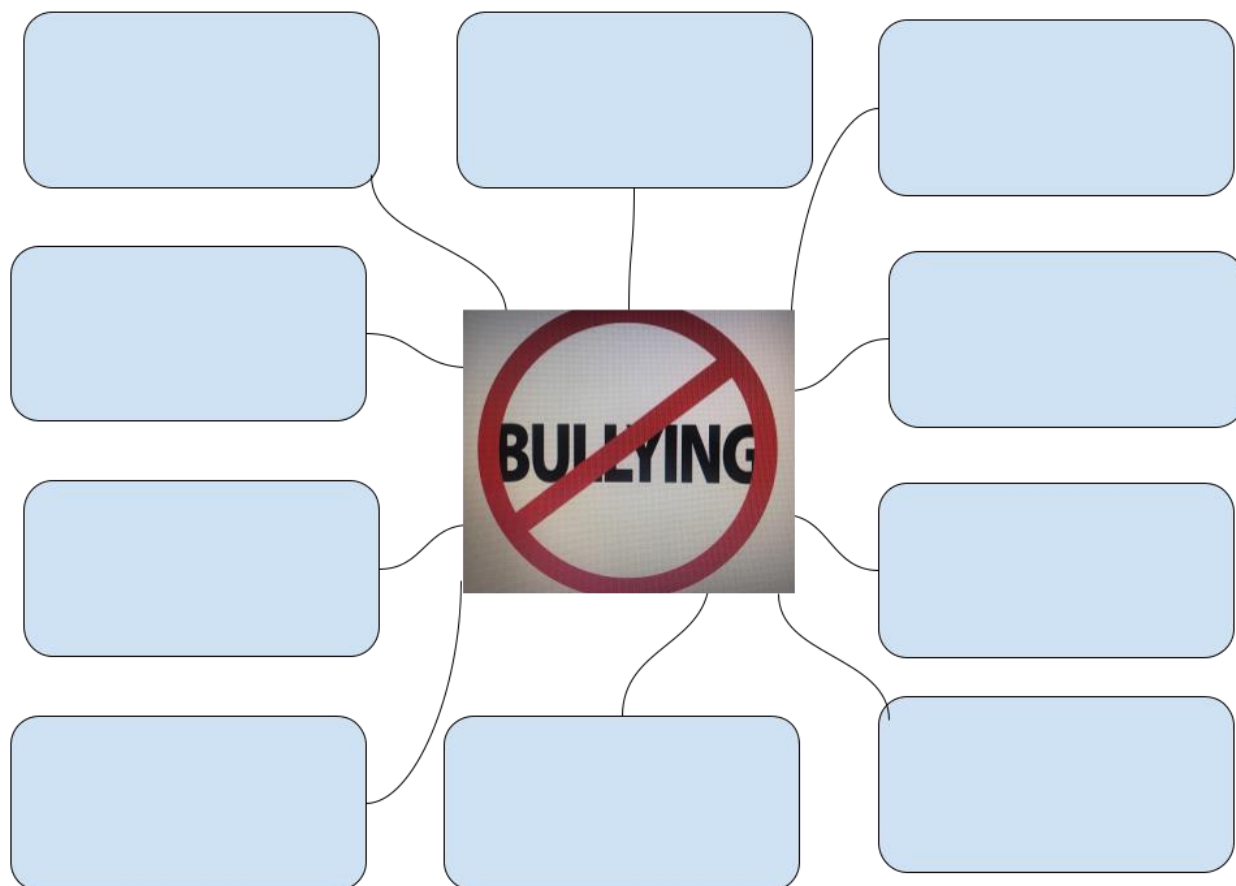
- 1) Auzi întâmplător cum prietenul tău vorbește urât despre tine cu un alt coleg.
- 2) Un coleg îți pune piedică altui coleg, râde și pleacă.
- 3) Un coleg tachinează și râde de elevul nou în fiecare pauză.
- 4) Un prieten te tachinează pentru că îți place să te uiți la anime. Tu râzi și îl tachinezi pentru că lui îi place să se uite la seriale cu zombi.
- 5) Te cerți cu un prieten din cauză că a spus un secret despre tine.
- 6) Un coleg îți spune ceva jignitor pentru că l-ai bătut la un joc.
- 7) Un grup de fete i-au pus o poreclă unei colege de clasă, au lansat zvonuri despre ea și îi încurajează pe colegii de clasă să nu vorbească cu ea.
- 8) Două fete îți spun profesorului că alte două fete de la o clasă paralelă au lansat niște zvonuri despre ele. Fetele acuzate susțin că celelalte au fost inițiatoarele.
- 9) Rareș și Bianca au fost într-o relație. Noua prietenă a lui Rareș postează informații jignitoare despre Bianca, încurajându-i și pe alți colegi să participe.

### Răspunsuri

- 1 – conflict
- 2 – moment de răutate
- 3 – bullying
- 4 – tachinare
- 5 – conflict
- 6 – moment de răutate
- 7 – bullying
- 8 – avem nevoie de mai multe informații. Poate fi bullying sau conflict.
- 9 – (cyber)bullying

### ANEXA 3 – Cum pot să opresc bullying-ul?

#### Fișa de lucru 2



## ***Bullying: cauze, forme de manifestare și consecințe***

Propunător:

Consilier școlar,

Prof. BUTUȘINĂ MARIA

CSAP Liceul Tehnologic Brătianu, Drăgășani



<b>Tipul de activitate</b>	De informare privind fenomenul de bullying în mediul școlar
<b>Grup țintă</b>	Clase de elevi (VII-X)
<b>Scop</b>	Informarea corectă a elevilor din învățământul liceal cu privire la fenomenul „bullying”
<b>Obiective</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Să identifice cauzele care determină comportamentele de tip „bullying”;</li><li>2. Să înțeleagă formele de manifestare a bullying-ului;</li><li>3. Să enumere minim 2 consecințe emoționale negative ale bullyingului asupra victimelor/martorilor.</li></ol>
<b>Resurse procedurale</b>	Brainstorming, problematizarea, expunerea, munca independentă/în grup, dezbaterea, învățarea prin cooperare, conversația, explicația
<b>Resurse de timp</b>	1 oră (față în față /online)
<b>Surse bibliografice / Web</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.scolifarabullying.ro/despre">http://www.scolifarabullying.ro/despre</a></li><li>• <a href="https://clinicaalegria.ro/fenomenul-bullying/">https://clinicaalegria.ro/fenomenul-bullying/</a></li><li>• <a href="https://www.clinicaoananicolau.ro/bullying/">https://www.clinicaoananicolau.ro/bullying/</a></li><li>• <a href="https://www.parintiicerschimbare.ro/bullying-definitie-forme-metode-de-combatere">https://www.parintiicerschimbare.ro/bullying-definitie-forme-metode-de-combatere</a></li></ul>

### DESCRIEREA ACTIVITĂȚII (SCENARIUL):

Exercițiu de spargere a gheții *Brainstorming*, unde elevii sunt invitați să enunțe toate ideile pe care le au despre noțiunea de „bullying”. În modul online acest exercițiu se poate realiza cu ajutorul aplicației Jamboard. La finalul exercițiului, profesorul va selecta enunțurile corecte referitoare la conceptul de bullying și va purta discuții cu elevii pe baza acestora.

Prezentare PPT (Anexa 1)- *Bullying: cauze, forme de manifestare și consecințe*:

1. *Ce este „bullying-ul”?*
2. *Care sunt formele de manifestare ale bullying-ului?*
3. *Cine poate fi victimă a bullying-ului?*
4. *Cine sunt agresorii?*
5. *Care sunt consecințele bullying-ului?*

Împărțirea elevilor în 4 grupe. Sarcina acestora este de a realiza un poster/afiș având tematica „Stop bullying”. Această activitate se poate desfășura și în modul online cu ajutorul aplicației Padlet. După încheierea activității, reprezentantul fiecărei echipe prezintă materialul realizat. Se fac aprecieri asupra modului în care elevii au participat la desfășurarea activității și asupra comportamentului pe toată perioada acesteia.

La finalul activității, punctați aspectele importante discutate, insistând asupra faptului că toți avem puterea de a interveni în situații de bullying. Menționați că, raportarea/comunicarea unui caz de bullying este primul pas în stoparea acestui fenomen.

## ANEXA 1



### Ce este „bullying-ul”?

Bullying-ul este în general caracterizat ca un comportament agresiv, intenționat, menit să provoace suferință și care implică întotdeauna un dezechilibru de putere și tărie între agresor și victimă și se manifestă repetitiv, regulat, într-un grup de copii.

### CARE SUNT FORMELE DE MANIFESTARE ALE BULLYING-ULUI?

			
<b>BULLYING VERBAL</b>	<b>BULLYING FIZIC</b>	<b>BULLYING EMOȚIONAL</b>	<b>CYBERBULLYING</b>
JIGNIRI, INSULTE, AMENINȚĂRI, PORECLE SAU DENIGRARE ETC.	BĂȚĂI, TRAS DE PĂR, ÎMBRÂNCIRI, LOVIRI, PUS PIEDICĂ, ETC.	MINCIUNĂ ȘI/SAU RĂSPÂNDIRE DE ZVONURI, EXCLUDEREA VICTIMEI DIN GRUPURI DE SOCIALIZARE, ETC.	COMENTARIILE NEGATIVE ONLINE, MESAJE DE DENIGRARE, TRIMITEREA DE MESAJE ABUZIVE, ETC.

## CINE POATE FI VICTIMĂ A BULLYING-ULUI?

SUPRAPONDERALI SAU SUBPONDERALI, POARTĂ OCHELARI SAU SE ÎMBRACĂ DIFERIT, SUNT TRANSFERAȚI RECENT LA ȘCOALA RESPECTIVĂ SAU NU ÎȘI POT PERMITE CEEA CE AU CEILALȚI COPII;

PERCEPUȚI CA FIIND SLABI SAU INCAPABILI DE A SE APĂRA;

DEPRESIVI, ANXIOȘI SAU AU O STIMĂ DE SINE SCĂZUTĂ;

SUNT MAI PUȚINI POPULARI DECÂT CEILALȚI ȘI AU PUȚINI PRIETENI, SUNT BOGAȚI SAU SĂRACI, AU RELIGIE SAU RASĂ DIFERITĂ;

AU DIZABILITĂȚI FIZICE, INTELIGENȚI, TALENȚAȚI ETC.

## CINE SUNT AGRESORII?

Cercetările deosebesc trei tipuri de agresori:

### Tipul agresiv:

Din această categorie fac parte acei copii mai degrabă impulsivi și cu dorință puternică de a-i domina pe ceilalți. Privesc în mod pozitiv agresivitatea, nu sunt în relații bune cu copiii de aceeași vârstă, manifestă atitudine negativă față de profesori și colegi.

### Tipul pasiv:

Sunt cei care se implică uneori în actele de bullying, dar de obicei nu vin ei cu inițiativă.. Acest tip de comportament se manifestă atât în rândul băieților cât și în rândul fetelor, printre ei aflându-se și elevii nesiguri și anxioși.

Cei care agresează dar devin în același timp victime ale bullying-ului:

Sunt cei care într-o anumită situație manifestă forme ale bullying-ului iar în alta devin ei victimele acestuia. Ei prezintă caracteristici atât de agresor cât și de victimă, dar predominante sunt caracteristicile de victimă.

CARE SUNT CONSECINȚELE  
BULLYNG-ULUI?

### CONSECINȚE ASUPRA AGRESORULUI

Copiii care agresează sistematic colegii, au șanse ca în adolescență și la vârsta adultă să:

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

### CONSECINȚE ASUPRA VICTIMEI

Copiii care sunt victime ale comportamentelor de bullying, au șanse mai mari decât alți copii să:

- dezvolte depresie sau tulburări de anxietate, trăind sentimente acute de tristețe, însingurare, teamă și îngrijorare;
- aibă dificultăți de somn și alimentație;
- își piardă interesul pentru activități care odinioară le făceau mare plăcere;
- aibă frecvent dificultăți de sănătate;
- înregistreze o scădere a rezultatelor școlare, absenteism sau chiar refuzul de a merge la școală.

CARE SUNT CONSECINȚELE  
BULLYNG-ULUI?

### CONSECINȚE ASUPRA MARTORILOR

Copiii care sunt martori ai bullying-ului, au șanse mai mari decât alți copii să:

- trăiască sentimente acute de anxietate și îngrijorare;
- să lipsească frecvent de la școală;
- să consume alcool sau alte substanțe pentru a se simți mai bine sau să fie acceptați în „găștile puternice”;
- să copieze comportamente de bullying pentru a-și asigura „supraviețuirea” în școală și a se asigura astfel că nu vor deveni următoarele victime.

