

Ministerul Educației Naționale  
Inspectoratul Școlar Județean Cluj  
Casa Corpului Didactic Cluj  
Centrul Județean de Resurse și de Asistență Educațională Cluj



**„STOP Bullying-ului - Spune NU intimidării -  
exemple de bună practică”**

Nr.1/2024

Cluj-Napoca

ISSN 3061-6182  
ISSN-L 3061-6182

**Lucrări ale secțiunii „STOP Bullying-ului - Spune NU intimidării - exemple de bună practică” parte a Simpozionului Regional „Împreună pentru bunăstarea copiilor”,  
CJRAE Cluj**

**ISSN 3061-6182**

**ISSN-L 3061-6182**

**Comitetul de organizare:**

Prof. Ana-Maria Moldovan – director CJRAE Cluj

Prof. Mihaela Popescu – director CCD Cluj

Prof. Anca Pană, CJRAE/CJAP Cluj

Prof. Cosmina Vomir, CJRAE/CJAP Cluj

Prof. Ruxandra Vasilescu, CJRAE/CJAP Cluj

Prof. metodist Alina Boca – CCD Cluj

**Colectivul de redacție:**

Alina Boca – CCD Cluj

Ruxandra Vasilescu - CJRAE/CJAP Cluj

Cosmina Vomir – CJRAE/CJAP Cluj

**Editura Casei Corpului Didactic Cluj**

**Cluj-Napoca**

**13 iunie 2024**

## Publicația „STOP Bullying-ului - Spune NU intimidării - exemple de bună practică”

### CUPRINS

		Pagina
1.	Anton Beatrice Alina, <i>Importanța jocului de rol în prevenirea comportamentelor de tip bullying</i>	4
2.	Banea Silvia, <i>Cum gestionăm bullying-ul în rândul elevilor? Modalități funcționale de gestionare a furiei</i>	9
3.	Batori Andreea-Corina, <i>Prevenirea comportamentelor de tip bullying; Empatia și toleranța – arme împotriva bullyingului</i>	18
4.	Bozbici Corina, <i>Mai mult sport, mai puțină violență</i>	21
5.	Ciobanu Diana Mihaela, Predoi Cătălina, <i>Program pentru consolidarea încrederii în sine; Lecția încrederii în sine</i>	25
6.	Corăbian Aurora, <i>Consecințele comportamentului de tip bullying</i>	29
7.	Diaconu Claudia, <i>Combaterea bullying-ului în școală</i>	33
8.	Dragomir Mariana, <i>Prevenirea comportamentelor de tip bullying</i>	35
9.	Filip Florina, <i>Stop Bullying/ Spune NU Intimidării!</i>	37
10.	Franțescu Beatrice, <i>Captivi în libertate, pledoarie pentru vizibilitate</i>	38
11.	Hărșan Carmen Liana, <i>Săptămâna Antibullying</i>	45
12.	Henzulea Anca, <i>Renunță la bullying -Fii eficient, fără frică!</i>	47
13.	Hîrciagă-Costache Catrina, <i>Strategii de prevenire și combatere a bullying-ului la copiii cu CES</i>	49
14.	Lucaciu Adriana-Livia, <i>Prevenirea bullying-ului la elevii din clasele primare</i>	54
15.	Moga Lidia, <i>Prevenire și combaterea actelor de violență în unitățile de învățământ</i>	56
16.	Roman Violeta-Elena, <i>Bullyingul - ”puterea” celor slabi!</i>	59
17.	Savu Marilena, <i>Împuternicirea, modalitate pentru prevenirea bullyingului</i>	61
18.	Săvescu Anca Hortenzia, <i>Abordări privind prevenirea bullying-ului pentru un mediu școlar sigur</i>	66
19.	Sidor Luciana Maria, <i>Super-erou în devenire; Program de reducere și prevenire a bullying-ului în mediul școlar</i>	70
20.	Staicu Lavinia, <i>Prevenirea comportamentului de bullying prin activități extrașcolare</i>	81
21.	Stan Corina Mihaela, <i>De la constatare la implicare -repere în abordarea bullyingului în mediul școlar</i>	90
22.	Stan Ina-Cristina-Daniela, <i>Prevenirea comportamentelor de tip bullying în rândul elevilor de gimnaziu</i>	92
23.	Szekely Oana-Maria, <i>Prevenirea comportamentelor de tip bullying</i>	98
24.	Șcheau Daniela, Dabelea Maria, <i>Sugestii de activități pentru prevenirea bullying-ului</i>	100
25.	Tomescu Elena, <i>Violența școlară-bullying-ul și violența în mediul on-line cyberbullying-ul</i>	102
26.	Tucaciuc Maria, <i>Cuvintele dor! Alege cu grijă ce spui. Împreună prindem curaj! Îndrăznește să fii tu! Îndrăznesc să fiu eu!</i>	111
27.	Tunyagi Ozana, <i>Intervenția în bullying. Ce funcționează și ce nu! Strategii eficiente pentru Generația Z</i>	114

28.	Vasilescu Ruxandra, Vomir Cosmina	118
29.	Vass Ancuța Nicoleta, <i>Cum putem gestiona hărțuirea verbală comunicând nonviolent?</i>	123
30.	Vornicu Ramona Mihaela, <i>Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale necesare elevilor pentru a gestiona incidentele de bullying</i>	125

**Responsabilitatea pentru conținutul articolelor aparține autorilor.**

## Importanța jocului de rol în prevenirea comportamentelor de tip bullying

*prof. consilier școlar Anton Beatrice Alina  
CJRAE Vaslui/ Liceul Teoretic "Mihai Eminescu" Bârlad*

**Bullying-ul** înseamnă folosirea unei forțe superioare pentru a influența sau intimida pe cineva. Este un comportament repetat și intenționat prin care agresorul își persecută, rănește, intimidează victima verbal, relațional și/sau fizic.

Comportamentul poate fi învățat în familie sau în alte medii și este favorizat de diferențele sociale, de etnie, religie, gen, comportament, putere, caracteristici fizice etc. Efectele asupra victimei sunt adesea devastatoare din punct de vedere emoțional și comportamental (Asociația Telefonul Copilului, 2014, p.3). **Tipuri de bullying** pot fi: *bullying fizic*- atunci când victima are parte de hărțuire fizică ( împingeri, lovituri), *bullying verbal*-atunci când victima are parte de agresioni verbale (înjurături, jigniri, amenințări), *bullying psihologic / emoțional* - răspândirea de zvonuri sau excluderea dintr-o conversație sau activitate, *cyberbullying* - copilul primește e-mailuri, mesaje text, DM-uri sau chiar postări pe rețele de socializare.

**Cercetările au arătat:** 73% dintre elevi au fost martorii unei situații de bullying în mediul școlar, 3 din 10 copii sunt excluși în mod constant din grupul de colegi, 3 din 10 copii sunt amenințați cu bătaia sau lovirea de către colegi , 1 din 4 copii a fost umilit în fața colegilor, 17% dintre copiii de 11 ani au recunoscut că au agresat alți elevi cel puțin de trei ori în luna anterioară, procentajul celor de 13, respectiv 15 ani, fiind de 23% .

### ***Caracteristicile elevului agresor într-o situație de bullying:***

- Au o putere socială mai mare
- Gândesc negativ despre alții
- Sunt preocupați de popularitatea lor
- Au dificultăți în respectarea regulilor
- Pot fi mai puțin interesați de rezultatele școlare
- Privesc violența într-un mod pozitiv
- Au mai puțină implicare a părinților sau au probleme acasă
- Sunt agresivi și au o toleranță scăzută la frustrare

### ***Caracteristicile elevului victimă într-o situație de bullying:***

- Diferiți prin ceva față de colegii lor – fie sunt supraponderali sau subponderali, fie poartă ochelari sau se îmbracă diferit, sunt transferați recent la școala respectivă sau nu își pot permite ceea ce au ceilalți copii
- Sunt percepuți ca fiind slabi sau incapabili de a se apăra
- Au abilități de relaționare și comunicare mai scăzute
- Sunt mai puțini populari decât ceilalți și au puțini prieteni. Au o rețea de suport social mai redusă

### ***Efectele bullying-ului asupra copiilor agresați:***

- ***Dificultăți de somn și alimentație*** - pot dormi puțin și agitat; pot avea dificultăți de trezire dimineața, înainte de a pleca la școală; își vor pierde pofta de mâncare sau pot exprima nevoia de a «ronța» constant ceva, fără să le fie neapărat foame);
- ***Dezvoltă depresie sau tulburări de anxietate*** - trăind sentimente acute de tristețe, însingurare, teamă și îngrijorare, pot să aibă frecvent dificultăți de sănătate;
- ***Dureri de cap, stări febrile, greață, dureri de stomac;***
- ***Își pot pierde interesul pentru activități care odinioară le făceau mare plăcere;***
- ***Rezultate școlare slabe*** - Înregistrează o scădere, aparent nejustificată, a rezultatelor școlare, însoțită de absenteism sau chiar refuzul de a merge la școală.

**Jocul de rol** este o formă de joc în care participanții își asumă roluri și acționează într-un scenariu fictiv. Este o modalitate prin care participanții pot crea și explora diferite situații sociale, emoționale sau probleme într-un mediu sigur și controlat. Originile jocului de rol pot fi găsite în teatrul antic, unde actorii jucau diferite roluri în cadrul pieselor de teatru. Cu toate acestea, jocul de rol ca metodă de terapie și dezvoltare a fost introdus în secolul XX. În anii '20, jocul de rol a fost utilizat pentru prima dată în domeniul psihoterapiei de către Jacob L. Moreno.

### ***Prin intermediul jocului de rol, pot fi realizate obiective ca:***

- dezvoltarea competențelor de comunicare;
- capacitatea de adaptare la diferite situații sau persoane;
- coeziunea grupului;
- capacitatea de a lua decizii rapid, pe loc;
- dezvoltarea gândirii critice;
- abilități de gestionare a factorilor afectivi;
- capacitatea de menținere a atenției active;
- stimularea creativității, a imaginației și a inițiativei;
- dezvoltarea încrederii în forțele proprii;
- spontaneitatea;
- dezvoltarea abilităților de lucru în echipă;
- competențe de ascultare activă;
- dezvoltarea toleranței și a empatiei;
- capacitatea de rezolvare creativă de probleme;
- dezvoltare personală;
- abilitatea de a accepta, atât pe ceilalți, cât și pe sine, diferite idei și personaje etc.

### **Exercițiul: Ce ne face să fim diferiți de ceilalți?**

*Scopul exercițiului* este de a identifica asemănările și deosebirile dintre participanți.

*Consemn:* Elevii se împart în perechi și fiecare își alege un rol: unul o să fie A și celălalt B. Coordonatorul activității explică următoarele: "Deși fiecare ființă umană are doi ochi, culoarea lor poate fi diferită. La fel stau lucrurile cu toate însușirile fizice pe care le avem. Toți avem două picioare, dar forma lor poate fi diferită de la o persoană la alta. Diferențele

între noi, oamenii, pot veni de la mediul în care ne-am născut (cultura și familia noastră), de la abilitățile pe care le avem sau modul în care arătăm (culoarea ochilor, a pielii, cultura, forma corpului). Te invităm să te gândești prin ce ești diferit și prin ce te asemeni cu partenerul tău. De exemplu, te poți asemena prin faptul că amândoi sunteți băieți, dar sunteți diferiți prin faptul că aveți familii diferite. Oferă cât mai multe exemple”. Elevul A va prezenta fișa sa de lucru completată, urmând ca mai apoi elevul B să găsească și el asemănări și deosebiri cu elevul A.

### **Exercițiul psihodramatic – Repetiția lineară ( adaptat după Eva Leventon , 1992)**

*Scopul acestui exercițiu* este de a identifica nivelul de afirmativitate și autonomie, ce strategii folosesc adolescenții atunci când li se impun limite sau nu sunt susținuți în acțiunile lor.

*Consemn:* Elevii se împart în perechi și fiecare își alege un rol: unul o să fie A și celălalt B. Coordonatorul activității explică următoarele: ”În prima etapă A spune *Da* și B răspunde *Nu*. Replicile pot fi spuse cu diferite intonații ale vocii, încercând să vă convingeți partenerul. Observați ce se întâmplă în interiorul corpului vostru când spuneți *Da* sau *Nu*...Apoi schimbați rolurile: cine a spus *Da* spune acum *Nu* și invers. Ce vă vine mai ușor să spuneți?... Împărtășiți între voi pe perechi experiența avută. Acum schimbați partenerul și spuneți pe rând replicile: *Eu vreau asta- Nu o poți avea*, cu diferite stări emoționale. Observați ce se întâmplă în interiorul vostru. Ce simțiți când vă afirmați voința și sunteți refuzați? Dar când îl refuzați pe celălalt? Ce imagini sau amintiri vă vin în minte?...Foarte bine. Schimbați rolurile....Discutați ce ați trăit în timpul jocului....Acum alegeți-vă alți parteneri și unul din pereche spune *Pot să fac asta* și celălalt îi răspunde *Ba nu, nu poți*...Observați ce se întâmplă și de data aceasta în interiorul vostru. Ce stări emoționale trăiți, ce imagini vă trec prin minte acum?...Schimbați rolurile și testați cum vă este acum din cealaltă perspectivă...Împărtășiți-vă experiența...”

### **Desen metaforic: Rezolvarea problemei personale ( adaptat după J.Mills și R. Crowley, 1986)**

*Scopul acestui exercițiu* este ca fiecare adolescent să se concentreze pe o problemă, o dificultate din viața lui pe care dorește să o rezolve, apoi să-și stabilească un obiectiv clar de atins și drumul pe care-l are de parcurs până acolo. Pașii rezolvării depind de obstacolele de pe drum și de găsirea resurselor pe care le putea folosi pentru a îndepărta aceste obstacole. Prin acest demers, adolescenții și-au asumat responsabilitatea pentru rezolvarea problemelor cu care se confruntă și descoperă că au resurse și strategii adaptative.

*Consemn:* Elevii se împart în perechi și fiecare își alege un rol: unul o să fie A și celălalt B. Coordonatorul activității explică următoarele: ”Elevul A va fi rugat să se gândească la o problemă pe care o are în acest moment, ceva care îl deranjează și la care ar dori să găsească o rezolvare.

Pentru aceasta are la dispoziție o foaie A4 și instrumente de scris ( creioane colorate, markere). În colțul din stânga jos al foii de hârtie va desena problema sa..... În partea din dreapta sus a foii de lucru, va realiza un desen al acestei soluții.

Acum vă rugăm să vă priviți foaia de hârtie și să vă imaginați cum arată drumul care duce de la problemă la rezolvare. Este mai direct sau mai sinuos? Fiecare are propria sa imagine

a acestui drum, pe care vă invit să îl desenați pe foaie. Foarte bine... Deja lucrurile încep să prindă contur, ca într-o poveste. Am plecat de la ideea problemei și dacă există problema, înseamnă că sunt niște obstacole care stau în calea rezolvării ei. Gândiți-vă care sunt aceste obstacole pentru voi și desenați-le pe drum... Când ați terminat, gândiți-vă de ce ați avea nevoie pentru a depăși fiecare obstacol și desenați în dreptul fiecărui obstacol ajutorul de care aveți nevoie....Acum fiecare își privește foaia și observă ce poveste i se derulează în fața ochilor. Cine vrea să ne spună povestea sa?" Elevul B este invitat să identifice obstacole care apar în problema elevului A și să găsească modalități de rezolvare. După identificarea tuturor soluțiilor posibile, jocul de rol se schimbă, elevul B își va prezenta problema, iar elevul A îl va ajuta la găsirea soluțiilor.

Discuții ulterioare:

- Cum v-ați simțit lucrând în perechi?
- Ați identificat lucruri în comun la partenerul vostru? Care sunt acelea?
- Cum v-ați simțit în situația în care ați povestit problema voastră? Dar în situația în care ați oferit sfaturi celuiilalt?
- În ce situații reale ați putea utiliza această tehnică? Într-o situație de bullying?
- Care sunt cele mai frecvente situații în care copiii, adolescenții au nevoie de suport? De ce, uneori, tinerii nu vor să apeleze la ajutor?
- Ce se poate întâmpla dacă ei nu obțin ajutorul de care au nevoie?
- La cine apelează mai des copiii, dacă au o problemă?
- Ce concluzii puteți face ca rezultat al activității?

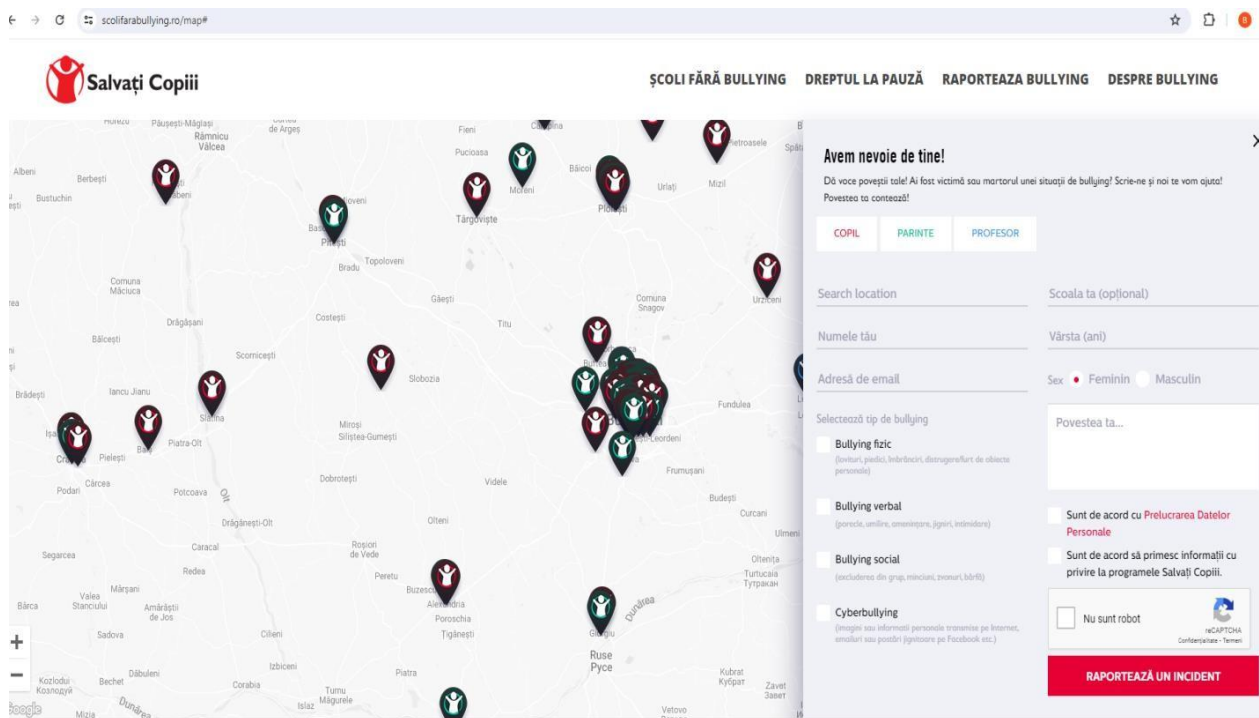
**Exercițiul: Dansul creionului- mișcare pe muzică (adaptat după A. Moreau, 1999)**

*Scopul acestui exercițiu* este de a pune în evidență rolul și modul de comunicare dintr-o relație.

*Consemn:* "Alegeți-vă un partener. Dau fiecărui cuplu un creion pe care să-l susțineți cu degetul arătător de la mâna dominantă. Creionul reprezintă relația dintre voi. Începeți să vă mișcați pe muzică, privind-vă partenerul și având grijă să nu vă cadă creionul. Atunci când totuși va cădea, vă retraceți la locurile voastre și vă împărtășiți impresiile despre modul în care a funcționat relația voastră. Ce rol ați avut? Ce s-a întâmplat de a căzut creionul? Apoi schimbați partenerul și lăsați să înceapă și să se deruleze o nouă relație, continuând să vă mișcați pe muzică....Ideal este să lucrați fiecare cu cel puțin 3 parteneri. "

Pentru a raporta un caz de bullying se accesează situl : [scolifrabullying.ro](http://scolifrabullying.ro)





## Bibliografie

1. Bluth, K., (2017). *The Self-Compassion Workbook for Teens*. New Harbinger Publishing, Oakland.
2. Drost, J., Bayley, S., (2017). *Therapeutic Groupwork with children*. Speechmark Publishing Ltd.
3. Netzelmann T., A., Steffan E., Angelova M., (2016). *Strategii pentru o clasă fără bullying*, Salvați Copiii
4. Sunderland, M.F., (2017). *Helping Children who Bottle up their feelings*. Routledge, New York.
5. Vladislav, E.L., (2009). *Conceptul de sine la adolescenți. Evaluare și optimizare în grupul experiențial*. București: Editura Sper, Colecția Caiete Experiențiale, nr.33
6. Wallon, H., (1968). *Evoluția psihologică a copilului*. București: Editura Didactică și Pedagogică

## Cum gestionăm bullying-ul în rândul elevilor? Modalități funcționale de gestionare a furiei



*profesor consilier școlar Banea Silvia  
Liceul Teoretic „Emil Racoviță”, Galați*

Violența în rândul elevilor se manifestă destul de frecvent în școli și după cum știm ea poate lua mai multe forme: bătăi, bullying, violență verbală sau distrugerea bunurilor altor copii. Toți părinții îți doresc ca fiul sau fiica lor să învețe într-un mediu sigur, în care pericolul de a fi victima unor agresiuni fizice să fie redus.

Remediile pentru prevenirea violenței în școli se dezvoltă în fiecare zi. Copiii ar trebui să fie în siguranță în mediul în care învață și să nu trăiască cu teama că un coleg de-al lor ar putea să-i jignească, să-i vorbească vulgar, să-i distrugă caietele sau cărțile sau să-i bată. Trebuie să învățăm copiii să înțeleagă că primul pas în obținerea unei soluții când au o problemă la școală nu este violența. Copiii repetă comportamente și adesea acționează după modul în care părinții se comportă în societate. Prin urmare învățăm copii fără să vrem să atace, să lovească, uitând să-i învățăm să dobândească aptitudini de vindecare, compromis și iertare pentru soluționarea unei probleme.

Odată însă ce un copil se simte izolat de familie, prieteni și societate, el începe să dea semne de neglijare atât verbală, emoțională cât și fizică față de alte persoane. Există mai multe motive pentru care apar actele de violență-bullying în școli: copiii violenți sunt puțin supravegheați în special de părinții cu venituri foarte mici, influența grupului de prieteni este un instigator puternic pentru actele de violență în școală, efectele drogurilor și alcoolului asupra elevilor și actele violente sunt uneori determinate de discriminarea etnică. Este bine ca un copil să fie supravegheat de către părinți și să primească toată atenția și sprijinul necesar unei dezvoltări autentice.

**Bullying-ul** (engl. intimidare) reprezintă o formă de abuz, în detrimentul stării de bine și a dezvoltării sănătoase și armonioase a elevilor.

Dr. Dan Olweus (1993, *Bullying at school: What we know and what we can do?*) detaliază cele două profile:

**Profilul agresorului („bullies”):**

- manifestă puternic nevoia de a conduce, de a domina și de a „subjuga” alți colegi, e impulsiv, ușor de înfuriat

- e provocator, nu respectă regulile
- e agresiv cu colegii, părinții, profesorii
- nu are remușcări și capacitatea de a înțelege emoțiile celorlalți (empatie)
- poate avea deficit de atenție: în timpul orelor desenează, aruncă hârtii, doarme, comentează
- are o părere foarte bună, uneori exagerată despre sine: se consideră șef, șmecher, boss, prințesă etc.
- instigă la absenteism școlar și-i abuzează pe cei care nu se supun „noii” reguli
- aparține unor anturaje/ grupuri dubioase
- percepe acțiuni ostile acolo unde nu există, e antisocial

**Profilul victimei („bullied”):**

- e pasiv în comportament și comunicare, izolat social, precaut, sensibil, retras, timid
- manifestă nesiguranță, anxietate, sensibilitate exacerbată
- are o stimă de sine scăzută
- are puțini prieteni sau deloc
- nu e capabil să dezvolte relații sociale
- e perceput ca incapabil de a se apăra, de a avea puncte de vedere personale, de a argumenta
- poate avea o formă de dizabilitate: fizică, de vorbire, locomotorie etc.
- afișează o atitudine de învins și un comportament depresiv
- nu face față presiunii grupului
- arată că drepturile lui nu contează, sunt ignorate
- nu ia atitudine în fața actelor de agresiune

**Câteva mărturii ale victimelor bullying-ului:**

- *„Unii colegi râd de mine, aruncă cu hârtii, se iau de mine, chiar mă bat. Mă simt ca un coș de gunoi, tot ce nu le convine lor, se răsfrânge asupra mea. Chiar așa, de ce mi se întâmplă tocmai mie aceste lucruri?”*
- *„Mi se întâmplă adesea ca profesorii să râdă de numele meu, deși mie mi se pare deosebit, altfel decât al celorlalți. Și atunci toată clasa este cu ochii pe mine. Unii râd. Nu am curaj să spun nimic, știu că înghit în sec și-mi aud doar tâmplele cum se zbat, parcă aș avea niște ciocane în acțiune.”*
- *„M-am izolat pentru că aproape tot timpul, în clasă sau în afara timpului petrecut la școală, colegii refuzau să accepte și să înțeleagă ceea ce doream eu.”*

**Programele anti-bullying pentru elevi ar trebui să urmărească:**

- dezvoltarea abilităților emoționale și sociale (autocunoaștere, stimă de sine, comunicare, asertivitate, negociere, toleranță)
- dezvoltarea abilităților cognitiv-comportamentale (controlul impulsului și rezolvarea problemelor sociale, managementul furiei)
- ateliere de formare ca mediatori în conflicte (peer-mediation)
- consiliere pentru adaptarea noilor veniți în școală, a elevilor cu dificultăți acasă
- dezvoltarea relațiilor între elevi (stimularea și menținerea prieteniiilor)
- programe de peer-counseling

- programe de petrecere a timpului liber
- programe de implicare comunitară

## Structură activitate - „Furia – un vulcan emoțional”, pentru nivel gimnazial-liceal

### Competențe derivate:

- să analizeze propriile stări emoționale, reflectând la comportamentele și cognițiile asociate acestora;
- să diferențieze emoțiile funcționale de cele disfuncționale, exemplificând situații concrete de manifestare a lor;
- să identifice situații diverse care declanșează intensități variate ale furiei;
- să exemplifice propriile strategii utilizate, de descărcare a furiei;
- să reflecteze la importanța managementului emoțiilor, în contextul experiențelor de viață (personale, școlare, sociale)
- să se implice activ în sesiunea de lucru, activând resursele și experiențele personale.

## DEFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

### 1. Exercițiu ice-breaking

Fiecare elev va primi **Cheia cunoașterii emoționale** și va răspunde la câte una din sarcinile de mai jos – *anexa 1*.