## Valorile mele



Propunător:

Prof. Psih. Dr. Calotă Elena Daniela

CSAP C.N.I. „Matei Basarab” Rm. Vâlcea

<b>Tipul de activitate</b>	Activitate de formare și dezvoltare abilități/ deprinderi/ capacități
<b>Grup țintă</b>	Elevi din ciclul gimnazial/liceal
<b>Scop</b>	Optimizarea stimei de sine
<b>Obiective</b>	1. Să definească valorile personale; 2. Să ierarhizeze valorile personale; 3. Să argumenteze ierarhia realizată; 4. Să identifice rolul valorilor personale în determinarea conduitei; 5. Să stabilească relația valoare personală-opțiune comportamentală.
<b>Resurse procedurale</b>	Conversația euristică, argumentarea, observația, analiza personală
<b>Resurse de timp</b>	1 oră (față în față /online)

### Repere metodologice

1. Captarea atenției elevilor se realizează prin organizarea colectivului de elevi analizând elementele legate de cadrul de desfășurare al activității (de exemplu se verifică dacă toți elevii sunt prezenți în spațiul online/fizic, dacă au la îndemână resursele necesare desfășurării activității).
2. Se prezintă tema activității, conținuturile și obiectivele ce urmează a fi atinse.
3. Se face legătura cu lecțiile anterioare și cu subiectele abordate în alte activități (autocunoaștere/dezvoltare personală/comunicare/stil de viață sănătos, etc).
4. Se prezintă elementele de conținut specifice în mod gradual: de la simplu la complex, de la cunoscut la necunoscut, de la analiza unor experiențe concrete de viață la explorarea unor situații ipotetice.
  - Se precizează faptul că fiecare individ se comportă și reacționează diferit în funcție de anumite repere, aspecte considerate a fi importante pentru sine (valorile personale). Se solicită elevilor să exemplifice o valoare personală.
  - Se distribuie fișa de lucru și se completează conform cerințelor.
  - Fiecare elev prezintă ierarhia valorilor, explică alegerile realizate și rolul valorilor în viața individului. Se analizează cu precădere valorile situate în vârful ierarhiei și cele situate la bază.
5. Pentru asigurarea feedback-ului se solicită elevilor să renunțe la două valori din cele cinci situate în vârful sistemului și să explice motivul alegerii și cum s-au simțit.
6. Evaluarea rezultatelor obținute, verificarea atingerii obiectivelor proiectate se realizează prin alegerea de către elevi a unei valori reprezentative (emblemă) pentru propria familie.
7. Consolidarea retenției – fixarea cunoștințelor - și a capacității de transfer are în vedere valoarea adăugată a activității de consiliere și orientare.

Elevii vor analiza ce au aflat nou despre ei în activitatea respectivă și cum îi ajută raportarea la anumite valori să facă față situațiilor solicitante întâlnite în diferite împrejurări de viață.

## ANEXA

### Fișa de lucru

#### VALORILE MELE

I. Ierarhizați următoarele valori în ordinea descrescătoare a importanței lor pentru tine:

- |                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 1. Adevăr                   | 1.  |
| 2. Bani                     | 2.  |
| 3. Dezvoltare personală     | 3.  |
| 4. Dragoste                 | 4.  |
| 5. Dreptate                 | 5.  |
| 6. Familie                  | 6.  |
| 7. Fericire                 | 7.  |
| 8. Libertate                | 8.  |
| 9. Note mari                | 9.  |
| 10. Prietenie               | 10. |
| 11. Recunoașterea meritelor | 11. |
| 12. Religie (credință)      | 12. |
| 13. Sănătate                | 13. |
| 14. Timp liber              | 14. |
| 15. Toleranță               | 15. |

II. Argumentați sistemul de valori realizat.

.....  
.....  
.....

III. Analizați primele cinci valori situate în vârful ierarhiei. Renunțați la două dintre acestea.

1. ....
2. ....

IV. Argumentați alegerea făcută.

.....  
.....  
.....

## „Nu, mulțumesc!

### Nu cumpăr maimuțe!”



Propunător:

Consilier școlar,

Prof. DRAGOMIR VASILICA

CSAP L.T. „Justinian Marian” Băile Olănești, Vâlcea

<b>Tipul de activitate</b>	Activitate de dezvoltare abilități de comunicare și relaționare
<b>Grup țintă</b>	Elevi din ciclul gimnazial; grup de 12-15 elevi ( ceilalți spectatori)
<b>Scop</b>	Dezvoltarea unor abilități specifice de comunicare și sociale.
<b>Obiective</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Să ofere și să primească complimente (abilitate socială);</li><li>2. Să spună „Nu” în situații de constrângere (abilitate de comunicare);</li><li>3. Să asocieze din rolurile jucate, cele 3 profiluri: <i>victimă, agresor, martor.</i></li></ol>
<b>Resurse procedurale</b>	<b>Metode, tehnici, procedee:</b> joc de rol, dezbateri, problematizare; <b>Mijloace didactice:</b> scaune: pentru varianta on-line: calculator/laptop sau tabletă, Google Meet/Zoom
<b>Resurse de timp</b>	1 oră (față în față/online)
<b>Surse bibliografice / Web</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sabina Maneș (coordonator) (2008). <i>83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor</i>. Iași: Ed. Polirom, Colecția Științele educației.</li><li>• <a href="https://ktai.mobi/consiliere-educationala-adriana-baban-63/">https://ktai.mobi/consiliere-educationala-adriana-baban-63/</a></li><li>• <a href="https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/cute-monkey-vector-16306979">https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/cute-monkey-vector-16306979</a></li><li>• <a href="https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/word-expression-for-thanks-but-no-thanks-vector-18132631">https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/word-expression-for-thanks-but-no-thanks-vector-18132631</a></li></ul>

#### DESCRIEREA ACTIVITĂȚII (SCENARIUL):

##### 1. Captarea atenției elevilor:

Elevilor li cere ca, pe rând, să aleagă un coleg căruia să-i facă un compliment. Cel complimentat va face la rândul lui altui coleg un compliment, până ce toți elevii vor primi și vor face complimente. Nu se fac mai multe complimente aceluiași elev. Se va observa câți elevi vor spune „Mulțumesc!” și „Cu plăcere!” atunci când primesc și fac complimente. Se va relua activitatea folosind „Mulțumesc” și „Cu plăcere”.

*Notă:* „Mulțumesc-ul” este o formă de recunoaștere și respect, dar până la urmă și o facilitare a conectării între persoane.

##### 2. Informarea cu privire la obiectivele de atins:

Elevii sunt informați că prin activitatea unui joc vor dezvolta capacitatea de a relaționa mai eficient cu ceilalți și de a spune „Nu” în situații de constrângere.

##### 3. Prezentarea elementelor de conținut specifice:

*Avem nevoie de 2 voluntari. Unul este „mămuța”, iar celălalt „Vânzătorul de mămuțe”. „Vânzătorul de mămuțe” va trebui să meargă cu „mămuța” la un participant din sală – „cumpărător” - și să găsească o strategie de a o vinde, inventând abilități ale acesteia pe*

care „măimuta” va trebui să le dovedească (să facă ce spune „Vanzătorul”). „Vanzătorul va spune: Vrei să-mi cumperi măimuta? Cel care va fi cumpărător va trebui să spună ferm „Nu, mulțumesc!” (fără să argumenteze de ce refuză) și fără să râdă, altfel el va deveni „măimuta”, iar cel care a fost inițial „măimuta” va deveni „vanzător de măimute”.

Jocul continuă în funcție de timpul avut la dispoziție, urmărindu-se ca toți elevii mai emotivi/timizi/retrași să fie cooptați în rolul cumpărătorului/„vanzătorului de măimute”. Dacă grupul este prea mare se împarte în două. Primul grup vor fi actorii, cel de-al doilea grup, spectatorii. La următoarea întâlnire se schimbă rolurile, astfel încât toți elevii clasei să beneficieze de jocul de rol.

#### **4. Asigurarea feedback-ului:**

Vor fi intervievați pe rând cum s-au simțit în cele trei roluri, care a fost cel mai solicitant, de ce, care le-a plăcut și de ce. Din răspunsurile lor vor face analogie cu situații de viață în care au fost puși în situația de a nu putea refuza o cerere din partea altcuiva, chiar dacă inițial ar fi vrut să refuze. Se atrage atenția asupra valorii cuvântului „Nu”, care înseamnă refuz total și a cuvântului „Mulțumesc!”, care pecetluiește cuvântul „Nu”, nemălasând loc de negociere.

#### **5. Evaluarea rezultatelor obținute, verificarea atingerii obiectivelor proiectate:**

Prin exercițiul „Nu, mulțumesc!” elevii exersează (prin repetiție) refuzul total în cereri neadecvate, fac asocieri cu situații din viața lor când au fost constrânși să accepte un lucru pentru care nu au fost de acord.

Se identifică din cele trei personaje tripticul Agresor - Victimă - Martor.

#### **6. Consolidarea retenției – fixarea cunoștințelor și a capacității de transfer:**

Pe baza a ceea ce au simțit fiecare trecând prin cele trei roluri, elevii vor conștientiza valoarea cuvintelor: „**NU, mulțumesc!**”

Prin exersarea activității, elevii vor repeta cuvintele „NU, mulțumesc!” până la asimilare (adică le spun ușor, fără stânjenală, rușine sau vinovăție) și vor avea ulterior capacitatea să refuze cereri neadecvate, chiar cu zâmbetul pe buze, întrucât jocul de rol exersat transmite emoții și formează tipare în mintea fiecărui elev.

***Stop bullyingului!***  
***- Ce putem face dacă suntem  
 victima bullying-ului?***



Propunător:

Consilier școlar,

Prof. DRĂGAN GABRIEL

CSAP Școala Gimnazială Nr. 4 Rm. Vâlcea

<b>Tipul de activitate</b>	Activitate de formare și dezvoltare de abilități/ deprinderi/ capacități
<b>Grup țintă</b>	Elevi de gimnaziu
<b>Scop</b>	Formarea/dezvoltarea abilității de a cere ajutor
<b>Obiective</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Să definească bullying-ul prin termenii-cheie;</li> <li>2. Să identifice cel puțin trei modalități concrete pentru a opri situația de bullying.</li> <li>3. Să realizeze un colaj/poster cu titlu „Stop bullying-ului!- Ce putem face dacă suntem victima bullying-ului?!”</li> </ol>
<b>Resurse procedurale</b>	<p><b>Metode, tehnici, procedee:</b> cooperarea, realizarea de proiecte; realizarea de colaje și postere; reflexia, desenul, lista de probleme, lista de soluții;</p> <p><b>Mijloace:</b></p> <p>→ <b>Pentru față în față:</b> proiector, laptop, 5-7 coli de flipchart, 5-7 seturi de planșe (Anexa 2), 1 planșă cu modelul de poster (Anexa 3), 5-7 tuburi de lipici, 10-14 foarfeci, 5-7 seturi de markere;</p> <p>→ <b>Pentru online:</b> laptop, conexiune la internet, anexa 1 și 3 în format pdf, fiecare stiker din Anexa 3 în format imagine, 5-7 pagini <b>Jamboard</b> sau <b>Google desene</b> distincte cu acces personalizat doar pentru membrii fiecărei grupe</p>
<b>Resurse de timp</b>	1 oră (față în față /online)
<b>Surse bibliografice / Web</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.dailymotion.com/video/x6ci2hk">https://www.dailymotion.com/video/x6ci2hk</a></li> <li>• <a href="https://www.dailymotion.com/video/x6ci2hk">https://www.dailymotion.com/video/x6ci2hk</a></li> <li>• <a href="https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20sociala/Litera/">https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Educatie%20sociala/Litera/</a></li> <li>• <a href="https://www.iqads.ro/articol/46488/alege-sa-te-opui-bullying-ului-alege-sa-fii-erou#">https://www.iqads.ro/articol/46488/alege-sa-te-opui-bullying-ului-alege-sa-fii-erou#</a></li> </ul>

**DESCRIEREA ACTIVITĂȚII (SCENARIUL):**

**1. Captarea atenției elevilor (9 minute):**

Elevilor li se proiectează filmul de scurt metraj „Lou” disponibil la adresa:

<https://www.dailymotion.com/video/x6ci2hk>



Apoi sunt întrebați: *Despre ce a fost vorba în filmulețul prezentat?*

Urmează un dialog între cadrul didactic și elevii din care rezultă că filmulețul a prezentat la început mai multe comportamente de tip bullying ale eroului principal, Lou, comportamente care apoi s-au transformat într-un comportament adecvat.

## **2. Informarea cu privire la obiectivele de atins (3 minute):**

Elevii sunt informați că la finalul orei de consiliere vor ști:

- *Ce este bullying-ul;*
- *Ce să facă concret pentru a opri o situație de bullying.*

De asemenea sunt informați că vor realiza pe grupe de câte elevi un colaj/poster cu titlul: „Stop bullying-ului!”

## **3. Reactualizarea unor cunoștințe/capacități formate anterior (3 minute):**

Elevilor li se reamintesc cunoștințele despre fenomenul bullying-ului însușite la lecțiile de educație socială din clasa a V-a. (Anexa 1)

Dacă ora de consiliere se desfășoară online cadrul didactic prezintă ecranul cu Anexa 1 în timp ce prezintă informațiile din aceasta.

## **4. Prezentarea elementelor de conținut specifice (8 minute):**

Cadrul didactic prezintă definiția bullying-ului: „***Bullying-ul este o formă de abuz care se manifestă printr-un comportament agresiv, repetat, intenționat asupra aceluiași copil.***”

Urmează o scurtă subliniere a caracteristicilor bullying-ului:

- *Comportament agresiv,*
- *Repetat,*
- *Intenționat,*
- *Asupra aceluiași copil.*

Elevii sunt întrebați: *Ce putem face dacă suntem victima bullying-ului?*

Urmează un dialog în care elevii sunt stimulați să își exprime opiniile despre acțiunile practice, concrete care se pot realiza de către cel agresat chiar în momentul în care acesta este victimă a bullying-ului.

Ca o sinteză a dialogului cu elevii aceștia primesc ca sarcină realizarea unui poster cu titlul: „**Stop Bullying-ului - Ce putem face dacă suntem victima bullying-ului?**”.

Elevii sunt împărțiți în grupe astfel încât fiecare grupă să aibă 5 elevi.

**Pentru activitatea față în față:** Fiecare grupă de elevi primește următoarele materiale: o coală de flipchart, un set de planșe (Anexa 2), 1 tub de lipici, 2 foarfeci, 1 set de markere.

Li se cere elevilor să decupeze stikerele din planșele primite și să le lipească pe coala de flipchart conform modelului de mai jos (Anexa 3):

## Ce putem face dacă suntem victima bullying-ului?



### Pentru activitatea online:

Fiecare grupă de 5 elevi primește accesul la o pagină de **Jamboard** sau **Google desene** creată anterior de cadrul didactic. Se distribuie linkul de acces la o pagină digitală fiecărei grupe de 5 elevi. De asemenea toți elevii primesc acces la setul de planșe (Anexa 2) din **Drive**-ul cadrului didactic. Li se cere elevilor să realizeze posterul pe pagina digitală, după model, utilizând fișierele poză puse la dispoziție în **Drive**.

După constituirea echipelor și distribuirea materialelor necesare realizării posterelor cadrul didactic răspunde prompt solicitărilor elevilor legate de realizarea sarcinii de lucru.

### **5. Asigurarea feedback-ului (15 minute):**

Elevii realizează posterele, timp în care cadrul didactic este disponibil pentru a răspunde la întrebările elevilor legate de realizarea posterelor.

### **6. Evaluarea rezultatelor obținute (5 minute):**

**Pentru activitatea față în față:** Fiecare echipă prezintă, în ordinea precizată de către cadrul didactic, colajul/posterul realizat.

**Pentru activitatea online:** Fiecare echipă prezintă pe rând, în ordinea indicată de către cadrul didactic, pagina de **Jamboard** sau **Google desene** pe care a realizat posterul prin utilizarea funcției de prezentare a ecranului din aplicația **Meet** pe care se desfășoară lecția online.

### **7. Consolidarea retenței – fixarea cunoștințelor - și a capacității de transfer (2 minute):**

Elevii sunt încurajați să relateze cum s-au simțit pe parcursul orei de consiliere.

Cadrul didactic ascultă relatările elevilor.

La finalul orei cadrul didactic recomandă elevilor să afișeze posterele realizate de ei pe pereții din clasă dacă ora de consiliere s-a realizat față în față, iar dacă ora s-a desfășurat online să printeze color posterul și să îl afișeze pe perete în apropierea locului unde își fac temele.

## ANEXA 1

### INFORMAȚII DESPRE BULLYING din manualul de clasa a V-a

#### Bullying-ul

O formă de violență care poate fi uneori dificil de dovedit, însă destul de frecvent întâlnită în școală, este cunoscută sub numele de *bullying*. Este vorba despre o formă de abuz care se manifestă printr-un **comportament agresiv, repetat, intenționat asupra aceluiași copil**. Acesta nu are curajul să ceară ajutor, de teama agresorului sau de rușine. Asociația „Telefonul Copilului” se preocupă de prevenirea și combaterea acestui comportament, punând la dispoziție un telefon la care pot fi semnalate astfel de cazuri.





# 1 Ignoră jignirile și părăsește locul

Nu privi persoana care te jignește și nu-i vorbi. Poți evita să rămâi în apropierea celui care te lovește sau îți vorbește urât.

# 2 Vorbește prietenos

Fii calm și cere-i politicos să se oprească.  
Schimbă subiectul!



# 3 Vorbește cu fermitate

Cere-i hotărât să se oprească și spune-i că  
dacă nu o va face te vei adresa  
dirigintelui / profesorului.

# 4

## Solicită sprijinul colegilor

**Colegii te pot ajuta să depășești momentele grele.**



# 5

## Spune dirigintelui / profesorului

**Dacă niciuna dintre primele 4 metode nu funcționează, spune ce ți se petrece unui cadru didactic.**

## Ce putem face dacă suntem victima bullying-ului?



**1** **Ignoră jignirile și părăsește locul**  
Nu privi persoana care te jignește și nu-i vorbi. Poți evita să rămâi în apropierea celui care te lovește sau îți vorbește urât.

**2** **Vorbește prietenos**  
Fii calm și cere-i politicos să se oprească. Schimbă subiectul!

**3** **Vorbește cu fermitate**  
Cere-i hotărât să se oprească și spune-i că dacă nu o va face te vei adresa dirigintelui / profesorului.

**4** **Solicită sprijinul colegilor**  
Colegii te pot ajuta să depășești momentele grele.

**5** **Spune dirigintelui / profesorului**  
Dacă niciuna dintre primele 4 metode nu funcționează, spune ce îți se petrece unui cadru didactic.

Poster realizat de:

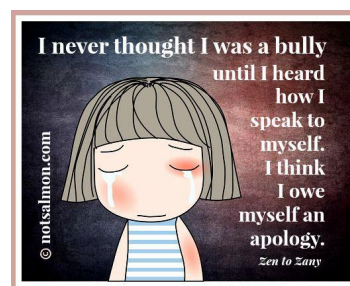
## „Don't bully... be a friend!”

Propunător:

Consilier școlar,

Prof. GEORGESCU ANA-MARIA

CSAP Liceul „Constantin Brancoveanu” Horezu



<b>Tipul de activitate</b>	Activitate de dezvoltare abilități de autocontrol/autodisciplină
<b>Grup țintă</b>	Elevi din ciclul liceal
<b>Scop</b>	Clarificarea privind ce este și ce nu este bullying-ul
<b>Obiective</b>	1. Să diferențieze bullying-ul de alte tipuri de comportament ( <i>tachinare, moment de răutate, conflict</i> ) prin studii de caz; 2. Să creeze și să adreseze 3 mesaje pozitive propriei persoane: verbal (oral sau scris) sau gestual.
<b>Resurse procedurale</b>	<b>Metode, tehnici, procedee:</b> studiu de caz, conversația euristică, problematizarea, cooperarea; completarea de fișe de lucru, realizarea de colaje și postere; <b>Mijloace didactice:</b> tabla, coli A3, creta, markere, imagini, fișe de lucru: Anexa 1, Anexa 2, Anexa 3.
<b>Resurse de timp</b>	2 ore (față în față /online)
<b>Surse bibliografice / Web</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Opre, Adrian (coord.), Balica Magdalena, Buzgar Ramona, Dumulescu Daniela, Macavei Bianca, (2020). <i>Dezvoltare personală și coaching - ghid pentru licee</i>. București: Romania Secondary Education Project – ROSE.</li><li><a href="https://www.google.com/search">https://www.google.com/search</a> (surse imagini)</li></ul>

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII (SCENARIUL):

### SECVENȚA 1

#### **Moment organizatoric**

Se creează condițiile optime pentru buna desfășurare a activității propuse: *climatul psihoafectiv, materiale didactice, spațiul educațional*. (Timp: 5 minute)

#### **Captarea atenției elevilor - Activitate de energizare:**

Se anunță tema și obiectivele acesteia, apoi activitatea debutează cu un exercițiu de spargere a gheții „Cutiuța cu surprize”: se solicită copiilor să extragă dintr-o cutiuță un bilețel, pe care este redată o față bucuroasă sau tristă. Pe rând, își vor exprima verbal o bucurie sau o supărare.

Observație: În cazul în care activitatea este realizată în mediul online celor 2 expresii emoționale li se vor atribui numerele 1 și 2, elevii fiind rugați să aleagă una dintre cifre, apoi să exemplifice trăirea. (Timp 10 minute)

#### **Informarea cu privire la obiectivele de atins:**

Profesorul face trecerea de la exemplele date la tema și obiectivele lecției.

Se va face delimitarea dintre actele de bullying și alte tipuri de comportament. Se aduc informații din ordinul OMEC 4343, privind noțiunile de violență psihologică – bullying, violență fizică, violență psihologică cibernetică – cyberbullying, abuzul emoțional, violență

sexuală, comportamentul agresiv, punând accent pe modul în care putem preveni aceste aspecte și de asemenea pe modalitățile de a depăși aceste situații.

Se prezintă cele două imagini, Anexa 1 și Anexa 2, dând posibilitatea fiecărui elev să își exprime opinia pornind de la aceste imagini.

Elevii sunt rugați să identifice, pornind de la cele două anexe, situații pe care le-au trăit sau pe care cineva cunoscut le-a trăit, profesorul pune accentul pe empatie, pe importanța acesteia, pe ideea de a încuraja persoanele care trec prin astfel de situații, să solicite ajutorul, să înțeleagă că nu sunt singuri. (Timp 15 minute)

Ca urmare a dezbaterilor ce au loc în timpul activității, cadrul didactic solicită elevilor un feedback cu ajutorul afirmației: Descrieți activitatea de astăzi printr-un cuvânt. (Timp 5 minute)

Se anuță tema : Realizați un poster pornind de la afirmația „*Don't bully...be a friend!*”

Timp 5 minute

## SECVENȚA 2

### **Moment organizatoric**

Se creează condițiile optime pentru buna desfășurare a activității propuse: *climatul psihoafectiv, materiale didactice, spațiul educațional.* (Timp: 5 minute)

Cadru didactic încurajază elevii să prezinte posterele realizate. (Timp 10 minute)

### **Reactualizarea informațiilor anterioare**

Cu ajutorul unui set de întrebări, elevii sunt ajutați să puncteze informațiile relevante din secvența anterioară. Se adresează următoarele întrebări:



*Oare de ce oamenii resimt adesea emoții diferite, chiar dacă se află în aceeași situație?*

*Ce emoții ați simțit în cadrul activității anterioare?*

Oferiți exemple de gânduri care credeți că v-ar fi utile în situațiile discutate din cadrul secvenței anterioare.