- Ce este inteligența emoțională?
- Exemplificați câteva din emoțiile pozitive și din cele negative.
- De ce este important să ne identificăm propriile emoții și să le exprimăm?
- De ce credeți că apar diferențe în emoțiile trăite de diferite persoane, în cazul aceluiași eveniment?
- Completează afirmațiile : Când mă simt bucuros, **atunci (ce fac?)** .....  
Când mă simt supărat, atunci.....  
Când mă simt iubit, atunci.....  
Când mă simt dezamăgit, atunci.....  
Când mă simt neîndreptățit, atunci.....
- Completează afirmațiile: Când mă simt nervos, **cred despre mine**.....  
Când mă simt încântat.....  
Când mă simt nemulțumit.....  
Când mă simt izolat.....  
Când mă simt speriat.....
- Completează afirmațiile: Când mă simt nervos, **ce mă ajută?**....  
Când mă simt agitat.....  
Când mă simt speriat.....  
Când mă simt trist.....  
Când mă simt neliniștit.....

*Sumarizez:* este important să ne formăm abilități de management emoțional (inteligenta emoțională), adică capacitatea de a percepe cât mai bine stările interioare prin care trecem,

natura sentimentelor care ne stăpânesc la un moment dat, abilitatea de a le exterioriza și a le exprima convenabil; precum și capacitatea de a evalua cât mai corect sentimentele persoanelor din jurul nostru.

## **2. Anunțarea temei activității**

În activitatea de astăzi vom intra și mai mult în lumea emoțiilor, care au un rol important în viața noastră; cunoscând realitatea, omul, într-un fel sau altul, are o atitudine față de obiectele din jur, fenomene, evenimente, alți oameni, personalitatea sa. Unele evenimente, lumea înconjurătoare îl bucură, altele îl supără sau îi trezesc indignarea. Bucuria, tristețea, admirația, furia, frica etc.– toate acestea sunt tipuri de atitudini subiective ale omului față de realitate, care se exprimă în comportamente și reacții diferite.

## **3. Desfășurarea propriu zisă**

O persoană inteligentă emoțional este alertă, conștientă în raport cu sine și cu ceilalți, ea trăiește observând permanent ce se întâmplă în interiorul propriei ființe și în jurul ei. Recunoaște și acceptă „ceea ce există”, trăiește în universul lucrurilor așa cum sunt ele.

### **Secvența 1**

Clarific împreună cu elevii rolul adaptor și reglator al proceselor emoționale în viața psihică a omului.

☞ Emoțiile **dezorganizează** conduita când sunt foarte intense sau când individul se confruntă cu situații noi, pentru care nu are elaborate modalitățile comportamentale adecvate. Emoțiile cu o desfășurare tumultuoasă, difuze sunt o piedică în realizarea eficientă a activității unei persoane. Ex.: stările de groază, furie, tristețe accentuată.

☞ Emoțiile **organizează** conduita când au o intensitate normală (medie) și dacă apar în situații experimentate de individ.

Li se prezintă elevilor mai multe jetoane, reprezentând diferite tipuri de emoții. Sarcina este de a alege o fișă cu o emoție, pe care o identifică ca fiind funcțională sau disfuncțională și de a exemplifica o situație concretă, personală de manifestare a acesteia.

### **Secvența 2**

Fiecare elev va completa fișa – „**Barometrul furiei**” - anexa 2.

„*Ce te face pe tine să fii furios? Devin furios când. ....*”

Fiecare elev va alege o situație din experiențele anterioare, care a generat o intensitate mare a furiei și va încerca să se retranspună în respectivul context, urmărind indicațiile date:

- analizați atent ceea ce simțiți;
- modul cum reacționați fizic;
- observați dacă faceți anumite gesturi, dacă vi se modifică vocea și expresia feței;
- urmăriți ce reacții au cei care vă înconjoară la modul vostru de a vă manifesta.

### **Secvența 3**

Ce faci când ești furios? Cum îți „consumi” această energie emoțională?

Pentru a exemplifica cele trei modalități - **mă abțin să-mi manifest furia, îmi las mânia să**

**se scurgă lent, explodez**, realizez un exercițiu cu ajutorul a trei baloane.

Care este modalitatea cea mai eficientă pentru organism, din punct de vedere fizic dar și emoțional?

**Secvența 4** – Se prezintă pașii gestionării furiei:

**1. Identifică semnele fizice ale furiei!**

- Observă reacțiile fiziologice ale organismului, în timpul unui astfel de episod – pulsul, ritmul respirației, tensiune musculară etc.

**2. Identifică semnele emoționale ale furiei!**

Oamenii au diferite experiențe emoționale atunci când sunt furioși. Unii se simt insecurizați, alții devin mai agresivi și ostili. Alții se simt victimizați.

- *În timpul ultimului episod când te-ai simțit furios, cum te-ai simțit, ce stări emoționale conexe ai avut? La ce te-ai gândit?*

**3. Identifică semnele comportamentale ale furiei!**

Persoanele au diferite reacții comportamentale la furie. Unii „explodează” în acte de violență, țipă sau lovesc pe cei din jur. Alții devin tăcuți și preferă să stea singuri.

- *Ultima dată când te-ai simțit furios, ce ai făcut? Ce ai spus celorlalți? Cum te-a făcut comportamentul tău să te simți atunci? Ce părere ai despre acesta acum?*

**4. Identifică situațiile asociate cu furia!**

Este important să examinezi situațiile care par a fi asociate cu apariția furiei tale. S-ar putea să identifice anumite pattern-uri astfel încât în viitor să le poți evita.

- *Când te-ai simțit ultima dată furios? Ce s-a întâmplat în decursul momentelor / situațiilor din trecut când te-ai simțit furios?*

**5. Fii creativ în găsirea propriilor modalități de manifestare a emoțiilor!**

**Secvența 5**

Fiecare elev va identifica câteva modalități practice și sănătoase de descărcare a furiei.

- inspirați adânc și expirați zgomotos (ca atunci când simțiți o mare ușurare), repetați exercițiul de câteva ori
- căutați cât mai des compania unor persoane optimiste și vesele, râsul este cel mai bun medicament pentru stres
- un alt ajutor eficient – mișcarea
- numărați chipurile zâmbitoare de pe stradă sau din autobuz
- găsiți o nouă „poreclă” prietenului, colegului
- „botezați-vă” proiectele sau ustensilele de lucru cu nume haioase
- fredonați în surdină un cântec care vă place și vă relaxează
- găsiți cât mai multe lucruri frumoase în jurul vostru
- ce altceva ați mai putea face?.....

Atunci când sunteți stresat, obosit, tensionat încercați să vă imaginați ..... **că inima voastră zâmbește larg**. Pentru a vă menține această stare de spirit, jucați-vă puțin, apelând la imaginație și creativitate.

#### 4. Evaluarea și încheierea activității

Se prezintă înspre reflecție următoarea poveste metaforică:

„Într-o după amiază o bunică îi spune nepotului său despre o bătălie care se dă în toți oamenii. Aceasta este o bătălie între doi lupi.

Unul este rău: se înfurie, invidiază, regretă, lăcomește, e arogant, gelos, orgolios, minte, își plânge de milă, se simte inferior, vinovat, e plin de mânie.

Celălalt e bun: e vesel, calm, iubitor, umil, binevoitor, generos, încrezător, optimist, plin de compasiune și credință, recunoscător.

Nepotul se gândi pentru o clipă apoi întrebă:

- Și cine va câștiga această bătălie?

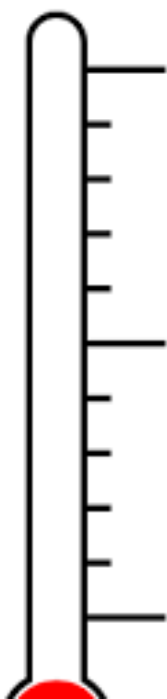
Bătrâna i-a răspuns simplu:

- **Cel pe care îl hrănesc!**”

#### ANEXA 1 – CHEIA CUNOAȘTERII EMOȚIONALE



#### ANEXA 2 - BAROMETRUL FURIEI



Notați câte o situație / eveniment care declanșează furia - de intensitate scăzută, moderată și foarte ridicată.



15

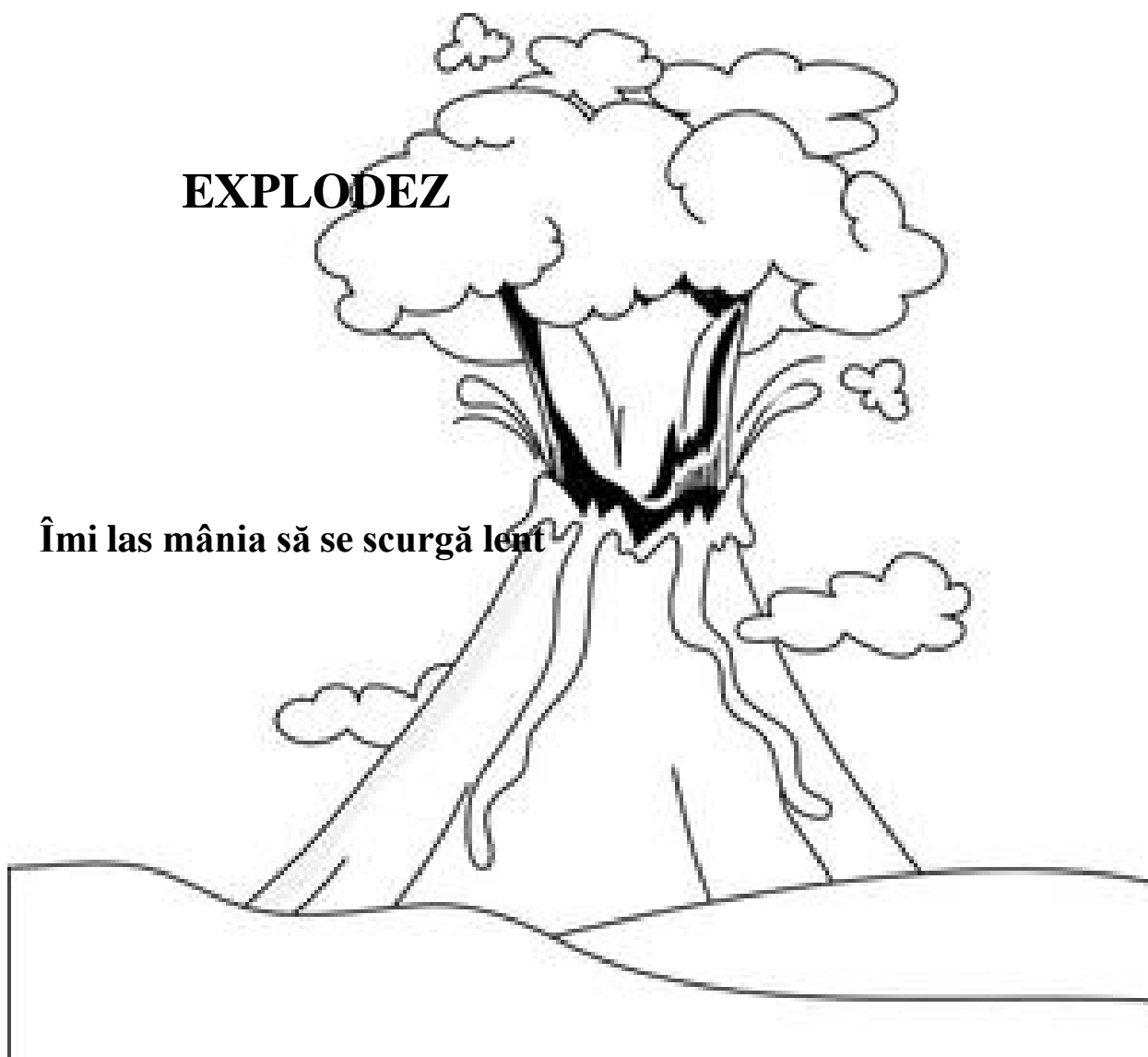
*șpune NU intimidării - exemple de bună practică"*



**ANEXA 3 - VULCANUL FURIEI**

**EXPLODEZ**

**Îmi las mânia să se scurgă lent**





## Mă abțin să-mi manifest furia

- ☞ Care sunt pericolele atunci când nu ne manifestăm mânia în cele mai multe situații?
- ☞ De ce este important găsirea unor modalități de descărcare a furiei pe măsură ce ea apare?
- ☞ Ce se întâmplă cu furia în momentul „exploziei”? Mai poate fi controlată? Care sunt dezavantajele acestei situații?

### **Reflectează la consecințele violenței într-un alt mod..... (prof. Silvia Banea)**

1. Într-un minut de mânie ratezi șansa de a te bucura de toată frumusețea lumii. Poți să fii bogat în iubire și sărac în ură, depinde de tine!
2. O persoană violentă, care nu a învățat lecția acceptării și a toleranței, va lumina doar pentru ea însăși! Ajut-o prin blândețea ta!
3. Atunci când o persoană își folosește mâinile pentru a răni, tu întinde mâna ta, prin care oferi suportul, încrederea, răbdarea de care are nevoie!
4. Visele, dorințele și așteptările tale își găsesc împlinirea în starea de pace! Supărarea și mai ales, furia, pot face acest drum cu mult mai lung decât ar fi el!
5. Dacă ai credința că poți face lucruri minunate, nu mai ai nevoie de agresivitate! Ai lucruri mult mai importante de construit sau de realizat!
6. Violența anulează frumusețea! Tu ce alegi?
7. Recunoașterea celorlalți depinde de modul în care tu îți valorifici cele mai bune resurse ale tale. Violența nu este o resursă!
8. Găsește furiei tale o modalitate non-violentă de a ieși la suprafață! Apelează la imaginație!
9. Printr-un comportament de ascultare, acceptare, anti-violență, ne protejăm pe noi înșine dar și pe ceilalți!
10. Privește-te în oglindă atunci când ești mânios / furios! Îți place ceea ce vezi? Poți alege să schimbi oglinda sau să re-găsești strălucirea chipului tău!
11. E criză de sentimente frumoase, de umanitate! Avem nevoie de TINE și de tot ceea ce poți oferi tu!