În urma întrebărilor adresate și a răspunsurilor primite, cadru didactic subliniază faptul că oamenii pot trăi emoții diferite chiar dacă se află în aceeași situație, experimentează diferit aceeași situație. (Timp 10 minute)

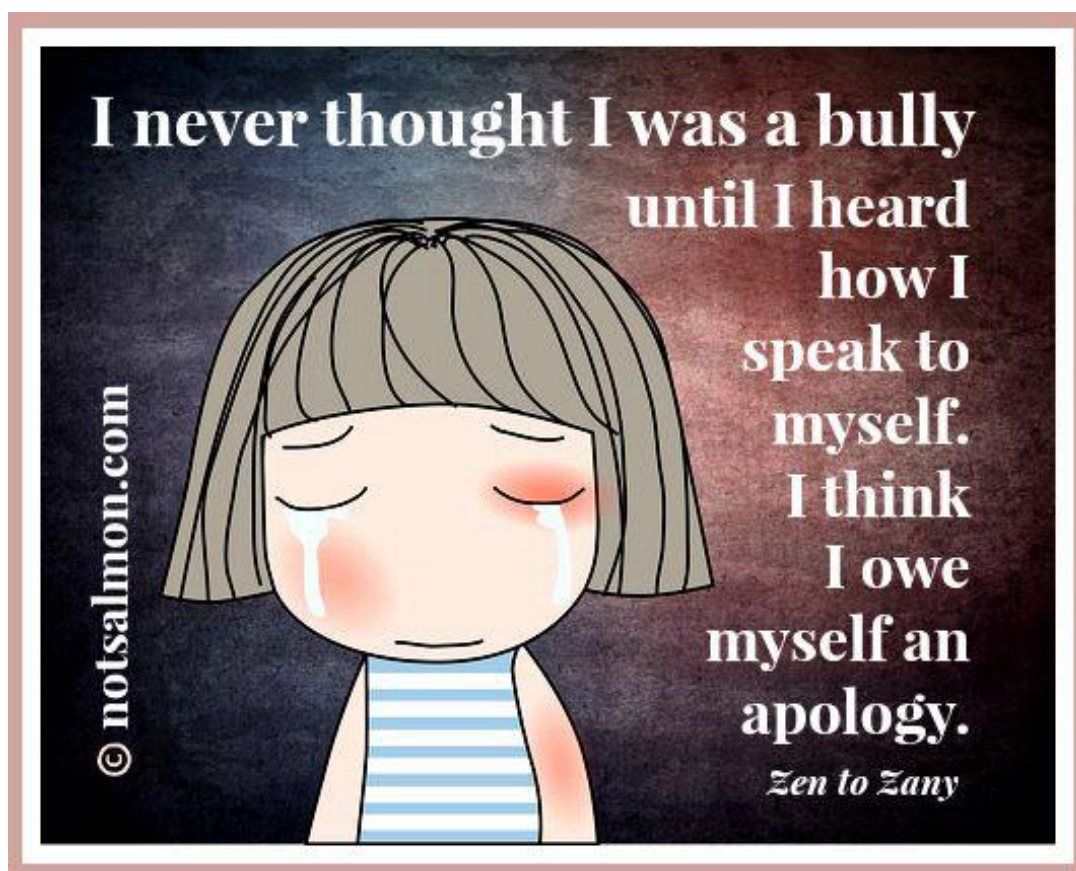
### **Prezentarea elementelor de conținut specifice:**

Elevilor li se prezintă Anexa 3, cu indicațiile necesare.

Fiecare dintre voi va primi o fișă de lucru (Anexa 3- Despre mine) în care veți scrie o experiență care v-a făcut să vă simțiți mândri de propria voastră persoană. Apoi detaliați de ce considerați importantă acea experiență, ce abilități, cunoștințe, informații, atitudini ați dobândit trecând prin acea situație. (Timp 10 minute)

Activitatea se încheie prin dezbaterile răspunsurilor, aleatoriu, cadrul didactic solicitând un feedback și finalizând activitatea într-o notă optimistă, prin încurajarea comportamentelor adecvate. (Timp 5 minute)





## ANEXA 3

### Fișa de lucru DESPRE MINE

1. O experiență/situație de care sunt mândru/ mândră:  
.....
2. De ce consideri că această experiență este importantă pentru tine?  
.....
3. Ce abilități, cunoștințe, informații, atitudini ai dobândit în urma acestei experiențe?  
.....
4. Ce ți-a plăcut cel mai mult din această experiență?  
.....

## Aleg să mă implic

/ World Caffé - Fenomenul Bullying

Propunător:

Consilier școlar,

Prof. GÎRBAN SIMONA ELENA

CSAP Liceul Sanitar „Antim Ivireanu” Rm. Vâlcea



<b>Tipul de activitate</b>	Activitate de dezvoltare abilității de autocontrol/autodisciplină
<b>Grup țintă</b>	Elevi din ciclul gimnazial/liceal
<b>Scop</b>	Stimularea atitudinii civice în rândul elevilor în prevenirea și gestionarea situațiilor de bullying.
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Să înțeleagă semnificația cuvântului <i>bullying</i>;</li><li>• Să identifice comportamente asociate bullyingului;</li><li>• Să identifice impactul bullyingului asupra victimelor și a societății în general;</li><li>• Să conștientizeze rolul fiecăruia în prevenirea și stoparea fenomenului.</li></ul>
<b>Resurse procedurale</b>	Metoda World Caffé, conversația, dezbateră, jocul
<b>Resurse de timp</b>	1 oră (față în față /online)
<b>Surse bibliografice / Web</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Material preluat din cadrul Evenimentului World Cafe - Fenomenul Bullying, organizat de Asociația Zâmbete Colorate la Biblioteca Județeană „Antim Ivireanu” Vâlcea.</li><li>• <a href="https://www.facebook.com/events/1225574994288625/">https://www.facebook.com/events/1225574994288625/</a></li><li>• <a href="https://wordwall.net/resource/6209134/dezvoltare-personala">https://wordwall.net/resource/6209134/dezvoltare-personala</a></li></ul>

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII (SCENARIUL):

### Joc de spargere a gheții

Se distribuie pe podeaua clasei jetoane cu litere la distanțe semnificative. Elevilor li se comunică instrucțiunile jocului: *Să se deplaseze la litera care corespunde inițialei cuvântului ales drept răspuns pentru întrebarea adresată.*

*Exemplu:* Care este prenumele? Răspuns: Matei. Se poziționează în dreptul literei M.

Întrebările vizează caracteristici definitorii fiecărei persoane în parte: *mâncarea preferată, canalul TV preferat, personajul preferat, profesia preferată, țara în care și-ar dori să călătorească, o însușire personală, o însușire a părinților, etc.*

**În online:** JOC - Prin accesarea platformei Worldwall elevii au posibilitatea de a învăța o roată cu întrebări aleatorii haioase.

<https://wordwall.net/resource/6209134/dezvoltare-personala>

### Activitatea propriu-zisă:

Se prezintă metoda „World Caffé”. Li se explică elevilor regulile:

- Elevii sunt împărțiți în 4 grupe care vor ocupa 4 mese ale cafenelei.

- Pentru fiecare masă este numită o gazdă, care va nota toate informațiile furnizate de musafirii din cafenea.
- La fiecare masă se află o foaie de flipchart pe care este notată o întrebare. Sunt acordate aproximativ 7 minute de discuție, timp în care grupa va completa pe foaia flipchart răspunsurile la întrebare.
- La expirarea timpului, toți clienții cafenelei vor schimba masa, pentru a avea altă gazdă și alt subiect de discuții.
- Singurii care NU se pot muta sunt elevii-gazde, care au datoria să-i informeze, pe scurt, pe nou-veniți, asupra discuțiilor avute anterior în cafenea.
- Elevii lucrează pe echipe axându-se pe întrebarea specifică fiecărei mese.
- Fiecare gazdă prezintă concluziile mesei respective.
- Profesorul cere elevilor să aducă eventuale completări.

Întrebările supuse discuției sunt:

⊗ <b>Masa 1:</b>	<i>În opinia ta, cum s-ar putea defini Bullyingul?</i>
⊗ <b>Masa 2:</b>	<i>Ai fost vreodată hărțuit, victimă a bullyingului? Dacă nu, ai auzit despre altcineva în această situație? Te rugăm să împărtășești experiența ta sau cea auzită de tine.</i>
⊗ <b>Masa 3:</b>	<i>În opinia voastră, ce impact are bullyingul în viața de zi cu zi a tinerilor?</i>
⊗ <b>Masa 4:</b>	<i>Despre soluții. Care ar putea fi soluțiile pentru prevenirea și stoparea fenomenului (în cazul în care există).</i>

**În online** activitatea se poate realiza prin crearea a 4 camere de discuție unde elevii participă pe grupe. Sunt dezbătute cele 4 întrebări, iar posterele sunt create în aplicația Jamboard.

# Violența pe hârtie

Propunător:

Consilier școlar,

Prof. LUPU DANIELA

CSAP Școala Gimnazială „Anton Pann” Rm. Vâlcea



pixtastock.com - 38519571

<b>Tipul de activitate</b>	Activitate de dezvoltare abilități de comunicare și relaționare
<b>Grup țintă</b>	Elevi din ciclul gimnazial
<b>Scop</b>	Dezvoltarea unor abilități specifice de comunicare și sociale.
<b>Obiective</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Să-și exprime unele preocupări, sentimente, dorințe;</li><li>2. Să comunice informații despre propria persoană;</li><li>3. Să comunice non-verbal;</li><li>4. Să identifice moduri personale de relaționare cu ceilalți.</li></ol>
<b>Resurse procedurale</b>	<b>Metode, tehnici, procedee:</b> jocul în echipe, conversația, explicația, exerciții; <b>Mijloace didactice:</b> hârtie de flip-chart, markăre colorate, fișa de lucru.
<b>Resurse de timp</b>	1 oră (față în față/online)
<b>Surse bibliografice / Web</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jigău, Mihai și colab. (2006). <i>Prevenirea și combaterea violenței în școală. Ghid practic pentru cadre didactice</i>, Buzău: Alpha MDN.</li><li>• OMEC 4343/ 27 mai 2020. Norme metodologice de aplicare a prevederilor privind violența psihologică – bullying din Legea educației naționale nr. 1/2011</li></ul>

## DESCRIEREA ACTIVITĂȚII (SCENARIUL):

### 1. Captarea atenției elevilor:

Elevii sunt împărțiți în patru echipe și sunt așezați la mese. Toate echipele vor primi o foaie cu Anexa 1 din care fiecare elev va alege un emoticon care exprimă starea lui în acel moment. Fiecare echipă primește câte o coală de flip-chart.

### 2. Informarea cu privire la obiectivele de atins:

Elevii sunt informați că tema supusă discuției o reprezintă violența exprimată prin intermediul desenului și al normelor de bune practici.

### 3. Prezentarea elementelor de conținut Prezentarea elementelor de conținut specifice:

Echipele vor primi pe o foaie A4 tema pe care o vor aborda (Anexa 2) și vor trebui să-și aleagă o denumire a echipei, un motto, iar apoi să exprime printr-un desen o persoană abuzată și să realizeze un set de norme care a fi necesar pentru prevenirea și combaterea violenței.

### 4. Fixarea cunoștințelor

Prin realizarea unei scurte incursiuni privind fenomenul violenței în școală. Elevii participă cu păreri.

### 5. Asigurarea feedback-ului:

Prin întrebări concrete privind formele de manifestare ale violenței și unde conduce această acțiune. Elevii participă verbal.

### 6. Evaluarea rezultatelor obținute, verificarea atingerii obiectivelor proiectate:

Prin prezentarea produsului activității și verbal.

ANEXA 1



## ANEXA 2

Echipa 1 \_\_\_\_\_

REALIZAȚI UN PORTRET PENTRU **VIOLENȚA FIZICĂ**  
ȘI ELABORAȚI UN  
**SET DE NORME**  
PENTRU  
PREVENIREA ȘI COMBATERE A ACESTEIA.

### AGRESIUNE FIZICĂ:

- bruscare
- împingere
- lovire
- rănire

## ANEXA 2

Echipa 2 \_\_\_\_\_

REALIZAȚI UN PORTRET PENTRU **VIOLENȚA VERBALĂ**  
ȘI ELABORAȚI UN  
**SET DE NORME**  
PENTRU  
PREVENIREA ȘI COMBATERE A ACESTEIA.

VIOLENȚA VERBALĂ = exprimare inadecvată sau jignitoare, cum ar fi:

- poreclire
- jignire
- tachinare
- ironizare
- imitare
- amenințare

Echipa 3 \_\_\_\_\_

REALIZAȚI UN PORTRET PENTRU  
**VIOLENȚA PSIHOLAGICĂ (Bullying-ul)**  
ȘI ELABORAȚI UN  
SET DE NORME  
PENTRU  
PREVENIREA ȘI COMBATERE A ACESTEIA.

VIOLENȚA PSIHOLAGICĂ:

- **Bullying** = o formă de agresiune între elevi care implică un dezechilibru de putere real sau perceput. Comportamentul este repetat sau are potențialul de a fi repetat de-a lungul timpului.
- **Cyberbullying** = o formă de agresiune ce se manifestă prin abuzul psihologic și emoțional, umilirea publică a victimelor prin intermediul canalelor de socializare online.

Echipa 4 \_\_\_\_\_

REALIZAȚI UN PORTRET PENTRU  
**COMPORTAMENT ȘCOLAR NEADEC VAT**  
ȘI ELABORAȚI UN  
SET DE NORME  
PENTRU  
PREVENIREA ȘI COMBATERE A ACESTEIA.

COMPORTAMENT ȘCOLAR NEADEC VAT:

- întârzierea sau fuga de la ore
- părăsirea clasei în timpul orei
- refuzul îndeplinirii sarcinilor
- indisciplină
- fumatul în școală
- orice alt comportament care contravine flagrant regulamentului școlar în vigoare

Echipa 5 \_\_\_\_\_

REALIZAȚI UN PORTRET PENTRU  
**COMPORTAMENT CARE INTRĂ SUB INCIDENȚA LEGII**  
ȘI ELABORAȚI UN  
SET DE NORME  
PENTRU  
PREVENIREA ȘI COMBATERE A ACESTEIA.

COMPORTAMENT CARE INTRĂ SUB INCIDENȚA LEGII:

- viol
- consum/comercializare de droguri
- vandalism (provocarea de stricăciuni cu bună știință)
- utilizare de arme
- furt

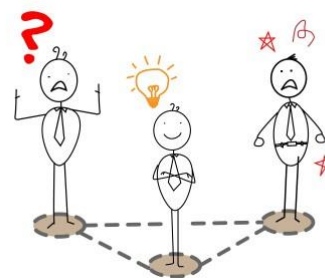
## Arta de a face față conflictelor

Propunător:

Consilier școlar,

Prof. LUPU DANIELA

CSAP Școala Gimnazială „Anton Pann” Rm. Vâlcea



<b>Tipul de activitate</b>	Activitate de dezvoltare abilități de comunicare și relaționare
<b>Grup țintă</b>	Elevi din ciclul gimnazial
<b>Scop</b>	Dezvoltarea unor abilități specifice de gestionare a conflictelor.
<b>Obiective</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Să-și exprime unele preocupări, sentimente, dorințe;</li><li>2. Să comunice informații despre propria persoană;</li><li>3. Să comunice non-verbal;</li><li>4. Să identifice moduri personale de relaționare pozitive cu ceilalți.</li></ol>
<b>Resurse procedurale</b>	<b>Metode, tehnici, procedee:</b> conversația, explicația, exercițiul, argumentarea, observația, problematizarea. <b>Mijloace didactice:</b> markăre colorate, fișa de lucru, tabla, videoproiector.
<b>Resurse de timp</b>	1 oră (față în față/online)
<b>Surse bibliografice / Web</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Băban, Adriana (2011). <i>Consiliere educațională, ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere</i>. Cluj-Napoca: Editura ASCR.</li><li>• Jigău, Mihai și colab. (2006). <i>Prevenirea și combaterea violenței în școală, Ghid practic pentru cadre didactice</i>. Buzău: Alpha MDN.</li></ul>

### DESCRIEREA ACTIVITĂȚII (SCENARIUL):

#### 1. Captarea atenției elevilor:

Elevii sunt așezați la mese, toți copiii primind câte o fișă de identificare a emoției, conform *Anexei 1* din care fiecare elev va alege o stare emoțională care caracterizează starea lui din acel moment.

#### 2. Informarea cu privire la obiectivele de atins:

Elevii sunt informați că tema supusă discuției o reprezintă conflictele.

#### 3. Prezentarea elementelor de conținut specifice:

Fiecare elev va primi câte o fișă de lucru conform *Anexei 2*. Se explică titlul lecției apoi elevii vor începe rezolvarea fișei în mod individual. Această sarcină, după ce este finalizată de către elevi, urmează o prezentare realizată de către profesor a conținutului fișei, în vederea înțelegerii conținuturilor.

#### 4. Fixarea cunoștințelor

Prin realizarea unei scurte incursiuni privind conflictul și tipurile de conflicte. Elevii participă cu păreri.

#### 5. Asigurarea feedback-ului:

Prin întrebări concrete privind formele de manifestare ale conflictelor și unde conduc aceste acțiuni.această acțiune. Elevii participă verbal.

#### 6. Evaluarea rezultatelor obținute, verificarea atingerii obiectivelor proiectate:

Prin prezentarea produsului activității și verbal.

ANEXA 1



## ANEXA 2

Numele și prenumele elevului : \_\_\_\_\_

Clasa/Data: \_\_\_\_\_

### „ARTA DE A FACE FAȚĂ CONFLICTELOR”

Fișă de lucru

1. Ce este *un conflict*?

.....

2. Când mă gândesc la cuvântul *conflict*, mă gândesc la:

.....

3. Imaginați-vă că aveți un conflict cu un prieten de-al vostru. Prezentați câteva modalități (căi) de a soluționa acest conflict.

4. Dacă sunteți într-o situație de conflict cu un prieten, cum puteți să-i arătați că sunteți atenți la ceea ce spune?

5. Cuvintele „conflict” și „violență” înseamnă același lucru pentru voi? Explicați (exemplificați).

6. Cuvintele „conflict” și „bullying” înseamnă același lucru pentru voi? Explicați (exemplificați).

## „Copil ca tine sunt și eu!”

Propunător:  
Logoped,  
Prof. MOCANU CORNELIA  
CSAP Liceul „Preda Buzescu” Berbești



<b>Tipul de activitate</b>	De formare a competenței de relaționare optimă cu cei diferiți
<b>Grup țintă</b>	Elevi de nivel gimnazial
<b>Scop</b>	Dezvoltarea unei atitudini empatice, de acceptare, față de elevii cu CES.
<b>Obiective</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Să identifice percepțiile și atitudinile lor reale/autentice legate de „copiii cu CES” prin: exprimare verbală (post-it), grafică (desen) și răspuns la Anexa 1;</li><li>2. Să se informeze corect despre situația copiilor cu CES prin explicarea și exemplificarea enunțurilor din Anexa 1;</li><li>3. Să cunoască beneficiile pentru ei de a avea în preajmă copii cu CES (Anexa 2);</li></ol>
<b>Resurse procedurale</b>	<b>Metode, tehnici, procedee:</b> brainstormingul, problematizarea, explicația, desenul, observația, reflexia, sumarizarea <b>Mijloace didactice:</b> post-it-uri colorate, coli A3 sau de flipchart, markere de culori diferite/carioci și culori, bandă adezivă, fișe de lucru individuale (Anexa 1); pentru <u>varianta on-line</u> : calculator/laptop, Google Meet/Zoom, aplicația Jamboard, Formular Google (Anexa 1).
<b>Resurse de timp</b>	2 ore (față în față /on-line)
<b>Surse bibliografice / Web</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://didactform.sns.ro/baza-de-date-online-cu-bune-practici-pentru-educatie-incluziva-de-calitate/integrarea-copiilor-cu-cerinte-educative-speciale-ces-in-scolile-de-masa">https://didactform.sns.ro/baza-de-date-online-cu-bune-practici-pentru-educatie-incluziva-de-calitate/integrarea-copiilor-cu-cerinte-educative-speciale-ces-in-scolile-de-masa</a></li></ul>

### DESCRIEREA ACTIVITĂȚII (SCENARIUL):

Profesorul lansează o provocare elevilor: să noteze pe un post-it colorat (varianta on-line: un post-it din Jamboard, aplicație G-Suite) primul lucru care le vine în minte când aud expresia „copil cu CES”. Elevii sunt încurajați să fie sinceri! Profesorul citește toate post-it-urile, fără a reacționa negativ/reprobator la răspunsuri de tipul: „Nu știu ce înseamnă”, „frică”, „dezgust”, „copil rău”, „deranjează ora”, „ne bate”, „ne mușcă” etc. Obiectivul este să se identifice percepția reală asupra colegilor cu CES și să se remedieze atitudinile greșite, cu tact și răbdare.

Apoi elevii sunt solicitați să redea prin desen imaginea lor asupra copiilor cu CES, cu sesizarea diferențelor dintre ei și elevii cu CES legate de activitățile școlare și extrașcolare și, la sfârșit să adreseze un mesaj acestor copii (Poate fi și „Să nu ne mai muște!”).

Desenele elevilor sunt afișate în jurul clasei, ca un „tur al galeriei” (dacă sunt de acord să-și afișeze desenul, dacă nu, desenul este văzut doar de profesor).

Urmează ca elevii să completeze individual fișa din Anexa 1 - exercițiu de conștientizare a propriilor percepții și atitudini care pot afecta viața celorlalți. În varianta online, se poate transpune într-un Formular Google, iar rezultatele individuale și cele ale clasei sunt redată și grafic.

În încheiere, elevii vor nota pe o scară de la 1 → 10 (10 reprezentând grad mare de dificultate) cât de greu a fost să răspundă la Anexa 1.

Elevii sunt întrebați dacă au cunoscut un copil cu CES, dacă au avut ocazia să interacționeze direct cu acest tip de copil (în familie, ca rudă; la grădiniță; la școală; ca vecin de bloc; ca prieten sau simplu cunoscut). Se verifică dacă există vreo diferență între percepțiile celor care au în imediata lor apropiere un copil cu CES și cei care nu interacționează direct cu astfel de copii. Cei care cunosc astfel de copii (poate chiar au frați sau rude în această situație) vor participa alături de profesor la explicarea și exemplificarea fiecărui enunț din Anexa 1. **Concluzia:** DE OBICEI RESPINGEM CEEA CE NU CUNOAȘTEM ȘI NE SPERIE CEEA CE NU ÎNȚELEGEM!

Pentru o înțelegere unitară și obiectivă, dincolo de experiențele personale a situației copiilor cu CES, se va parcurge materialul „Copil ca tine sunt și eu!”. Pe baza acestuia elevii vor recunoaște oportunitățile pe care le oferă educația și integrarea elevilor „diferiți”...

Ca modalitate de fixare a cunoștințelor elevii sunt rugați să își noteze mesaje și fapte pozitive pe care să le aplice pe parcursul săptămânii în relația lor cu elevii „diferiți”, urmând ca rezultatele obținute să fie discutate în cadrul întâlnirilor viitoare.

## ANEXA 1:

### ADEVĂRAT sau FALS?

La fiecare afirmație dați un răspuns de tipul: „De acord/Adevărat” sau „Nu sunt de acord/Fals”:

1. *Orice persoană posedă aptitudini și talente unice.*
2. *Este important să iei în discuție întâi persoana și abia după aceea incapacitatea pe care o are.*
3. *O persoană cu CES poate trăi în mod autonom.*
4. *Oamenii au o rețineră de obicei față de persoanele cu CES*
5. *De la o persoană care are dificultăți de învățare nu te poți aștepta să termine studiile.*
6. *Atitudinea pe care o aveți referitoare la persoanele cu CES vă influențează modul în care percepeți comunitatea și lumea în general.*

## „COPII CA TINE SUNT ȘI EU!”

*Ce este educația școlară a copiilor cu cerințe educative speciale?*

**Educația școlară a copiilor cu cerințe educative speciale** – trebuie să corespundă nevoilor de dezvoltare a copiilor, presupune evaluarea adecvată a potențialului lor de învățare/dezvoltare și implică asigurarea reabilitării – recuperării – compensării deficiențelor/tulburărilor, dificultăților de învățare

*Ce este școala incluzivă?*

**Școala incluzivă** – unitate de învățământ în care se asigură o educație pentru toți copiii și reprezintă mijlocul cel mai eficient de combatere a atitudinilor de discriminare. Copiii din aceste unități de învățământ beneficiază de toate drepturile și serviciile sociale și educaționale conform principiului „resursa urmează copilul”.

*Care este diferența dintre școlă și incluziune și integrare școlară?*

**Integrarea școlară** - copiii cu dizabilități sunt plasați în școlile obișnuite, adesea în clase speciale, în măsura în care ei pot face față cerințelor școlii de masă; proces de adaptare a copilului la cerințele școlii pe care o urmează, de stabilire a unor raporturi afective pozitive cu membrii grupului școlar (clasă), de desfășurare cu succes a prestațiilor școlare. Asimilarea de către copil a statutului de elev este rezultatul unor modificări interne în echilibrul dintre anumite dominante de personalitate cu consecințe în planul acțiunii sale.