### **12. EȘTI MAI FRUMOS CÂND IUBEȘTI, NU CÂND EȘTI AGRESIV!**



**BIBLIOGRAFIE:**

- Băban, A., Petrovai, D., Lemeni, G., 2002, Consiliere și orientare. Ghidul profesorului, Humanitas Educațional, București
- Băban, A., 2001, Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de consiliere și orientare, Editura Psinet, Cluj-Napoca
- Bogorin, V., Tudose, R., 2003, Jocul de-a viața. Exerciții pentru orele de dirigenție, Editura Eikon, Cluj Napoca
- Cosmovici, A., Iacob, L., 1998, Psihologie școlară, Editura Polirom, Iași

## **Prevenirea comportamentelor de tip bullying Empatia și toleranța – arme împotriva bullyingului**

*prof. drd. Andreea-Corina Batori  
Liceul Teoretic „Bolyai Farkas” Târgu Mureș*

Într-o societate eterogenă, aflată în continuă schimbare, școlile sunt microcosmosuri în care elevii cu diferite abilități, de diferite origini, religii, culturi se întâlnesc și interacționează zilnic. În acest context, bullyingul între elevi reprezintă o problemă semnificativă care afectează climatul școlar, sănătatea mentală și dezvoltarea socială a tinerilor. Combaterea eficientă a acestui fenomen necesită nu doar măsuri punitive, ci și o abordare educațională profundă, centrată pe promovarea empatiei și toleranței. Aceste două valori fundamentale pot transforma mediul școlar într-un spațiu sigur și incluziv pentru toți elevii.

Empatia, capacitatea de a înțelege și de a simți ceea ce simt ceilalți, este o trăsătură esențială în construirea relațiilor sociale sănătoase și armonioase. În contextul școlar, empatia joacă un rol deosebit de important în prevenirea comportamentelor de tip bullying. Prin cultivarea empatiei, elevii pot dezvolta o conștiință socială profundă și o atitudine de respect față de ceilalți, contribuind la crearea unui mediu educațional sigur și incluziv. Elevii care sunt educați să fie empatici sunt mai puțin predispuși să devină agresori și mai dispuși să sprijine victimele. Prin dezvoltarea empatiei, elevii învață să recunoască suferința colegilor lor și să răspundă cu compasiune și suport. Prin urmare, empatia promovează sensibilitatea față de sentimentele și nevoile colegilor, ceea ce poate reduce impulsurile de a intimida sau răni pe cineva. De exemplu, un elev care înțelege că ridiculizarea unui coleg poate provoca durere emoțională este mai puțin probabil să participe la astfel de comportamente. Un mediu școlar în care empatia este valorificată promovează un climat de sprijin reciproc. Elevii învață să se ajute unii pe alții și să fie atenți la nevoile colegilor lor. Acest tip de climat reduce izolarea și vulnerabilitatea, factori care adesea contribuie la bullying. Când elevii se simt susținuți și înțeleși, sunt mai puțin susceptibili să devină victime ale bullying-ului și mai încrezători în a cere ajutor atunci când au nevoie.

Cultivarea empatiei în rândul elevilor poate fi realizată prin diverse metode educaționale. Jocurile de rol, lecturile tematice, discuțiile ghidate și activitățile de grup sunt modalități eficiente de a învăța empatia. De exemplu, jocurile de rol pot ajuta elevii să înțeleagă perspectivele altora și să practice răspunsuri într-un mod empatic. Lecturile și discuțiile despre personaje care se confruntă cu diverse probleme pot deschide calea către conversații semnificative despre emoții și relații. De asemenea, discuțiile ghidate, facilitate de consilieri școlari sau profesori, pot oferi un spațiu sigur pentru elevi să își exprime sentimentele și să învețe cum să reacționeze într-un mod empatic.

Toleranța, definită ca respectul și acceptarea diferențelor, este esențială pentru crearea unui mediu școlar incluziv. Elevii trebuie să fie învățați să aprecieze diversitatea sub toate formele sale.

Una dintre cauzele principale ale bullying-ului este prejudecata și stereotipizarea. Elevii care nu sunt expuși diversității sau care nu sunt educați în spiritul toleranței pot dezvolta

prejudecăți și stereotipuri negative despre colegii lor care sunt diferiți. Aceste prejudecăți pot conduce la excludere și hărțuire. Prin promovarea toleranței, școlile pot educa elevii să vadă diversitatea ca pe o valoare și nu ca pe o amenințare, reducând astfel baza comportamentelor de tip bullying. În plus, toleranța este un pilon al incluziunii. Elevii care învață să fie toleranți sunt mai predispuși să accepte și să includă colegii diferiți în activitățile lor. Incluziunea reduce sentimentul de izolare și vulnerabilitate, factori care fac elevii mai susceptibili la bullying. Un mediu școlar inclusiv încurajează cooperarea și sprijinul reciproc, creând o comunitate educațională mai puternică și mai unită.

Educația pentru toleranță poate fi integrată în curriculum prin diverse mijloace. Studii de caz, proiecte de grup și activități interculturale sunt doar câteva exemple. Studiile de caz, care prezintă povești reale de diversitate și incluziune, pot ajuta elevii să vadă beneficiile concrete ale toleranței. Proiectele de grup care încurajează colaborarea între elevi din diferite medii pot consolida legăturile și înțelegerea reciprocă. Activitățile interculturale, cum ar fi sărbătorirea unor festivaluri internaționale, pot expune elevii la diverse tradiții și obiceiuri, promovând respectul pentru diferențe.

Prevenirea bullying-ului între elevi prin promovarea empatiei și toleranței nu este doar o strategie eficientă, ci și una esențială pentru dezvoltarea unei societăți armonioase și incluzive. Prin educație și modelare comportamentală, elevii pot învăța să recunoască și să combată bullyingul, contribuind astfel la un mediu școlar sigur și echilibrat pentru toți. Empatia și toleranța nu doar previn conflictele, dar și promovează relații sănătoase și respectuoase, pregătind elevii pentru a deveni cetățeni responsabili și conștienți.

Concluzionând, empatia și toleranța reprezintă două componente esențiale în prevenirea bullying-ului, oferind elevilor instrumentele emoționale necesare pentru a crea un mediu școlar pozitiv și sigur. Prin promovarea empatiei și a toleranței, școlile pot reduce incidența comportamentelor de tip bullying și pot încuraja intervențiile pozitive și construirea de relații sănătoase. Investind în dezvoltarea celor două valori, contribuim la formarea unor cetățeni responsabili și conștienți, capabili să contribuie la zidirea unei societăți incluzive și, în consecință, armonioase.

## **BIBLIOGRAFIE**

1. Alois, Gherguț, *Educația incluzivă și pedagogia diversității*, Editura Polirom, Iași, 2016.
2. Alois, Gherguț *Psihopedagogia persoanelor cu cerințe speciale*, Editura Polirom, Iași, 2001.
3. Birch, A., *Psihologia dezvoltării*, Editura Tehnică, București, 2000.
4. Collin, C., Benson, N., et. alii, *Psihologie. Idei fundamentale*, Editura Litera, București, 2015.
5. Enăchescu, E. *Repere psihologice în cunoașterea și descoperirea elevului*, Editura Aramis, București, 2009.
6. McLeskey, James, Wldron Nancy L., Spooner, Fred, Algozzine, *Inclusion: Effective Practices for All Students*, Prima ediție, Editura Routledge, New York, 2014.
7. Piaget, Jean, *Psihologia inteligenței*, Ed. a 2-a, Editura Științifică, București, 1998.

8. Sabin, Ellen, *The Autism Acceptance Book: Being a Friend to Someone with Autism*, Waterin Can Press, 2018.
9. Turza, Mădălina (coord.), Duminică, Gelu (coord.), *Izolați printre noi: dimensiuni ale participării copiilor cu cerințe educaționale speciale în sistemul de educație românesc*, Rentrop & Straton, București, 2016.
10. Vrajmaș, Ecaterina, *Strategiile educației incluzive*, Editura Polirom, Iași, 2001.

## Mai mult sport, mai puțină violență

*profesor consilier Bozbici Corina  
CJRAE Cluj/ Școala Gimnazială "Avram Iancu", Câmpia Turzii*

În cadrul programului de prevenire a violenței și infracțiunilor în mediul școlar „Împreună prindem curaj”, Școala Gimnazială Mihai Viteazul din Câmpia Turzii a aplicat și a obținut o finanțare pentru implementarea proiectului **“Mai mult sport, mai puțină violență” (Programul de Guvernare 2023-2024, Pct. 10 – Ministerul Educației – Obiectivul de guvernare 2: Infrastructură școlară și siguranță – Planul Național de Combatere a Violenței Școlare)**. Acest proiect va fi implementat la nivelul ciclului gimnazial, în perioada ianuarie-iunie 2024.

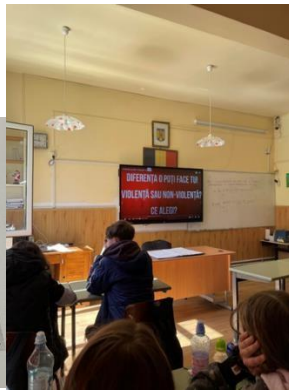


### **Obiectivele specifice ale acestui proiect sunt:**

- Să exerseze comportamente care să-i ajute în gestionarea situațiilor conflictuale cu ceilalți, prin dezbaterăa unor filme, povești terapeutice, prin exprimare artistică, în lunile ianuarie, februarie, martie 2024.
- Să conștientizeze consecințele comportamentelor violente prin participarea la dezbateri, discuții cu reprezentanți ai autorităților judecătorești, M.A.I, până la finele lunii mai, 2024.
- Să-și dezvolte diverse modalități de exprimare a emoțiilor, a furiei, a nemulțumirii prin: sport, artă, flashmob, dans, în lunile martie, aprilie, mai 2024.
- Să-și dezvolte competențele sociale și emoționale prin oferirea de alternative educaționale multiple și atractive pentru petrecerea timpului liber din pauzele școlare, până în iunie 2024.
- Să conștientizăm părinții despre rolul comunicării și al modelului parental în formarea comportamentului copiilor, prin implicarea lor în workshopuri, până în iunie 2024.

### **Ca activități ne-am propus:**

- Promovarea proiectului la nivelul ciclului gimnazial, la nivelul comunității
- Vioența doar în povești și desene-expoziție „Așa da, așa nu”



- 2 workshop-uri pentru părinții elevilor din gimnaziu, pe teme „Comunicarea”, „Mass media și violența copiilor”.
- O întâlnire cu judecătorul Danileț Cristi pe tema „Elevul și legea”



- Vizită la Tribunalul Turda





- Dans fără violență-Sesiuni de dans în curtea școlii



- Întâlniri ale elevilor și cadrelor didactice cu reprezentanți ai Poliției și Jandarmeriei, Serviciului pentru siguranța școlară, în vederea realizării unor dezbateri pe teme referitoare la fenomenul violenței



- Flashmob - Nu Violenței!



- Amenajarea unor spații speciale în curtea școlii, pentru practicarea unor sporturi și jocuri, în timpul pauzelor, pentru reducerea comportamentelor violente.



- Competiția sportivă - Fair-play fără violență



- Evaluarea și diseminarea proiectului

În urma implementării proiectului, **Mai mult sport, mai puțină violență** vom avea următoarele rezultate:

- Scăderea numărului actelor de violență din școală și din unele familii
- Creșterea gradului de responsabilizare a unor manifestări comportamentale.
- Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor
- Conștientizarea părinților asupra educației care nu se poate realiza prin puterea pumnului, ci prin puterea exemplului pozitiv
- Coeziunea grupurilor de elevi
- Mobilizarea comunității locale prin implicarea mai activă în viața școlii pentru rezolvarea actelor de violență și diminuarea cauzelor ce le declanșează
- Produse finale (lucrări practice, poezii, scenete, filmulețe etc) care promovează comportamentele dezirabile și dezaprobă violența.
- Amenajarea spațiului din curtea școlii pentru practicarea diverselor sporturi în timpul pauzelor ( fotbal, baschet, tenis, badminton, tras la țintă, relaxare etc).

**Ne dorim ca toate aceste acțiuni să ducă la reducerea actelor de violență din școala noastră și la creșterea stării de bine.**

## **Program pentru consolidarea încrederii în sine**

### **Lecția încrederii în sine**

*consilier școlar Ciobanu Diana Mihaela - CMBRAE, Școala Gimnazială Nr. 20,  
sector 3, București*  
*profesor Predoi Cătălina, Școala Gimnazială "Elena Văcărescu",  
sector 1, București*

Justificare program: Avem o misiune: de a ajuta elevii să-și dezvolte încrederea și stima de sine prin programul educațional „Încrezător în propriul corp”.

Mai mult de jumătate din tinerii de pe glob au un nivel redus al încrederii în propriul aspect, iar dintre aceștia, 8 din 10 evită activități uzuale - de la contactul cu prietenii sau familia până la implicarea în activități sportive sau cluburi - deoarece nu au o părere bună despre aspectul propriu.

Stima de sine reprezintă atitudinea pe care o proiectăm asupra noastră și a valorilor noastre, încrederea în propria înfățișare este modul în care ne gândim la aspectul nostru și felul în care ne comportăm ca rezultat al acestuia.

Există o strânsă legătură între nivelul stimei de sine și încrederea în propriul corp. Tinerii care se simt încrezători în corpurile lor au relații mai bune cu prietenii și, la nivel familial, se simt mai confortabil în diferite medii precum cel școlar sau la muncă și sunt mai dispuși să încerce lucruri noi. Când oamenii au încredere în propriul aspect fizic înseamnă că sunt satisfăcuți de felul în care arată și funcționează propriile corpuri. Aceștia sunt atât de preocupați de lucruri care-i fac fericiți precum participarea la activități cu prietenii sau practicarea sporturilor încât, în general, nu-și fac griji legate de aspectul fizic.

Tinerii cu un nivel redus al încrederii în propriul corp au tendința de a fi îngrijorați în mare parte a timpului de felul în care arată. Ei consumă timp, energie și bani pentru aspectul exterior.

Încrederea scăzută în propriul corp îi poate conduce la timiditate în interacțiunea cu prietenii și în relații, la abținerea de a vorbi în fața altor oameni și la abandonul activităților preferate, precum înotul, dansul sau chiar de la purtarea ținutelor favorite. Îi poate descuraja în privința implicării în activități esențiale precum cele școlare, o slujbă cu program redus sau chiar în privința unui consult medical. Îi împiedică să-și susțină propriile puncte de vedere. Încrederea scăzută în propriul corp îi împiedică pe tineri să devină membrii activi ai comunității și constituie un obstacol în calea urmării propriilor aspirații.

#### **Informatii despre program:**

Programul are misiunea de a-i încuraja pe tineri să se gandească pozitiv la aspectul propriu, permițându-le astfel atingerea potențialului lor maxim în viață.

**Scopul:** Pentru noi frumusețea este o sursă de încredere, nu de anxietate. Știm că modul în care își percep corpul influențează puternic sănătatea fizică și mentală a tinerilor, aspirațiile lor educaționale și relațiile lor. Programul îi sprijină pe elevi să devină mai încrezători în propriile corpuri, pentru a depăși aceste presiuni, a se bucura pe deplin de viață, a accepta,

aprecia propriul corp.

**Obiective:** Programul s-a dovedit util în a-i ajuta pe elevi să se dezvolte și să aibă o percepție sănătoasă asupra propriului corp în tranziția către maturitate. În cadrul atelierului unic, elevul va:

-Înțelege conceptul de idealuri privind aspectul fizic

-Analizează influențele care creează presiune pentru atingerea idealurilor privind aspectul fizic

-Dezvoltă cunoștințe despre media explorând modul în care imaginile și mesajele sunt adesea manipulări ale adevărului

-Combate idealurile privind aspectul fizic stabilind un obiectiv propriu de îmbunătățire a încrederii în propriul corp

**Metodologia de lucru:** Proiectul include în structura sa tehnici de reducere a autocriticii și de creștere a stării interioare de bine, exerciții, filme

**Resursele implicate:**

Resurse umane: echipa formată din coordonatorul atelierului, profesorii diriginți

Resurse materiale: videoclipuri, fișe de lucru, planul de lecție al atelierului unic, prezentare proiect, acord de parteneriat.

**Grupul țintă:** Atelierul se adresează în principal elevilor care doresc să aibă încredere în propriul corp, să fie activi în comunitate și să-și urmeze propriile aspirații.

**Durata de desfășurare:** decembrie 2023-iunie 2024

**Loc de desfășurare:** sala de clasă

**Evaluarea proiectului:** Evaluarea va arăta că elevii care participă la acest atelier unic își îmbunătățesc încrederea în sine, au o imagine pozitivă despre propria înfățișare și au mai multă încredere să participe la activități sociale.

**Plan de lecție: Lecția despre încrederea în propriul corp**

Rezultatele învățării: În acest plan de lecție, elevii vor:

-Înțelege conceptul de standarde de frumusețe și vor înțelege de unde vine presiunea de a te încadra în aceste standarde

-Explica modul în care fotografiile și mesajele din reclame, filme și de pe rețelele de socializare sunt de cele mai multe ori distorsionări ale adevărului

-Analiza strategii pe care le pot folosi pentru a face față presiunii privind aspectul fizic, pentru a evita comparația cu ceilalți, pentru a se opune standardelor de frumusețe și pentru a-și consolida încrederea în aspectul fizic.

Materialele atelierului unic: Prezentarea atelierului, 2 fișe de activitate pentru elevi, Filmele inserate în prezentarea atelierului

Partea 1: Introducere în conceptul de standarde de frumusețe

La finalul activității, elevii vor învăța concepte precum standarde de frumusețe și încredere în aspectul fizic.

Activitatea profesorului:Explicați regulile de bază pentru a crea o atmosferă încurajatoare și neutră (să se asculte unii pe alții, să își exprime dezaprobarea politicos, să critice lucrurile care au fost puse și nu persoanele.Faceți un mic exercițiu rapid și adresați

întrebări:

- Ce înseamnă să ai încredere în aspectul fizic?
- Știi cum vă puteți dezvolta încrederea în propriul aspect?

Explicați că astăzi veți învăța ce înseamnă standarde de frumusețe pentru fete și băieți, pe care societatea le impune.

Elevii se împart în două grupe: fete și băieți. Fetele vor da exemple de standarde de frumusețe pe care societatea le impune fetelor, băieții mai multe exemple de standarde de frumusețe pe care societatea le impune băieților.

Profesorul creează o listă cât mai mare cu trăsăturile fizice care se încadrează în standardele de frumusețe actuale. Dacă analizați lista, credeți că este posibil ca o persoană să aibă toate aceste trăsături?

- Care credeți că sunt problemele cu privire la standardele de frumusețe?
  - Credeți că standardele de frumusețe au fost aceleași de-a lungul istoriei? Dați exemple!
- De reținut: Aceste standarde schimbătoare reflectă modul în care societatea stabilește ce înseamnă să fii atractiv, într-o anumită perioadă de timp. De aceea, de-a lungul istoriei, oamenii au fost supuși unor presiuni de a arăta într-un anumit fel. Este aproape imposibil ca o persoană să se încadreze în aceste standarde, deoarece ele se modifică.

Partea 2: Consecințele încercării de a atinge standardele de frumusețe

La finalul activității, elevii vor discuta de unde vine presiunea de a ne încadra în standardele de frumusețe. Discutați cu întreaga clasă întrebările:

- Cât timp v-ar lua pentru a încerca să vă încadrați în aceste standarde de frumusețe?
- De câți bani ați avea nevoie?
- Cum v-ați simți dacă v-ați strădui să atingeți aceste standarde, care se schimbă în continuu?

Este nevoie să le explicați că e perfect normal să fii atent la aspectul fizic, urmând regulile de igienă și având obiceiuri sănătoase. În această secțiune veți discuta despre capcanele care pot apărea atunci când elevii încearcă să atingă niște standarde de frumusețe imposibile pentru majoritatea și astfel să piardă prea mult timp, bani și energie.

Partea 3: Standardele de frumusețe și mass-media

În cadrul acestei activități, elevii vor analiza modul în care mass-media prelucrează fotografiile și nu numai pentru a promova standarde de frumusețe. Inițiați o discuție cu întreaga clasă, îndemnând elevii să răspundă la următoarea întrebare:

- De unde credeți că provin aceste standarde de frumusețe? De unde aflăm despre ele?
- Explicați elevilor că atunci când știm de unde provin aceste standarde de frumusețe, putem să schimbăm modul în care le abordăm. Explicați-le elevilor că urmează să analizați în detaliu mass-media.

- Ce credeți că înseamnă cuvântul „prelucrare”?
- Cum sunt prelucrate sau modificate fotografiile din mass-media?

Redați filmul

„Despre Selfie-uri” film [https://www.youtube.com/watch?v=K5\\_dKKA2erU](https://www.youtube.com/watch?v=K5_dKKA2erU)

Întrebări de discuție:

- Ce te-a surprins, ce ți s-a părut de necrezut sau neplăcut din ceea ce ai văzut în film? Enumeră toate deciziile cu privire la fotografie, care au fost luate ÎNAINTE ca acestea să fie

făcute. Enumeră toate deciziile cu privire la fotografie, care au fost luate DUPĂ ce acestea au fost făcute.--De ce crezi că fotografia este creată în acest mod? Cine are de câștigat de pe urma unei astfel de postări pe rețelele de socializare? -Cum crezi că se simte fata care dă like postării la finalul filmului?

Analizează cât de diferită este fotografia influencerului față de realitate.

-Cum se simte cineva care a văzut aceste diferențe?

Adresați următoarea întrebare întregii clase:

-De ce credeți că nu este corect să ne comparăm cu fotografiile profesioniste, pe care le vedem pe rețelele de socializare?

Partea 4: Ce putem face pentru a schimba standardele de frumusețe?

Explicați că urmează să analizați fotografiile pe care le postăm pe rețelele de socializare.

Redați filmul Povestea nespusă a unui Selfie  
[https://www.youtube.com/watch?v=V\\_ubJCVqjyA](https://www.youtube.com/watch?v=V_ubJCVqjyA)

-Cum ar putea tinerii să retușeze sau să modifice fotografiile de pe rețelele de socializare?

-Credeți că fotografiile pe care tinerii le văd și le postează pe rețelele de socializare arată viața reală?

Explicați că se vor gândi cum pot face față presiunii privind standardele de frumusețe pe care le văd în media.

Partea 5: Rezumat și acțiuni viitoare

-Acum că suntem la finalul atelierului, înțelegeți mai bine ce înseamnă standarde de frumusețe?

-Acum că am văzut cum ne influențează rețelele de socializare modul în care ne evaluăm, știți cum să vă îmbunătățiți încrederea în aspectul fizic?

-Gândindu-ne la tot ce am învățat astăzi, ce veți face pentru a scăpa de presiunea de a arăta într-un anumit fel?

Rugați elevii să scrie o promisiune legată de un lucru pe care îl vor schimba în urma acestui atelier. Această activitate este individuală, iar elevii vor ține promisiunile secrete. Încurajați să reflecteze asupra celor învățate și să pună în practică de acum înainte.

### **Bibliografie:**

Center for Appearance research din cadrul Universității din Vestul Angliei, anul 2013- Ghid consolidarea stimei de sine - Cum să creștem încrederea în propria înfățișare - ghid pentru adulți, tineri și copii, autori Prof Philippa Diedrichs, Prof Sharon Haywood, Prof Dr. Nadia Craddock, Prof. Georgina Pegram, Prof Kirtsy Garbett



## Consecințele comportamentului de tip bullying

*prof. consilier școlar Corăbian Aurora  
CJRAE Bistrița-Năsăud/ Colegiul Național "Petru-Rareș" Beclean*

În perioada anilor 1978, psihologul norvegian Dan Olweus introduce în literatura de specialitate conceptul bullying ca urmare a studiilor privind violența între elevi. Accepțiunea românească a termenului este brutalizare, intimidare sau hărțuire școlară. Definiția bullying-ului înglobează caracteristicile acestui comportament, respectiv, intenția, repetiția și dezechilibrul de putere. Un elev este hărțuit "atunci când este expus în mod repetat și în timp la acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi și este incapabil să se apere, excluzând cazurile în care doi copii cu o forță fizică și psihologică similară se luptă". În lumina Legii nr. 221/2019 pentru modificarea și completarea Legii educației naționale nr.1/20114 violența psihologică - bullying este „acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social dificil de evitat, săvârșite cu intenție, care implică un dezechilibru de putere, au drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexul sau orientarea sexuală, caracteristicile personale, acțiune sau serie de acțiuni, comportamente ce se desfășoară în unitățile de învățământ și în toate spațiile destinate educației și formării profesionale”. În cuprinsul Legii nr. 221/2019 sunt prezentate următoarele tipuri de comportamente asimilate bullying-ului: agresivitatea fizică (lovire, bătaie, pus piedică, îmbrâncire, plesnit, blocarea căii, îngheșuire, împingere); agresivitatea verbală (apelative denigratoare, tachinare, insulte, poreclire, țipete, sarcasm, minciună, bârfă, amenințări verbale, șantaj, jigniri repetate referitoare la trăsături fizice sau psihice, orientarea sexuală, dizabilitate, gen, religie, etnie, naționalitate; situația socio-economică); agresivitate relațională (respingere, subminare, excludere, izolare, ignorare, intimidare, agresiuni sexuale hărțuire, atingere, avansuri, comportament ironic, răspândirea de zvonuri malițioase, insulte în locuri publice etc.); agresivitate emoțională nonverbală (priviri și gesturi amenințătoare repetate, intimidarea, gesturi de excludere, ignorare etc.); depozitare de lucruri (cerere de bani, bunuri sau echipamente însoțite de amenințări, furt, provocarea sau forțarea de a fura, ascunderea de lucruri, vandalism, distrugere, incendiere etc.)

Multiple studii au încercat să sublinieze consecințele negative ale bullying-ului asupra victimei cum ar fi sentimentul de neajutorare, singurătate, anxietate, depresie, tentative de suicid, probleme în relațiile sociale, probleme la nivel psihosomatic, tulburări de alimentație, reticență față de școală, performanță școlară scăzută. Consecințele negative pe care le resimte agresorul sunt probleme în relațiile sociale, comportament agresiv cu predilecție spre delincvență și conduită antisocială, conduite de risc, comportament prosocial inexistent și lipsă totală de empatie față de victimă. Atât victimele cât și agresorii prezintă un risc crescut de a resimți simptome ale depresiei și ideate suicidară. Elevii care raportează prezența actelor de agresivitate sunt mult mai predispuși să resimtă simptome ale anxietății în comparație cu cei care nu se implică. Efectele bullying-ului la nivelul sănătății emoționale sunt majore și

persistente în timp. Cu toate că bullying-ul este acompaniat de o multitudine de consecințe negative, fenomenul este des întâlnit în școli. De aceea, este absolut necesar să se implementeze programe adecvate de educare și prevenție în școli (Scheithauer, Hess, Schultze-Krumbholz, Bull,2012).