**Incluziune** - se recunoaște necesitatea transformării culturilor, politicilor și practicilor școlilor generale pentru a se adapta la diferite nevoi ale anumitor elevi, precum și obligația de a îndepărta barierele care ar împiedica acea posibilitate; procesul de pregătire a unităților de învățământ pentru a cuprinde în procesul de educație pe toți membrii comunității, indiferent de caracteristicile, dezavantajele sau dificultățile acestora.

### **Beneficii pentru copiii tipici din grupele/clasele cu copiii cu CES**

- *Oportunitatea de a-ți face prieteni* – una din funcțiile importante ale prieteniei este să-i faci pe copii să se simtă iubiți, să se simtă în siguranță și valorizați.
- *Dezvoltarea abilităților sociale* – devin conștienți de nevoile celorlalți, își dezvoltă empatia, abilități pentru a înțelege și a răspunde potrivit la comportamentele prietenilor cu CES.
- *Creșterea stimei de sine* – devin conștienți de propriile capacități și abilități.
- *Dezvoltarea toleranței și a răbdării* - învață să fie toleranți și să aibă răbdare cu colegii lor cu un ritm mai lent de învățare.
- *Dezvoltarea abilităților de comunicare verbale și nonverbale.*
- *Dezvoltarea unor principii etice și morale puternice* – învață să ia atitudine atunci când cineva îl tachinează sau îl abuzează pe un coleg cu CES.
- *Ajung să se simtă confortabil în preajma copiilor/adulților cu CES.*
- *Elevii care se comportă ca tutori pentru colegii cu CES învață conținutul predat în mai mare măsură și profunzime față de cei care doar ascultă pasiv sau citesc același conținut.*

### **MESAJE:**

*Exemple de formulări pozitive adresate elevilor cu CES:*

„Este vina mea că s-a întâmplat asta”

„Ești o persoană bună și grijulie și meriți să fii tratată cu respect.”

„Ești capabil/ă să obții succes în viață.”

„Meriți să fii fericit/ă.”

„Și eu fac greșeli și voi învăța din ele.”

## Curajul de a începe

Propunător:

Consilier școlar,

Prof. MOSOR ANA-MARIA

CSAP Liceul Tehnologic Forestier Rm. Vâlcea



<b>Tipul de activitate</b>	Activitate de dezvoltare abilități/deprinderi/capacități
<b>Grup țintă</b>	Clasa a IX-a, grup mic – 8-10 elevi
<b>Scop</b>	Dobândirea unor aptitudini de răspuns la diferite situații de bullying
<b>Obiective</b>	1. Identificarea diferitelor tipuri de strategii de răspuns la situații de bullying din perspectiva victimei și martorului 2. Analizarea diferitelor modalități de răspuns la situații de bullying
<b>Resurse procedurale</b>	<b>Metode, tehnici, procedee:</b> activități ludice, conversația euristică, problematizare, cooperarea; reflexia, observația, sumarizarea; <b>Mijloace didactice:</b> Coli hârtie A4, coli flip-chart, postit-uri
<b>Resurse de timp</b>	1 oră (față în față /online)
<b>Surse bibliografice / Web</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.4-h.ca.uky.edu">www.4-h.ca.uky.edu</a></li></ul>

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII (SCENARIUL -față în față):

### Activitate de energizare:

Profesorul/consilierul școlar cere elevilor să formeze un cerc. Profesorul/consilierul va spune un număr și elevul care corespunde numărului respectiv va începe să spună o poveste care începe cu propoziția „Și eu...”. La un moment dat, profesorul/consilierul va întrerupe povestea și următorul elev va continua povestea începând cu „și eu...”, până când fiecare elev va avea ocazia să spună propria versiune.

### Discuții :

Profesorul/Consilierul școlar întreabă elevii cum s-au simțit în acest exercițiu. Cât de greu a fost să asculte întreaga poveste și apoi să o continue din perspectiva individuală? Elevii sunt rugați să descrie ceea ce au simțit printr –un cuvânt.

### Activitatea propriu-zisă:

Profesorul/Consilierul școlar adresează frontal următoarele întrebări elevilor, așezați în bănci:

1. Ce este bullying –ul ?
2. Câte tipuri de bullying cunoașteți?
3. Ce fac agresorul, victima și martorii într-o situație de bullying ?

Se discută răspunsurile și se completează cu informații relevante dacă este necesar. Răspunsurile vor fi notate pe tablă.

Elevii se împart în perechi de câte doi și profesorul/consilierul școlar distribuie elevilor o coală de hârtie rugându-i să își deseneze forma mâinii pe această coală și apoi să o decupeze.

Fiecărei perechi i se va da câte 5 carduri (v. Anexa 1) pe care sunt scrise diferite situații de bullying. Un elev din fiecare pereche va citi fiecare card, pe rând, și celălalt elev va scrie pe fiecare deget al mâinii creionate pe foaie (Anexa 2) o strategie de răspuns pentru situația citită fără a o discuta cu colegul. La final, se schimbă rolurile. Celălalt elev va citi situațiile și colegul lui va nota pe fiecare deget al mâinii decupate răspunsurile lui.

#### Analiza activității:

Profesorul/Consilierul școlar oferă ocazia fiecărei perechi/diade să își prezinte răspunsurile. Acestea vor fi notate pe o coală de flip-chart, în fața clasei. La finalul expunerii, profesorul/consilierul școlar analizează cu elevii toate răspunsurile date. Este posibil ca unele răspunsuri să se repete. Profesorul/Consilierul școlar va insista pe acele răspunsuri care nu se repetă.

Elevii vor fi întrebați:



- *L-a ce s-au gândit când au scris răspunsurile?*
- *Cât de dificil a fost? Dacă cunosc sau au cunoscut cazuri de bullying din cele prezentate pe carduri?*
- *Cum au reacționat?*
- *De ce?*

Se va discuta despre curajul elevilor de a răspunde în mod corespunzător unei situații de bullying, dar și se ce întâmplă dacă alegem să nu răspundem.

#### Finalizare:

Elevii vor primi postit-uri de diferite culori și vor scrie pe acestea răspunsul cu care rezonază cel mai bine, ce li se pare facil să facă și ce este greu. Aceste postit-uri vor fi lipite pe coala de flip-chart și se vor discuta în grupul mare răspunsurile. La final, elevii vor fi întrebați ce sugestii și recomandări au pentru această activitate și vor fi rugați să aprecieze activitatea printr-o culoare.

**COMENTARIU: Modul în care ascultăm poate să încurajeze sau să descurajeze comunicarea!**

Notă:

Pentru varianta on-line se va folosi tabla interactivă. Elevii vor nota răspunsurile pe această tablă. Vor completa anexele individual.

## ANEXA 1

### 5 CARDURI

De la un timp, de fiecare dată când intri în clasă, găsești pe bancă bilețele având cuvinte jignitoare la adresa ta. Știi și de la cine sunt. *Ce faci?*

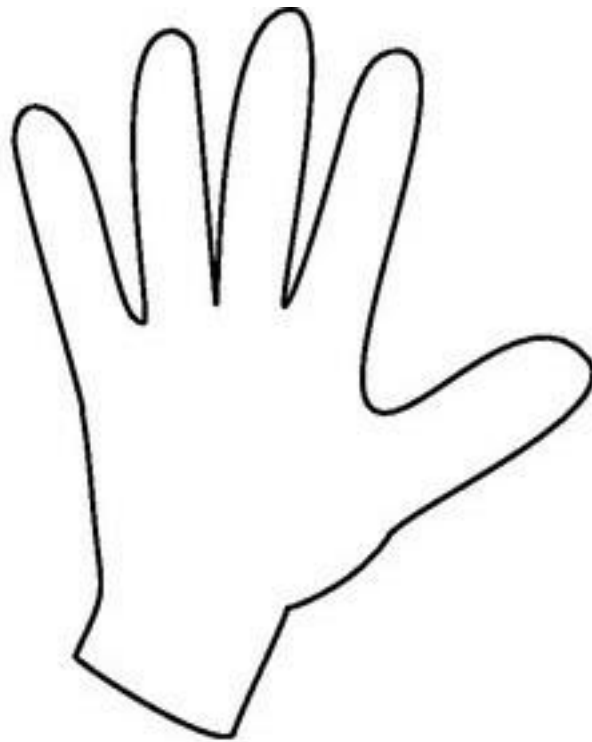
În pauze, colegii dintr-o clasă mai mare îți pun piedică pe hol și apoi se întorc cu spatele și râd. *Ce faci?*

Prietenul tău a început să spună colegilor tăi informații defăimătoare despre tine. *Ce faci?*

Colegii tăi râd de tine pentru că nu îți termini exercițiile primite la timp și ei trebuie să te aștepte. *Ce faci?*

A venit în clasa voastră un nou coleg, acesta este tachinat despre greutatea lui de către ceilalți colegi. *Ce faci?*

ANEXA 2



## Bullyingul

### Propunător:

Prof. consilier școlar,  
NICULA FLORENTINA CRISTINA  
CSAP Liceul Tehnologic „Căpitan Nicolae Pleșoianu”,  
Rm. Vâlcea



<b>Tipul de activitate</b>	Activitate de dezvoltare abilități de autocontrol/autodisciplină
<b>Grup țintă</b>	Elevi din ciclul gimnazial/liceal
<b>Scop</b>	Formarea și dezvoltarea unor atitudini pozitive față de lume și față de ceilalți;
<b>Obiective</b>	O1 –să identifice caracteristicile bullying-ului; O2–să identifice comportamente de liniștire practicate în clasa lor;
<b>Resurse procedurale</b>	<b>Metode și procedee:</b> expunerea, explicația didactică, conversația, problematizarea, observația sistematică, reflecția personală, activitatea independentă. <b>Mijloace didactice:</b> fișe de lucru
<b>Resurse de timp</b>	1 oră (față în față /online)
<b>Surse bibliografice/ Web</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Băban, Adriana (coord.) (2001). <i>Consiliere educațională</i>. Cluj-Napoca: Editura PSINET.</li><li>• Karl E. Dambach (1998). <i>Psichoterror (mobbing) az iskolában</i>, Edit. Akkord.</li><li>• <a href="https://www.google.com/search?q=bullying&amp;sxsrf=ALeKk01RRLE6n3zvA9O16cegkSTQZAPFfQ:1615923755905&amp;source=lnms&amp;tbm=isch&amp;biw=1366&amp;bih=569">https://www.google.com/search?q=bullying&amp;sxsrf=ALeKk01RRLE6n3zvA9O16cegkSTQZAPFfQ:1615923755905&amp;source=lnms&amp;tbm=isch&amp;biw=1366&amp;bih=569</a></li></ul>

### DESCRIEREA ACTIVITĂȚII (SCENARIUL):

#### Captarea atenției elevilor - Activitate de energizare:

Fiecare copil va spune ce-i place și ce nu-i place când se uită la filme în care se prezintă scene violente.

#### Sensibilizarea pentru activitate:

Se prezintă elevilor imagini caracteristice bullying-ului (Anexa 1) și - sub formă de brainstorming – se descriu imaginile în funcție de comportament verbal și comportament nonverbal, emoții (*aici profesorul poate identifica și cauze, pe care ulterior poate să le abordeze la o oră despre abilități de comunicare*).

#### Activitatea propriu-zisă:

**Pas 1** - Se transferă cunoștințele legate de problematica bullyingului (definiție, caracteristici, diferențieri, efecte):

*Bullying = actul intenționat îndreptat spre o altă persoană manifestat prin hărțuire, abuz fizic sau verbal, manipulare sau dominare;*

*O caracteristică a fenomenului este faptul că acțiunea se repetă asupra aceleiași victime.*

*Efectele negative ale bullying-ului asupra victimei ating personalitatea umană în majoritatea laturilor sale:*

- *imaginea de sine este afectată;*
- *încrederea în sine este zdruncinată;*
- *adaptarea socială și motivația de a participa la viața socială este diminuată;*
- *performanța școlară sau profesională este afectată.*

**Pas 2** - Se propune elevilor să lucreze în perechi (Anexa 2), se cere să rezolve sarcinile, apoi se discută răspunsurile în echipă și sunt prezentate clasei;

**Pas 3** - Se vor grupa elevii în grupe de câte 4 și vor identifica modalități de stingere a conflictului.

**Discuții finale, concluzii:**

- Se cere elevilor să prezinte printr-un cuvânt cum se relaxează ei când sunt furioși.