Comportamentul de bullying este o cale prin care unii copii au învățat să primească atenție, chiar dacă într-un mod negativ. Alți copii se manifestă astfel pentru că așa au învățat să se simtă puternici (când ceilalți se tem de ei). Pentru alți copii, comportamentul de bullying reprezintă o cale ușoară de a fi percepuți de ceilalți ca fiind „cool”. Nevoia de integrare este atât de mare, încât copiii pot să se comporte astfel pentru a fi acceptați de copiii cu o popularitate mai mare. Există și situații când copiii imită modelele învățate - ei acționează în același mod în care au fost tratați și ei în contextele lor de viață. Și mai există și categoria copiilor care interpretează greșit diferențele culturale și etnice. Bullyingul este un factor de risc pentru abandonul școlar și delincvență juvenilă. Cel mai adesea, un copil care a fost sever agresat ajunge să întrerupă școala din teama că ar putea să fie agresat din nou. Bullying-ul devine un fenomen tot mai des întâlnit în școlile noastre și poate deveni o problemă pentru mulți copii, a căror bunăstare emoțională, funcționare socială și reușită academică poate scădea din acest motiv. În ultimii ani s-a acordat o atenție sporită problemei agresivității în școli și necesității unor strategii pentru a interveni și a o opri. Până în prezent, majoritatea programelor s-au concentrat pe măsuri de prevenire și acțiuni punitive împotriva copiilor care inițiază comportamente de bullying, trecându-se cu vederea copiii care sunt ținta acestor comportamente, precum și ceilalți copii care sunt martorii acestui fenomen. Abordările punitive ale agresivității nu reușesc adesea să ducă la recunoașterea faptului că copilul numit „agresor” este, de asemenea, un copil în situație de risc, care are nevoie de servicii educaționale și suport profesionist, având anumite necesități de natură educațională, socială și emoțională ce trebuie identificate și abordate. Bullying-ul se poate întâmpla oriunde se adună copiii laolaltă, în medii fizice sau online. Cu toate acestea, oricât de prezent nu ar fi acest fenomen în viața copiilor, cu cât mai profundă va fi înțelegerea seriozității și dinamicii acestei probleme, cu atât frecvența și consecințele agresivității vor fi mai reduse, iar adulții din preajma copiilor au un rol crucial în acest sens: părinții, îngrijitorii, furnizorii de servicii psihologice și alți profesioniști care lucrează cu copiii pot colabora în vederea implementării programelor de prevenire și de intervenție, atât în școli, în programele postșcolare pentru copii și pentru tineri, în tabere și locuri de îngrijire medicală și psihologică. Prin multitudinea de forme în care se manifestă, acest fenomen compromite dreptul copiilor la educație și influențează parcursul vieții tuturor copiilor implicați, indiferent de rolul pe care aceștia îl joacă. Deși studiul acestui fenomen a debutat acum mai bine de 40 de ani (Olweus, 1973, 1978), adulții care se ocupă de creșterea și îngrijirea copiilor și adolescenților (cadre didactice, părinți) au încă mari lacune și dificultăți în a identifica corect un comportament de bullying și în a interveni corespunzător pentru a ajunge la stoparea lui. Orice proces de intervenție începe cu identificarea corectă a situației asupra căreia dorim să intervenim. Astfel, pentru a ști ce e de făcut, avem nevoie să știm mai întâi cu ce anume ne confruntăm. Definirea corectă a unei situații este o condiție esențială a unei intervenții reușite. Prevalența și formele de bullying se schimbă de-a lungul timpului. Într-o meta analiză care include 153 de studii, Cook, Williams, Guerra, Kim and Sadek (2010) au

arătat că rolul de persoană care inițiază bullying-ul și cel care este țintă se menține de-a lungul timpului cu o creștere a comportamentului de bullying odată cu înaintarea în vârstă. Această abordare se referă, mai degrabă, la „încălcarile împotriva oamenilor” și la restabilirea relațiilor pozitive, decât la aplicarea pedepsei pentru încălcarea. Elevii implicați în incidentele de tip bullying prezintă un risc crescut de a experimenta o gamă de comportamente de risc precum fuga de acasă, consumul de alcool și droguri, absenteism și autovătămare. Consecințele se extind și la vârsta adultă, cercetările evidențiind o corelație semnificativă între comportamentul agresiv al copilului și morbiditatea psihiatrică ulterioară.

Este important ca părinții să conștientizeze faptul că fenomenul de bullying este unul ce ține de dinamica grupului, de interacțiunile din interiorul grupului. Mai mult decât atât, nu ar trebui să așteptăm ca bullyingul să se întâmple (sau să bănuim că se întâmplă), ci ar trebui să adresăm aceste întrebări ca parte a discuțiilor obișnuite pe care le avem cu copiii despre ce li se întâmplă la școală. Întrucât școala nu este importantă doar pentru că asigură succesul academic al copilului, ci și pentru echilibrul lui emoțional, fără de care succesul academic nu este posibil. Rolul nostru este să îi ajutăm pe cei mici să înțeleagă că bullyingul este un fenomen răspândit și că nu este normal să fie făcuți să se simtă inferiori, lipsiți de merite sau de calitate, și nici ei la rândul lor nu au dreptul de a îi face pe alți copii să se simtă astfel. Este superficial să credem că bullying-ul îi afectează doar pe copiii victime. Cu cât vom înțelege mai repede că, într-o situație de bullying toți copiii sunt victime, indiferent de rolul specific pe care îl au, cu atât vom fi mai bine pregătiți să găsim soluțiile optime pentru a transforma școala într-un mediu sigur pentru toți copiii. Fie că vorbim despre copilul victimă, copilul care agrează sau copilul martor, bullying-ul generează consecințe negative pentru toți, fiind direct corelat cu tulburări de sănătate mentală, consum de substanțe sau suicid. Politicile educaționale bazate pe dovezi (Craig et al., 2012) confirmă faptul că intervențiile anti-bullying eficiente nu pot fi limitate doar la clasă, oră, la activitățile curriculare sau extracurriculare. Inițiativele anti-bullying nu pot funcționa singure, fără angajamentul administrației școlii, profesorilor și personalului auxiliar. Implicarea părinților este de asemenea extrem de importantă. În ultimul rând, dar nu mai puțin important, participarea semnificativă din partea copiilor ar trebui văzută ca o resursă puternică în abordarea bullying-ului școlar. Bullying-ul este o responsabilitate comună, iar gestionarea sa cu succes depinde de angajamentul și măsurile coordonate ale personalului școlar, părinților și de implicarea activă a elevilor. Adoptarea unui răspuns de către întreaga școală și orientarea atenției către toți copiii, nu doar către victime și agresori, reprezintă, conform rezultatelor studiilor și evaluărilor internaționale, cel mai eficient mod de a îmbunătăți calitatea mediului educațional și siguranța fizică și emoțională a elevilor în cadrul școlii. Consecințele bullyingului sunt cu adevărat grave. Pe de o parte, ele naturalizează violența, cruzimea și nedreptatea în mediul școlar, permitându-i să cuibarească în generațiile următoare, constientizând de timpuriu dinamica teribilă dintre victimă și infractor.

Cea mai grea parte a consecințelor bullyingului cade asupra victimei, supusă unei torturi fizice, emotionale și psihologice care vor lăsa urme asupra psihicului lor în formare. Distrugerea respectului de sine, dezvoltarea socială fobiilor și sentimentul de vinovăție perene sunt doar câteva dintre posibilele consecințe, identificarea și tratamentul care necesită adesea ajutor terapeutic, chiar și după vârsta adultă. În plus, există consecințe pe termen mai scurt,



cum ar fi comportamentele violente de reparatie din partea victimei, care s-a săturat sa traiasca cu frica si neputinta, este impinsa in comportament criminal, asa cum se intampla adesea in impuscarile in masa din școlile americane.

**Bibliografie:**

1. Juvonen, J. & Graham, S. (Eds.) (2001). Peer harassment in school. New York: Guilford Publications.
2. Olweus, D. (2001). Olweus' core program against bullying and antisocial behavior: A teacher handbook. HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen, N-5015 Bergen, Norway.
3. Olweus, D. (2002) A profile of bullying at school. Educational Leadership, Vol.60, pp. 12-17.
4. Toader I. A., Protection of the natural individual through civil rights norms în Proceedings of the International Conference of Law, European Studies and International Relations 6th edition. Romanian Law, Tradition and european vocation, Editura Hamangiu, București, 2019, pp. 457- 463
5. Toader I. A., Urda O. A., Protecția datelor cu caracter personal (GDPR), în Ghid de lucru, Teorie, studii de caz, bune practici la nivel internațional și internațional din domeniul științelor juridice, coord. Toader Tudorel, Ungureanu Carmen Tamara, Urda Olga Andreea, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2020, pp. 53-7

## Combaterea bullyingului în școală

*prof. Diaconu Claudia,  
Școala Gimnazială Nr.14, Drobeta Turnu Severin*

Bullying-ul reprezintă un act de violență, fizică, verbală și psihică. Școala este mediul propice pentru descărcarea de frustrări, pentru că aici copilul își poate manifesta lupta pentru putere. În școală, copilul caută un individ mai slab decât el și încearcă să-l domine și prin intermediul lui să scape de problemele sale (lovește, scoate în evidență defectele fizice, jignește și pune diverse porecle).

Comportamentele de bullying reprezintă o încercare de a obține ceva prin metode coercitive, prin intimidare, fiind asociată cu așteptări de succes ale comportamentului agresiv.

Bullying-ul este o problemă actuală a societății noastre, având impact asupra actului educațional desfășurat într-un cadru instituționalizat. Fiind un fenomen complex, violența are determinări psihologice, sociale, culturale, economice, lucru evident atunci când luăm în considerare amploarea formelor ei de manifestare și inter-relațiile pe care le presupune.

Mass-media acordă din ce în ce mai multă atenție bullying-ului, contribuind astfel la conștientizarea și creșterea interesului public față de violența tinerilor și implicit, cea școlară. Școala nu mai este o entitate izolată, un spațiu social autonom, necorelat cu dinamica socială, neafectat de conflictele și dificultățile cu care se confruntă societatea, în general. Ea este o parte integrantă a comunității largi, iar problemele cu care se confruntă ca instituție și mediu de formare a tinerilor privesc întreaga societate. Școala trebuie văzută ca un forum al socializării, un spațiu transparent, deschis lumii exterioare, ale cărei tensiuni le asimilează și devenind chiar un spațiu de manifestare a violenței.

Violența școlară nu este un fenomen nou, manifestându-se și în trecut, în spațiul autonom al școlii. În zilele noastre, școala, ca instituție, este mai transparentă. În contextul cultural și politic european se acceptă și se promovează ideea că școala trebuie să fie un spațiu privilegiat, al securității, liber de conflicte și de manifestări ale violenței sociale.

În ziua de azi e important să avem o nouă imagine asupra copilăriei și, bineînțeles, asupra metodelor de educare a copiilor. Violența împotriva copilului nu mai este tolerată. Trebuie apărat interesul copilului pentru a-i asigura dezvoltarea în cele mai bune condiții, iar răul tratament al copilului este interzis prin lege (amenințarea, indiferența, neglijența, derâderea, umilirea, pedepse corporale etc.).

Promovarea siguranței în școală înseamnă, în primul rând, prevenirea bullying-ului. Principalele măsuri de prevenție sunt: regulamentul școlar; rolul consilierilor școlari în prevenirea violenței este foarte important; informarea la ore de dirigentie despre consecințele violenței; implicare elevilor în prevenirea violenței propriu-zisă: acțiuni de conștientizare de către elevi a efectelor negative ale violenței organizate în școli, organizarea de întâlniri cu autorități din poliție, întâlniri cu părinții (consilierea specializată a acestora), programe de formare a cadrelor didactice (managementul clasei de elevi), asistența familiilor cu probleme, elaborarea de material informativ pe tema violenței și prevenirii acesteia, evaluări psihologice. Bullyingul este o problemă serioasă în societatea noastră, care poate avea un impact negativ asupra vieții victimelor. Este important să înțelegem că acțiunile noastre pot avea consecințe

grave asupra altor persoane și să fim atenți la comportamentul nostru. Educația și sensibilizarea cu privire la acest fenomen sunt cheia pentru a preveni și combate bullyingul. Trebuie să încurajăm mai mult respectul și înțelegerea între oameni, indiferent de diferențele lor, și să nu tolerăm acest comportament abuziv.

**Bibliografie:**

- Institutul de Științe ale Educației, UNICEF, „Violența în școală”, București, 2005 (document PDF);
- Ferreol, Gilles, Adrian, Neculau, Violența. Aspecte psihosociale, Iași, Editura Polirom, 2003

## Prevenirea comportamentelor de tip bullying

*prof. inv. primar Dragomir Mariana  
Școala Gimnazială Nr.1 Toflea, Jud. Galați*

Bullying-ul poate amenința siguranța fizică și emoțională a elevilor la școală și poate avea un impact negativ asupra capacității lor de a învăța. Cel mai bun mod de abordare a bullying-ului este de a fi oprit înainte de a începe. Există o serie de lucruri pe care personalul școlii le poate întreprinde pentru a face școlile mai sigure și pentru a preveni bullying-ul, precum și alte forme de violență din școală. Instruirea personalului școlar și a elevilor în prevenirea și abordarea bullying-ului poate ajuta la susținerea eforturilor de prevenire a bullying-ului în timp. Învățarea devine mai eficientă atunci când copilul îl observă pe adult punând în practică aceste comportamente în relația cu alții. Nu există o formulă a unui program sau strategie de prevenire a bullying-ului general valabilă. Mai jos propunem câteva exemple de opțiuni pe care școlile le pot lua în considerare și le pot ajusta în funcție de specificul instituției.

Prevenirea fenomenului bullying este un proces la care trebuie să contribuie toți actorii principali, implicați în educația copilului, respectiv părinții, profesorii și alte persoane calificate (psihologul școlar, medicul școlar etc.). Majoritatea metodelor de prevenire a bullying-ului au la bază angajamentul acestora privind asigurarea condițiilor necesare unui mediu sigur și prosper pentru dezvoltarea normală pe plan social și academic a copiilor.

Părinții, personalul școlii, precum și alți adulți, a căror activitate este tangențială cu școala și/sau intră în contact cu copiii, pot:

- Ajuta copiii să înțeleagă ce reprezintă bullying-ul. Un prim pas în prevenirea bullying-ului îl reprezintă oferirea de informații către elevi despre fenomenul de bullying, cauzele acestui fenomen, caracteristicile copilului care manifestă un comportament de bullying și a copilului care este supus bullying-ului și consecințele acestui fenomen asupra dezvoltării fizice și psihice armonioase, fiind important să ne asigurăm că și copiii știu cum să ceară ajutor. Această strategie presupune, de asemenea, și organizarea unor activități de învățare și exersare a unor metode de identificare și de combatere a bullying-ului, precum și oferirea de ajutor copiilor care au fost supuși bullying-ului, cererea de ajutor sau evitarea situațiilor posibil conflictuale. Activitățile de informare se pot realiza prin discuții individuale, dezbateri despre bullying, ore de consiliere și dirigenție, distribuirea de materiale media (filme, imagini, etc.) cu mesaje anti-bullying, campanii de informare locală sau națională.
- Îmbunătăți comunicarea cu copiii. Specialiștii în sănătate mentală afirmă că o comunicare eficientă dintre copil și părinte, respectiv dintre elev și profesor, reprezintă o măsură eficientă de prevenire a efectelor negative ale bullying-ului. Relația pozitivă dintre părinți și copii, respectiv profesori și elevi, presupune construirea unui climat de încredere, asigurarea copilului că opinia sa este importantă, practicarea ascultării active, oferirea de sfaturi și sugestii pentru problemele copilului și reasigurarea că nu va fi criticat în timp ce acesta își exprimă problemele personale.
- Încuraja copiii să facă ceea ce le place. Activitățile, interesele și hobby-urile pot spori

încrederea, îi pot ajuta pe copii să-și facă prieteni și să-i protejeze de comportamentul agresiv sau bullying. Părinții și profesorii îi pot încuraja pe copii să-și identifice interesele și activitățile preferate și să se implice în acestea. Activitățile extrașcolare, sportive, culturale sau de voluntariat îi permit copilului să construiască relații sociale cu persoane care au aceleași interese.

- Oferi modele comportamentale pozitive și dezirabile social. Această strategie presupune educarea atât a copiilor supuși bullying-ului, cât și a copiilor cu un comportament de bullying cu privire la ceea ce înseamnă comportament pozitiv și așteptat, respectiv, comportament negativ și nedorit.

Strategia presupune două etape:

- (1) prezentarea comportamentelor și a consecințelor acestora și
- (2) aplicarea imediată a consecințelor pentru comportamente, respectiv, recompense pentru comportamentele pozitive și urmări pentru comportamentele negative.

## Stop Bullying/ Spune NU Intimidării!

*prof. Filip Florina,  
Școala Gimnazială „Constantin Brâncuși”, Cluj-Napoca*

Sunt profesoară la o școală gimnazială din Cluj-Napoca, cu specialitatea educație fizică și sport și m-am gândit să scriu această întâmplare, sau povestioară prin care eu an trecut împreună cu o elevă din clasa a v-a, acum câțiva ani și de la care eu am învățat foarte multe. Este vorba de Alesia, o fetiță de 11 ani care era supraponderală. Din acest motiv ea era foarte retrasă și singură. Colegii ei o hărțuiau verbal, fizic și râdeau de ea pentru că arăta așa. La ora de educație fizică era foarte reținută, nu dorea să execute toate exercițiile de frică să nu râdă colegii ei de ea. După prima oră am chemat-o la mine și am discutat despre acest lucru. Am rugat-o să-mi povestească tot ce se întâmplă și să văd cum o pot ajuta.

Am observat pe parcursul orelor că Alesia chiar are calități și erau unele exerciții pe care le executa mai bine decât alți colegi din clasă. Avea foarte bună mobilitate, îi plăcea gimnastica și era foarte îndemnatică, îi plăcea baschetul. Atunci m-am gândit să fac la clasă exerciții mai multe de acest gen pentru a o încuraja și motiva să lucreze cu plăcere la ora de sport.

La îndemnul și încurajarea mea, am rugat-o să pregătească pentru ora următoare câteva exerciții care îi plac cel mai mult și să le facă împreună cu colegii. A fost puțin surprinsă de propunerea mea, dar a acceptat.

A venit timpul în care Alesia trebuia să pregătească exercițiile. Am fost foarte mândră de ea pentru modul în care a lucrat și a fost apreciată de colegii de clasă pentru modul în care a executat exercițiile le-a explicat și demonstrat. Din acel moment, Alesia nu a mai avut nici o reținere la orele de sport, dar nici colegii ei nu o mai necăjau, nu o mai hărțuiau. Din contră, o apreciau pentru ce făcea și se comportau frumos cu ea. Au înțeles că NU trebuie să judece pe nimeni și că toți copiii au un talent și oricât de mic ar fi el, trebuie descoperit și apreciat.

Eu personal am învățat că dacă vrei poți. Și nu numai. Trebuie noi ca dascăli, profesori să luăm imediat atitudine și să găsim metodele cele mai bune pentru copiii care au parte de așa ceva, pentru că ei pot rămâne pe viață cu sechele și traume din această cauză.

Și în încheiere as vrea să vă spun că și în ziua de azi Alesia mă vizitează și își aduce aminte cu plăcere de orele de educație fizică petrecute cu mine și cu clasa.



## Captivi în libertate, pledoarie pentru vizibilitate

*prof. consilier, psiholog Franțescu Beatrice,  
CJRAE Timiș/ Liceul Teoretic "Coriolan Brediceanu" Lugoj/  
Grădinița cu Program Prelungit nr. 4 Lugoj*

În ultimul timp ne lovim din ce în ce mai frecvent de fenomenul violenței ca și cum acesta a devenit o constantă imperturbabilă a existenței noastre cotidiene.

Emisiunile de știri, mass-media națională și internațională, subiectele abordate de cinematografie etc., ne prezintă o lume în care violența pare că se regăsește la ea acasă, instalată confortabil într-un fotoliu asemeni unui musafir ce nu mai are nevoie de nicio prezentare.

Cât despre violența din școală? Este nu doar o crudă realitate, dar mai ales o provocare cu care ne confruntăm și pe care încercăm zi de zi să o facem mai puțin prezentă.

Se spune adesea că nici măcar școala nu mai are pârghiile necesare stopării acestui fenomen, dar rămânând tributari unei astfel de concepții, oare nu riscăm să devenim martori pasivi ai degradării treptate a demnității umane, a respectului și generozității, a lipsei de compasiune și înțelegere a egalității nondiscriminatorii?

Copiii noștri sunt adesea victime tăcute a fenomenului violenței, devenind astfel captivi într-o libertate aparentă, pendulând adesea între crize de furie extremă și plâns în hohote, între tăcerea ce apasă grea ca și plumbul și durerea le apasă sufletul.

În opinia mea, toți cei care facem parte din sistemul educațional, de la părinți la specialiști, de la educatori, profesori la manageri de instituție, de la autoritățile locale la organizații care militează pentru drepturile și libertățile cetățenilor suntem datori să pledăm pentru vizibilitatea celor care cel puțin o dată nu s-au simțit în siguranță.

Știm deja că violența are o mie de nuanțe, că prevenția acestui fenomen, dar mai ales intervenția reclamă: implicare, colaborare, resurse umane, financiare etc.

Un prim pas ca și profesor consilier, dincolo de informare, este implementarea programelor și proiectelor educaționale care abordează teme de interes general care vizează problematica fenomenului violenței.

În cele ce urmează voi prezenta proiectul pe care l-am implementat în acest an școlar la Liceul Teoretic "Coriolan Brediceanu" din Lugoj, județul Timiș, program intitulat "Urme în suflet".

Program de prevenire a bullyingului și a altor forme de violență:

<b>A.DATE DE CONTACT ALE UNITĂȚII DE ÎNVĂȚĂMÂNT</b>	
Denumirea unității de învățământ:	C.J.R.A.E. Timiș/Liceul Teoretic "Coriolan Brediceanu" Lugoj
Adresă:	Spl. Coriolan Brediceanu 3
Localitate:	Lugoj
Județ:	Timiș

Telefon fix/Fax:	0256253443
Mobil:	0727340221
E-mail:	cncbredi@gmail.com
Pagină web:	cncbrediceanu.ro
Consilier școlar (nume și prenume):	FRANȚESCU BEATRICE
Echipa de proiect (nume, prenume, funcția ocupată la nivelul UIP):	Prof. dr. Sima Ioan Aurelian-director Profesor consilier FRANȚESCU BEATRICE- responsabilimplementare proiect Echipa de proiect Coordonator pentru proiecte și programe educative școlare șiextrașcolare Diriginții claselor IX-XII Responsabil Consiliul Elevilor-responsabil cu diseminareaPreședinte Club Adolescenți -responsabil cu organizarea echipei de elevi voluntari Responsabil Comitetul de Părinți Președinte Asociația ”Aproape de Brediceanu”
<b>B. DATE DESPRE PROIECT</b>	
Titlul proiectului:	”Urme în suflet”
Durata de desfășurare a proiectului:	5 luni, o activitate săptămânal
Numărul total al cadrelor didactice implicate:	20
Numărul estimat de elevi beneficiari ai activităților propuse:	500 (nivel liceal)
Numărul estimat al părinților beneficiari ai activităților propuse:	200
<b>C. OBIECTIVE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crearea unui climat sigur, primitor și de susținere pentru elevi și părinți la nivelul unităților de învățământ;</li> <li>• Îmbunătățirea relațiilor/coeziunii dintre personalul școlii, familie și elevi, inclusiv a colaborării acestora în vederea susținerii victimelor să gestioneze momentul traumaticși a autorilor să-și îmbunătățească comportamentul;</li> <li>• Capacitarea/Împuternicirea elevilor să raporteze faptele de violență/bullying și a martorilor să adopte strategii de susținere a victimelor și descurajare a comportamentelor violente ale autorilor;</li> <li>• Îmbunătățirea abilităților sociale și emoționale ale elevilor, inclusiv a capacității acestora de identificare, interpretare, exprimare și autocontrol/ autoreglare a emoțiilor într-o manieră constructivă față de sine și față de ceilalți;</li> <li>• Conștientizarea consecințelor asociate săvârșirii faptelor de violență;</li> <li>• Atragerea și implicarea reprezentanților comunității în acțiuni de prevenție și combatere a violenței în școală;</li> </ul>	



- Promovarea unei culturi a toleranței și sensibilizarea tuturor actorilor școlii (elevi, părinți, cadre didactice, manageri școlari ) cu privire la prevenirea fenomenelor de violență în școală.

### ***Descrierea pe scurt a cauzelor problemei/ problemelor.***

În societatea contemporană putem sesiza cu ușurință accentuarea comportamentelor inadecvate ale elevilor și adulților, așa cum sunt ele prezente în viața de zi cu zi sau așa cum mass-media adesea le evidențiază prin diverse surse de informare. De la jigniri, umilire, etichetare, la amenințări și acte reprobabile care contravin legii, toate acestea pot influența și modela comportamentul tinerilor încă de la vârste fragede. Ceea ce odinioară părea că este acceptat sub egida “bărbatul nu este bărbat dacă nu își arată forța” se continuă și astăzi, în ciuda eforturilor vizibile depuse de diferite instituții, asociații de promovare a drepturilor copiilor și adulților și a promovării de șanse egale, a combaterii discriminării de orice fel. Asistăm cu îngrijorare cum actele de violență au devenit un ritual zilnic care din păcate în unele comunități/grupuri sociale chiar este încurajat și promovat pe rețele sociale unde tinerii au acces fără ca adulții să poată impune reguli minime de control.

Tocmai din acest motiv, consider necesar implementarea unui program structurat pe o perioadă de cinci luni, program care subliniază nu doar importanța cunoașterii cauzelor și a efectelor bullyingului asupra sănătății mintale și emoționale, dar mai ales are în vedere sensibilizarea tuturor participanților cu privire la povestea/poveștile de viață, adesea tulburătoare, care stau în spatele tuturor acestor comportamente insuficient înțelese.

Este simplu de înțeles că a pune etichete este la îndemâna oricui, mai dificil este întotdeauna să manifesti toleranță, compasiune, generozitate, blândețe și înțelepciune față de tot ceea ce este diferit. Și asta ne dorim, ca elevii noștri să manifeste în relația cu cei din jur!