## ANEXA 2

### Fișa de lucru 2

#### ACTIVITATE ÎN PERECHE/ DIADĂ:

Priviți cu atenție fețele copiilor, descrieți ce ați observat:

<i>Copilul victimă</i>	<i>Copilul agresor</i>	<i>Copiii spectatori</i>

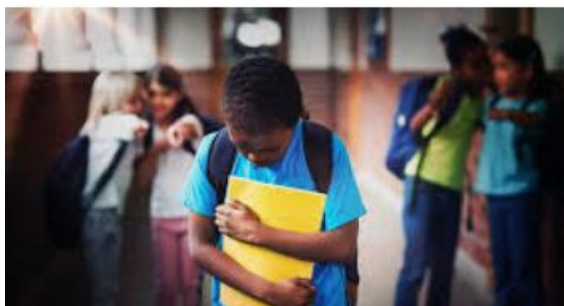
#### ACTIVITATE ÎN GRUP:

Identificați modalități de gestionare a conflictelor:

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

ANEXA 1

Fișa de lucru 1



## Dețin controlul

Propunător:

Consilier școlar,

Prof. PREDIȘOR DANIELA

CSAP Școala Gimnazială „Take Ionescu” Rm. Vâlcea



<b>Tipul de activitate</b>	Activitate de dezvoltare de abilități de autocontrol/autodisciplină
<b>Grup țintă</b>	Elevi din ciclul gimnazial/liceal
<b>Scop</b>	Dezvoltarea abilității de autocontrol a elevilor
<b>Obiective</b>	1. Să controleze viteza unor mișcări/acțiuni proprii; 2. Să identifice rolul vitezei / răbdării în situații de viață personală 3. Să facă o legătură între emoțiile lor și reacțiile pe care le au 4. Să identifice fiecare minim 2 consecințe ale acțiunii rapide și lente 6. Să facă o legătură între 2 calități și autodisciplină
<b>Resurse procedurale</b>	<b>Metode, tehnici, procedee:</b> conversația euristică, problematizarea, cooperarea; activități ludice, jocuri; reflexia, observația, sumarizarea. <b>Mijloace didactice:</b> 2 ghemuri de sfoară, post-it-uri, marker
<b>Resurse de timp</b>	1 oră (față în față /online)
<b>Surse bibliografice / Web</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><a href="https://www.nonformalii.ro/metode/animatie-socio-educativa">https://www.nonformalii.ro/metode/animatie-socio-educativa</a></li></ul>

### DESCRIEREA ACTIVITĂȚII (SCENARIUL):

#### 1. Captarea atenției elevilor - Activitate de energizare:

Profesorul cere elevilor așezați în cerc (**pentru activitatea online**, profesorul cere elevilor să se ridice în picioare, să se poziționeze în fața camerei video), să sară cât de sus pot; să facă doi pași la dreapta cât de încet pot; să ridice mâinile deasupra capului și să le miște cât de repede pot, apoi cât de încet; să se aplece în stânga cât de repede pot, să se aplece în dreapta cât mai încet.

Conversație euristică (pe marginea jocului de energizare):

Profesorul întreabă elevii cum se simt după scurtul exercițiu. Ce le-a plăcut mai mult: mișcarea rapidă sau cea lentă? Au observat colegi mai rapizi / mai lenți decât ei?

#### 2. Informarea cu privire la obiectivele de atins:

Profesorul informează elevii despre rolul abilității de autocontrol în manifestarea unor atitudini pozitive în relațiile cu ceilalți colegi, astfel încât să nu permită apariția unor manifestări de tip bullying.

Problematizarea:

Profesorul întreabă elevii: În ce situații au acționat rapid? Când a fost nevoie de răbdare? La ce le folosește viteza? La ce este bună răbdarea? Ce emoții îi fac să fie rapizi? Ce emoții îi fac să fie lenți? Au existat situații în care graba / viteza de reacție i-a pus în situații neplăcute? Au existat situații în care au pierdut pentru că au acționat lent? etc.

### 3. Prezentarea elementelor de conținut specific:

Profesorul explică ce este autocontrolul – abilitate noncognitivă, necesară pe întreg parcursul vieții. Asociat acesteia sunt manifestările de autoreglare, de autodisciplină, de autonomie.

Autocontrolul este în relație directă cu stima de sine și cu încrederea în sine.

Utilitatea acestei abilități de autocontrol permite persoanei să mențină o relație de siguranță cu cei din jur.

#### Activitate pe echipe: Ștafeta fără frică

Doi elevi voluntari devin observatori. Restul elevilor sunt împărțiți în două echipe, așezați pe două șiruri paralele. Fiecare șir primește un ghem de sfoară. Primul elev trebuie să înfășoare o dată sfoara pe degetul mic și să dea ghemul următorului, al doilea să înfășoare sfoara de două ori și să dea ghemul mai departe, al treilea înfășoară sfoara de trei ori și dă ghemul mai departe și tot așa până termină și ultimul elev din șir. Diferența este că un șir de elevi trebuie să se miște foarte repede, iar celălalt șir foarte încet. La final, cei doi elevi observatori descriu ceea ce au văzut.

Elevii revin în grupul mare.

**Pentru varianta online**, elevii pot fi împărțiți în camere, în grupuri de câte 5. Fiecare elev trebuie să deseneze fie repede/ fie lent câte un copac plin cu flori / fructe sau orice desen mai complex. După 3-4 minute, se revine în camera principală (zoom permite accesul profesorului ca observator în fiecare cameră)

### 4. Analiza activității:

Profesorul întreabă: sunt elevi care și-ar fi dorit să fie în cealaltă echipă pentru a fi făcut lucrurile diferit/ au putut controla situația când au avut viteză mare/ cum ar fi fost mai ușor/ cum au reușit să-și stăpânească emoțiile pentru a se putea concentra/ au avut control suficient asupra propriei coordonări sau asupra coordonării de echipă?

### 5. Asigurarea feed-back-ului

Profesorul apreciază modul în care elevii au îndeplinit sarcinile, modul în care au interacționat, subliniind comportamentele bazate pe autodisciplină, autocontrol.

### 6. Evaluarea rezultatelor

Elevii identifică și scriu pe un post-it două calități utile în autodisciplină, pe care le au și care i-au ajutat să se autocontroleze atât pe perioada jocului cât și în general în activitatea școlară și extrașcolară.

Post-it-urile se lipesc pe tablă (în **varianta online**, elevii scriu pe chat/Jamboard) și profesorul citește toate calitățile identificate, oferind feed-back pozitiv pentru fiecare dintre acestea.

### 7. Consolidarea retenției

Profesorul subliniază importanța manifestării autocontrolului și nu a tendinței de a-i controla pe ceilalți.

## Mituri și prejudecăți despre bullying



Propunător:

Consilier școlar,

Prof. PREDIȘOR DANIELA

CSAP Școala Gimnazială „Take Ionescu” Rm. Vâlcea

<b>Tipul de activitate</b>	Activitate de analiză și reflexie cu privire la miturile și prejudecățile despre bullying
<b>Grup țintă</b>	Elevi din ciclul gimnazial/liceal
<b>Scop</b>	Identificarea propriilor convingeri despre bullying
<b>Obiective</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Să experimenteze abilități de coordonare a mișcărilor în relația cu alte persoane</li><li>2. Să diferențieze între comportamente sigure și nesigure</li><li>3. Să identifice mituri și prejudecăți despre agresor/victimă/spectator în bullying</li><li>4. Să-și imagineze situații specifice de bullying</li><li>5. Să-și susțină un punct de vedere propriu despre bullying</li></ol>
<b>Resurse procedurale</b>	<b>Metode, tehnici, procedee:</b> conversația euristică, problematizarea, cooperarea; activități ludice, jocuri; reflexia, observația, sumarizarea, analiza de text. <b>Mijloace didactice:</b> 6 baloane, markere, fișa de lucru „Mituri și prejudecăți despre bullying”
<b>Resurse de timp</b>	1 oră (față în față /online)
<b>Surse bibliografice / Web</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://dexonline.ro/">https://dexonline.ro/</a></li></ul>

### DESCRIEREA ACTIVITĂȚII (SCENARIUL):

#### 1. Captarea atenției elevilor - Activitate de energizare:

Profesorul oferă elevilor, așezați în cerc, 3 baloane umflate și legate, cerându-le să le dea de la unii la alții, până revin la catedră.

Profesorul ridică 3 baloane umflate, însă nelegate, și le oferă elevilor. Aceștia au sarcina de a le da mai departe, de la unul la altul, încercând să nu le dezumfle, până revin la profesor.

Profesorul întreabă elevii:



*Când le-a fost mai ușor: când baloanele au fost legate sau dezlegate?*

*Ce s-a întâmplat cu baloanele dezlegate?*

*Cu ce cuvinte pot înlocui **legat** și **dezlegat**? (profesorul coordonează discuția astfel încât să ajungă la cuvintele **siguranță** și **nesiguranță**, pe care le scrie pe tablă.*

#### 2. Informarea cu privire la obiectivele de atins:

Profesorul anunță tema *Mituri și prejudecăți despre bullying*.

### Problematizarea:

Profesorul cere elevilor să descrie situații în care s-au simțit în nesiguranță în relațiile cu alte persoane, nesiguranță resimțită pentru o mai lungă perioadă de timp. După două – trei descrieri de situații, profesorul întreabă elevii despre ce și-ar fi dorit să se schimbe în acele situații. Elevii răspund.

### **3. Prezentarea elementelor de conținut specific:**

Profesorul definește pentru elevi termenii de *mit* și *prejudecată*. Oferă ca exemplu prejudecăți, precum: *Este normal ca uneori copiii să fie răutăcioși între ei. Așa sunt copiii. Vor crește și vor uita!* etc. Amintește și de mitul eroului pozitiv / negativ din povești / filme.

### **Lucrul în echipă**

Profesorul grupează elevii în 6 echipe. Fiecare echipă primește o fișă de lucru (Anexe- fișa 1) și sarcini diferite:

- Echipa 1 - să recunoască mituri și prejudecăți despre *victimele* bullying-ului
- Echipa 2 – să recunoască mituri și prejudecăți despre *hărțuitor* în cazuri de bullying
- Echipa 3 - să recunoască mituri și prejudecăți despre *spectatori* în cazuri de bullying
- Echipa 4 – să descrie un caz de bullying pornind de la exemplele 1, 4, 8.
- Echipa 5 – să descrie un caz de bullying pornind de la exemplele 2, 3, 5, 8.
- Echipa 6 – să descrie un caz de bullying pornind de la exemplele 6, 7, 8.

### **Activitate frontală**

Echipele prezintă rezultatul sarcinilor de lucru, regrupate astfel: echipele 1 și 4; echipele 2 și 5; echipele 3 și 6.

**Varianta on line:** elevii sunt împărțiți în camere în mod aleatoriu prin aplicația Zoom. Profesorul poate intra în fiecare cameră pentru a oferi informații suplimentare, dacă este necesar.

### **4. Analiza activității:**

Profesorul formulează întrebări și elevii răspund:



- *Bullying-ul este ceva firesc în viața copiilor?*
- *Un hărțuitor chiar crește în prestigiu și imagine? Cine apreciază un astfel de comportament?*
- *Ce motive au cei care asistă la cazuri de bullying și nu intervin?*
- *Cine este în siguranță într-o situație de bullying?*
- *Cine nu este în siguranță într-o situație de bullying?*
- *Cum se explică dezechilibrul de putere între hărțuitor și victimă?*

### **5. Asigurarea feed-back-ului**

Fiecare elev scrie pe un post-it/tabla/Jamboard un cuvânt despre cum se simte la finalul orei. Profesorul apreciază implicarea și sinceritatea elevilor.

### **6. Evaluarea rezultatelor**

Profesorul citește ceea ce au scris elevii pe tablă.

### **7. Consolidarea retenției**

Profesorul subliniază importanța formulării unor opinii favorabile legăturilor de siguranță și echilibru între oameni, iar atunci când apar elemente de nesiguranță este bine să cerem ajutor.

Fișa de lucru

**MITURI ȘI PREJUDECĂȚI**

**Mituri** = credințe, povești fantastice, legende împărtășite de membrii unei comunități, în raport cu natura relațiilor și valorilor care îi unesc. Se folosesc de simboluri care modifică natura realității, o duc în derizoriu

**Prejudecăți** = părere, idee preconcepută și adesea eronată despre o persoană, un grup de persoane, o situație, o problemă fără o cunoaștere directă.

**Exemple:**

1. Dacă ești „slab” meriți să stai deoparte!
2. Unora este bine să le arăți care le este locul!
3. Atacă primul! Așa vei fi respectat!
4. Dacă vrei să-ți fie bine, taci și îndură!
5. Nu e nimic rău când râdem mereu de un coleg.
6. Când un coleg este luat în râs, este bine să stau deoparte.
7. Nu e treaba mea, nu mă bag!
8. Poate că s-a simțit neplăcut, dar lasă, că îi trece!

## Eu și avatarul meu

Propunător:

Consilier școlar,

Prof. PREDIȘOR DANIELA

CSAP Școala Gimnazială „Take Ionescu” Rm. Vâlcea



<b>Tipul de activitate</b>	Activitate de dezvoltare de abilități de comunicare și relaționare
<b>Grup țintă</b>	Elevi din ciclul gimnazial
<b>Scop</b>	Dezvoltarea abilității de comunicare și relaționare
<b>Obiective</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Să simuleze personaje imaginare;</li><li>2. Să identifice calități/abilități pe care vor să le dezvolte;</li><li>3. Să transfere calități/abilități dorite în contexte diferite;</li><li>4. Să conceapă soluții de rezolvare de probleme (bullying) în contexte de comunicare și relaționare diferite.</li></ol>
<b>Resurse procedurale</b>	<b>Metode, tehnici, procedee:</b> conversația euristică, problematizare, cooperarea; imagerie; activități ludice, jocuri; desenul, lista de soluții, observația, turul galeriei. <b>Mijloace didactice:</b> coli A 4, creioane colorate.
<b>Resurse de timp</b>	1 oră (față în față/online)

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII (SCENARIUL):

### 1. Captarea atenției elevilor - Activitate de energizare:

Se reamintesc **regulile de comunicare** în grup: vorbim pe rând, nu adresăm cuvinte/remarci jignitoare, fiecare opinie contează; vorbim la obiect etc.

Profesorul cere elevilor să mimeze *un marțian plutitor, un uriaș care se strecoară printr-o gaură de șoricel, un pește care zboară* sau orice alte personaje/acțiuni cât mai ciudate. Exercițiul se poate realiza și online.

Conversație euristică (pe marginea jocului de energizare):

Profesorul întreabă elevii cum se simt după scurtul exercițiu? Și-au dorit vreodată să fie un personaj fantastic, într-o lume imaginară? Le-ar fi greu să-și facă prieteni într-o lume imaginară? Cum ar comunica/relaționa cu celelalte personaje imaginare?

### 2. Informarea cu privire la obiectivele de atins:

Problematizarea:

Profesorul amintește că oamenii nu pot trăi în absența comunicării și relaționării cu ceilalți oameni, că este nevoie de cooperare și respect reciproc pentru ca relațiile interumane să fie mai plăcute, iar pentru aceasta avem nevoie de anumite abilități și calități.

Profesorul întreabă elevii:



*Cum își pot dezvolta astfel de abilități și calități pentru o bună comunicare cu ceilalți?*

*Ce s-ar întâmpla dacă fiecare dintre ei ar fi altcineva?*

*Ce abilități/calități de comunicare și relaționare ar mai dori să dezvolte?*

### 3. Prezentarea elementelor de conținut specific:

Profesorul reamintește noțiuni precum *ascultarea activă, comunicarea asertivă, empatia, acceptarea, toleranța, etc.*, și subliniază rolul acestora atât în realizarea unor relații sănătoase, pozitive, cât și în prevenirea unor situații/comportamente indezirabile (de nedorit).

#### Activitate individuală

Fiecare elev are o coală A4. Profesorul cere elevilor să-și imagineze și să deseneze un avatar (animal, floare, personaj fantastic etc.) și să scrie ce asemănare există între ei și avatarul ales, din punct de vedere al abilităților de comunicare.

#### Activitate în echipă

Profesorul cere elevilor să se grupeze câte 4-5, față în față sau în **varianta online** (profesorul crează camere pentru fiecare grup). Elevii au sarcina să-și imagineze o călătorie într-o lume necunoscută, folosindu-se de avatarul ales pentru a supraviețui.

Li se cere ca în maxim un minut, folosindu-se de atuurile avatarului ales, să se salute, să pună întrebări despre hrana pe care o pot găsi, despre un spațiu de odihnă, despre locuri ce pot fi vizitate, despre ce prieteni ar putea să-și facă, unde pot cere ajutor dacă au nevoie.

### Revenirea în grupul mare al clasei

Consilierul școlar cere elevilor să identifice elementele de comunicare folosite (sunete, mimică, gesturi).

Discuția se bazează pe întrebări precum:



- *A fost ușor să comunicați?*
- *Credeți că ați putea fi prieteni?*
- *Ați simțit că nu vă puteți descurca?*
- *De ce ați mai fi avut nevoie ca să vă puteți înțelege?*
- *Există situații de comunicare asemănătoare cu cele din lumea reală?*
- *Ce ați învățat de la avatarul vostru?*
- *Cum ar reacționa un avatar aflat într-o situație de bullying?*
- *Ce ar face o victimă a bullying-ului în lumea imaginară pe care ei au construit-o?*
- *Ce soluții puteți folosi în lumea reală?*
- *Ce abilități/calități sunt necesare pentru a face față bullyingului ?*

### 4. Analiza activității:

Profesorul cere elevilor să scrie pe coala A4 pe care și-au desenat avatarul, un sfat pe care l-ar da ei unei victime a bullyingului.

### 5. Asigurarea feed-back-ului

Profesorul apreciază modul în care elevii au îndeplinit sarcinile, modul în care au interacționat, valorizând umorul din situațiile descrise de elevi.

### 6. Evaluarea rezultatelor

Elevii lipesc pe tablă foile cu avatarurile lor astfel ca fiecare să poată vizualiza într-un tur de galerie sfaturile oferite de fiecare avatar. În varianta **activității online**, elevii ridică desenele în dreptul camerei.

### 7. Consolidarea retenției

Profesorul subliniază importanța abilităților de comunicare și relaționare în menținerea relațiilor de colegialitate/prietenie.

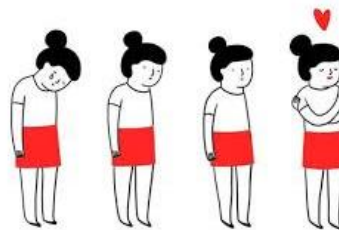
## Acceptarea de sine

Propunător:

Consilier școlar,

Prof. UDREA MARIA-MAGDALENA

CSAP Liceul de Arte „Victor Giuleanu” Rm. Vâlcea



<b>Tipul de activitate</b>	Activitate de formare și dezvoltare de abilități/ deprinderi/ capacități
<b>Grup țintă</b>	Clase de elevi (VII-X)
<b>Scop</b>	Formarea unei atitudini pozitive față de propria persoană, prin adoptarea unui limbaj pozitiv
<b>Obiective</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Să creeze propria definiție a „acceptării de sine”</li><li>2. Să descopere minim 2 căi prin care să-și dezvolte acceptarea de sine</li><li>3. Să adopte/creze și să adreseze mesaje pozitive față de propria persoană.</li></ol>
<b>Resurse procedurale</b>	<b>Metode, tehnici, procedee:</b> jocul, conversația, explicația, brainstorming, observația, reflexia <b>Mijloace:</b> fișe de lucru, Google Meet, Jamboard.
<b>Resurse de timp</b>	1 oră (față în față /online)
<b>Resurse bibliografice / Web</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hay, L.L. (2011). <i>Afirmările pozitive</i>. Brașov: Editura Adevăr Divin.</li><li>• Sanderson, A. (2017). <i>Self Talk: How to Train Your Brain to Turn Negative Thinking into Positive Thinking &amp; Practice Self Love</i> (2nd Edition), Walnut Publishing.</li><li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8AQQqJEwkjw&amp;feature=emb_imp_woyt">https://www.youtube.com/watch?v=8AQQqJEwkjw&amp;feature=emb_imp_woyt</a></li></ul>

### DESCRIEREA ACTIVITĂȚII (SCENARIUL):

La debutul orei, profesorul provoacă întregii clase o stare de atenție invitând elevii la jocul de energizare „40 de secunde de bla...bla...bla”. Rolul jocului este acela de a facilita receptarea, înțelegerea și producerea învățării. Astfel, se adresează elevilor următoarea indicație: *Voi alege, la întâmplare, 10 elevi din grup* (dintre elevii clasei, care pot fi și 30). Când elevul ales este numit, *va avea 40 de secunde pentru a împărtăși gânduri, idei, întrebări legate de întâlnirea / ziua de astăzi. 40 de secunde și o singură regulă: NU VĂ OPRIȚI DIN VORBIT! Nu este vorba despre corect sau greșit în acest joc; nu suntem aici pentru a ne judeca unul pe celălalt!* (10 minute)

După momentul de captare a atenției, li se comunică elevilor cele trei obiective ale lecției și modalitatea de lucru pe parcursul orei. Pentru dirijarea învățării se va parcurge materialul „Construirea acceptării de sine prin limbaj pozitiv” (Anexa 1).

După explicațiile teoretice ale profesorului, fiecare elev primește un post-it colorat (**varianta online:** alege opțiunea post-it din Jamboard) pe care va nota o propoziție: „**Pentru mine, acceptarea de sine este ....**” realizând astfel o definiție personalizată a conceptului de „acceptare de sine”.

Definițiile vor fi discutate, pentru a fixa aspectele cheie, a corecta erorile/confuziile, eventual pentru a remarca notele originale, inedite – dacă este cazul. (15 minute)

În continuare, elevii vor fi împărțiți în grupe de câte 5, iar dacă lecția se desfășoară online, grupele sunt constituite înaintea debutului orei, în funcție de modalitățile oferite de platformă. (2 minute)

Urmează ca elevii să producă singuri materialul stimul: sunt rugați să scrie pe hârtie/ Jamboard mesaje pozitive pe care le-au primit de-a lungul vieții de la oamenii din jur. Apoi vor decide dacă au adoptat sau nu acele mesaje și dacă în prezent cred în ele. (5 minute)

Sunt citite toate mesajele pozitive notate de elevi, copiii sunt provocați să le numere - pentru a conștientiza că sunt multe modalități de autoîncurajare - și fiecare să noteze 2-3 mesaje care consideră că sunt potrivite pentru propria persoană. (10 minute)

Ca modalitate de fixare a cunoștințelor, elevii sunt rugați să aleagă un mesaj/să construiască un mesaj pozitiv pe care să și-l adreseze timp de o săptămână, urmând ca rezultatele obținute să fie discutate în cadrul întâlnirilor viitoare. (3 minute)

## ANEXA

### CONSTRUIREA ACCEPTĂRII DE SINE PRIN LIMBAJ POZITIV

#### *Ce este acceptarea de sine?*

Acceptarea de sine este posibilitatea de a-ți recunoaște valoarea ca persoană. Este în esență nivelul de valorizare a propriei persoane și sentimentul de confort în propria piele, indiferent de defectele și slăbiciunile tale. Fără acceptarea de sine, cineva nu ar fi capabil să-și atingă întregul potențial în viață.

#### *Cum îmi pot construi acceptarea de sine?*

Acceptarea de sine este o reflectare a credințelor din copilărie și adolescență. De obicei provine din mesajele pe care le primești despre tine. Aceste mesaje pot proveni de la alte persoane (cum ar fi părinți, profesori sau prieteni) sau de la tine. Mesajele pe care ți le adresezi singur se numesc „discuție cu sine”/„self talk”. Dacă ești obișnuit să auzi mesaje negative de la alte persoane, este posibil să îți autoadresezi și tu mesaje negative. Vorbe precum „Sunt atât de prost”, „Nu sunt suficient de bun la asta ...” sau „Este vina mea că s-a întâmplat asta!” sunt exemple de discuție cu sine negativă. O modalitate de a-ți reconstrui acceptarea de sine este să te antrenezi din nou pentru a te angaja într-o discuție cu sine pozitivă. Vorbești pozitiv cu tine atunci când te concentrezi pe punctele tale forte și pe calități, amintindu-ți că ești o persoană bună și valoroasă.

#### *Exemple de formulări pozitive adresate propriei persoane:*

- „Sunt o persoană bună și grijulie și merit să fiu tratată cu respect.”
- „Sunt capabil/ă să obțin succes în viață.”
- „Există oameni care mă iubesc și vor fi acolo pentru mine când voi avea nevoie de ei.”
- „Merit să fiu fericit/ă.”
- „Am voie să fac greșeli și să învăț de la ele.”
- „Provocările mă ajută să evoluez.”
- „Astăzi o să îmi depășesc temerile!”
- „Sunt o persoană extraordinară!”