### **D.NEVOILE SPECIFICE (conform criteriilor generale și specifice)**

1. Înțelegerea bullying-ului ca fenomen social de către elevi, părinți și profesori;
2. Creșterea conștientizării elevilor, părinților și a cadrelor didactice privind prevalența și complexitatea problematicii asociate fenomenului de bullying;
3. Creșterea nivelului de înțelegere a mecanismelor care conduc la apariția și menținerea comportamentelor de bullying și a numeroaselor forme de manifestare;
4. Îmbunătățirea strategiilor de identificare a problemelor sociale și emoționale ale elevilor cauzate de fenomenul de bullying;
5. Gestionarea adecvată a situațiilor de bullying prin conștientizarea importanței rolului personal în combaterea versus susținerea bullying-ului;
6. Identificarea/exersarea tehnicilor eficiente de rezolvare a conflictelor;
7. Exersarea abilității de autoreflexie;
8. Dezvoltarea abilităților de a lua atitudine și a ajuta victimele în situații de bullying;
9. Crearea unui climat școlar favorabil dezvoltării emoționale și sociale bazat pe respect, toleranță, acceptarea diversității.

### **E. ACTIVITĂȚILE PROPUSE (conform criteriilor generale și specifice)**

#### **Descrierea activităților propuse la nivelul unității de învățământ.**

Denumirea activității	Descrierea activității (pe scurt)	Resurse umane implicate necesare	Materiale necesare

<i>Analiza de nevoi și interpretarea datelor</i>	Săptămâna 1	Profesor consilier	Chestionare Formular googledocs Centralizarea datelor, prezentarea acestora Motivarea implementării proiectului
<i>Selectarea echipei proiectului</i>	Săptămâna 2	Profesor consilier, Echipa de implementare	Scrisoare de intenție ,grilă interviu echipă elevi voluntari
<i>Redactarea proiectului</i>	Săptămâna 3	Profesor consilier Comisia antiviolența	Laptop
<i>Popularizarea, mediatizarea proiectului</i>	Întâlnirea cu partenerii Săptămâna 4	Echipa de proiect Mass-media	Parteneriate semnate, desfășurător proiect pentru parteneri
<i>"Poveștile noastre"</i>	Intercunoaștere, Săptămâna 5	Profesor consilier Echipa de proiect Diriginți Elevi	Ghem de sfoară Carioci, creioane colorate, foi A4, foicartionate colorate, bandă adezivă
<i>"Siluete de carton"</i>	Exercițiu practic: Cuvinte ofensatoare Săptămâna 6	Profesor consilier Elevi din grupul țintă Alți profesori invitați Director unitate de învățământ	Siluete de carton, stickere adezive, fișede lucru Markere Creioane colorate Povești educative Flip-chart Post-it-uri, videoproiector, ecran, laptop, cablu

<b><i>"Bullyingul la interviu"</i></b>	Hărți mentale Săptămâna 7	Elevi Diriginți Alți profesori din școală și profesori invitați Reprezentanți ONG Reprezentanți din comunitatea locală Medic psihiatru Avocat Asistent social Reprezentant mass-media	Coli A 4, creioane colorate
<b><i>"Ca și tine sunt și eu"</i></b>	Studii de caz Săptămâna 8	Profesor consilier Elevi grup țintă Diriginți Părinți	Fișe cu studii de caz, coli A4, markere
<b><i>"A fost odată ca niciodată..."</i></b>	Teatru forum Săptămâna 9	Profesor consilier Elevi grup țintă Reprezentanți CE Reprezentanți Club adolescenți Actori amatori	Materiale recuzită, costume
<b><i>"Story Cubes"</i></b>	Povești cu început dat Săptămâna 10	Profesor consilier Elevi grup țintă	Zaruri din carton pe care sunt trecute cuvinte și /sau jocul Story Cubes, fișe de observare activitate, agrafe, magneti, coli A3, markere
<b><i>"Poveștile marionetelor"</i></b>	Joc de rol Săptămâna 11	Profesor consilier Elevi grup țintă	Personaje decupate din carton, scenarii imaginare, sfoară, clame
<b><i>"Urme în suflet"</i></b>	Atelier de lucru Săptămâna 12	Profesor consilier Elevi grup țintă Părinți Elevi victime ale bullyingului	videoproiector, laptop, pliante, fișe de lucru, flipchart, coli de flipchart, carioci, post-ituri, CD film,

			anexe de împărțit participanților.
<b><i>"Comunicare eficientă" (asertivă/pasivă/agresivă) și oferirea de feed-back experiențial</i></b>	Fișe de lucru, chestionare Săptămâna 13	Profesor consilier Elevi grup țintă	Fișe de lucru, chestionare, bilețelecuvinte cheie, markere, creioane colorate, foi A4
<b><i>"Alb sau negru?" - Negociere și rezolvarea conflictelor</i></b>	Lucrul în grupe mici, seturi bilețele cu situații Săptămâna 14	Profesor consilier Elevi grup țintă	Set bilete studiu, flipchart, coli flipchart, markere
<b><i>"Scaunul fierbinte"</i></b>	Descoperirea dirijată și problematizarea Săptămâna 15	Profesor consilier Elevi grup țintă Reprezentant CE Reprezentanți club adolescenți	
<b><i>"Bagheta Magică"</i></b>	Povești metaforice Tehnica 3-2-1 Săptămâna 16	Profesor consilier Elevi grup țintă	Set povești metaforice, carduri metaforice
<b><i>"Galeria cu vedete"</i></b>	Joc experiențial Săptămâna 17	Profesor consilier Elevi grup țintă Victime ale bullyingului Biroul de siguranțășcolară Reprezentanți Poliția Locală DGASPC Lugoj Centrul de Reeducare Minori Buziaș	Power Point Video educațional/ motivațional, Bilețele/stikere adezive cu tematică (personaje cunoscutedin cimatografie, muzică, sport, știință etc.)
<b><i>"Închisoare fără gratii"</i></b>	Interviu și montare videoclip Săptămâna 18	Profesor consilier Elevi grup țintă Reprezentanți club adolescenți Centrul de Reeducare Minori Buziaș	Fișă grilă interviu, reportofon, telefoanesmart, acorduri GDPR
<b><i>"Puterea empatiei"</i></b>	Jurnalul de bord, Săptămâna 19	Profesor consilier Elevi grup țintă	Jurnal de activități
<b><i>Încheierea proiectului</i></b>	Activitate de feedback, Săptămâna 20	Echipe de proiect	Chestionare feedback

## F. REZULTATE AȘTEPTATE

### Rezultate așteptate în urma implementării proiectului:

- Creșterea gradului de conștientizare a fenomenului bullyingului în mediul real și virtual;
- Conștientizarea formelor de manifestare, a nivelului riscului, a cauzelor și efectelor fenomenului bullyingului (mediul real și virtual);
- Conștientizarea comportamentelor indezirabile;
- Promovarea sănătății și a stării de bine a elevului, prin formarea unui stil de viață sănătos;
- Dezvoltarea personală a elevului, prin autocunoașterea și construirea unei imagini pozitive despre sine;
- Capacitatea de a rezolva o problemă pe baza analizei atente a circumstanțelor, alternativelor și consecințelor fiecărei alternative;
- Identificarea și exersarea abilităților relaționale și de comunicare la nivel de grup;
- Dobândirea abilităților de comunicare eficientă și negociere;
- Formarea de atitudini și deprinderi de comportament prosocial în rândul elevilor.

### Parteneriate:

- ✓ Primăria Municipiului Lugoj
  - ✓ Cabinete Individuale de Avocatură
  - ✓ Cabinet Medical Școlar
  - ✓ Poliția Locală
  - ✓ Biroul de siguranță școlară
  - ✓ Penitenciarul Timiș
  - ✓ Centrul de Reeducare Minori Buziaș
  - ✓ DGASPC Lugoj
  - ✓ ONG-uri
- 
- ✓ Persoane fizice
  - ✓ Medici psihiatri
  - ✓ Părinți
  - ✓ Victime ale diferitelor forme de violență
  - ✓ Foști elevi ai școlii

## E. MODALITĂȚI DE DISEMINARE ȘI PROMOVARE

*Proiectul va fi diseminat pe pagina oficială de Facebook a liceului, prin intermediul articolelor apărute în mass-media locală, în podcast-uri, pe site-ul școlii, pe site-urile oficiale ale instituțiilor partenere.*

*Rezultatele proiectului vor mai fi promovate prin: participarea la diferite dezbateri, întâlniri de lucru, conferințe, workshopuri cu tematică, întâlniri periodice cu specialiștii din domenii conexe, reprezentanți autorități locale, parteneri, întâlniri cu părinții, Consiliul Profesoral etc.*

## Săptămâna antibullying

*prof. consilier școlar Hărșan Carmen Liana  
CJRAE Cluj/ Școala Gimnazială "Ioan Opriș" Turda*

Datorită amplitudinii pe care a luat-o în ultimii ani, fenomenul BULLYING m-a preocupat mult. Lucrez într-o școală cu mulți elevi și nu cred că există clasă unde să nu existe forme de bullying. Însă din diferite motive, elevii decid că nu este necesar să intervină adulții sau nu cer ajutor specializat. Mulți dintre ei nu recunosc bullyingul, deși sunt victime sau martori ai acestuia. Pe lângă consilierea individuală și activități cu toată clasa pe această tematică, am considerat necesară găsirea unei formule prin care elevii să descopere căi diverse pentru lupta împotriva hărțuirii.

Am propus spre implementare **SĂPTĂMÂNA ANTIBULLYING** în Școala Gimnazială Ioan Opriș Turda.

Deoarece suntem școală gimnazială m-am gândit să grupăm activitățile pe cicluri de școlarizare: primar și gimnazial.

Deoarece considerăm important să avem cât mai multe informații despre bullying, manifestările și modalitățile de combatere a lui, în această săptămână s-au desfășurat activități cu această tematică la clasă. Indiferent de limba în care a fost transmisă informația (română, engleză, germană, franceză), forma de transmitere a informațiilor (fimulețe, jocuri, ppt, imagini, fluturași) acestea și-au atins scopul: conștientizarea fenomenului și dezvoltarea unor abilități de combatere a acestuia. Fiecare profesor a alocat o oră din timpul său pentru a discuta despre acest comportament și pentru a le oferi modalități concrete de a-l stopa.

Pentru elevii claselor primare, am organizat un concurs de desene pe asfalt, în care au încercat să ilustreze faptul că prietenia este modalitatea cea mai simplă de a combate bullyingul. Pentru efortul lor, fiecare clasă participantă a primit diplomă de participare.

Elevii claselor gimnaziale au fost provocați ca în pauzele acestei săptămâni să participe la diverse jocuri în aer liber. Cooperarea, întraajutorarea și distracția cu alți elevi din clase diverse pentru atingerea scopului principal al jocului a dezvoltat o comunicare și relaționare pozitivă. Au renăscut jocurile copilăriei: păsărică mută-ți cuibul, al treilea n-are loc, țară-țară vrem ostași, etc. Copiii au descoperit că nu contează vârsta (au participat și profesori) ci dorința de implicare în joc și distracția!

Pentru a fi siguri că fiecare elev din școală știe ce are de făcut într-o situație de bullying, un grup de elevi din cls a V-a a împărțit pliante în toate clasele despre cum să faci față bullyingului verbal în școală.

Eu, ca și consilier școlar am oferit asistență psihopedagogică în cabinetul școlar elevilor care au semnalizat posibile acte de bullying.

Elevii clasei a VI-a C au aflat de la Zmenta despre Cyberbullying. Prin proiectul Ora de net, elevii au descoperit cum îi poate afecta cyberbullyingul și ce pot face atunci când sunt victime în mediul online. Eu, prof. consilier școlar, am oferit modalități alternative de petrecere a timpului liber offline. Am susținut că trebuie să existe un echilibru între timpul petrecut pe internet și cel petrecut în aer liber pentru o bună sănătate fizică, psihică și emoțională.

Această formă de marcare a luptei împotriva hărțuirii printr-o săptămână de activități



intense a fost foarte eficientă. Elevii au descoperit modalități de luptă împotriva bullyingului, au petrecut timp cu colegi, prieteni și elevi din școală și s-au distrat. Au descoperit că PRIETENIA este antidotul hărțuirii și că ea trebuie cultivată și apreciată zilnic.

## Renunță la bullying - Fii eficient, fără frică!



*prof. consilier școlar: Henzulea Anca*

Pentru a reduce un fenomen atât de complex ca și bullyingul, trebuie să ne uităm la cauzele lui. Acestea sunt multe, dar bullyingul este o cale de a descărca frustrări, un comportament învățat, prin care refulează traume, nemulțumiri personale și frici. Un copil echilibrat, cu o inteligență emoțională bună, va avea mai puține șanse să devină agresor. Dacă reușim să creștem eficiența personală a copiilor, se îmbunătățește și starea de bine, iar nevoia de a descarca frici și frustrări, scade.

**Autoeficacitatea** cuprinde abilitățile de a învăța sau a performa într-un anumit domeniu.

Dar cum apareși de ce ține cont?

- ❖ locus de control
- ❖ stabilitate
- ❖ controlabilitate



Cum pot eu să-mi dezvolt autoeficacitatea? Autoeficacitatea se dezvoltă prin:

- EXPERIENȚE POZITIVE (REPETATE)
- MODELARE, NEVOIE DE MODEL
- CREDINȚA ÎN SUCCES



- Un exercitiu pentru cresterea autoeficacității ar fi completarea următorului chestionar:

1. Eu sunt ...
2. Cine sunt cu adevărat (scrieți un titlu prin care v-ați define pe voi înșivă): ...
3. Sunt foarte bun la (3/4 chestii) ...
4. Mi-am petrecut foarte mult timp făcând (puteți scrie despre școală, sport, activități din timpul liber) ...
5. Atunci când ești în aceeași echipă cu mine, te poți aștepta la (ce beneficii ar avea alte persoane aflându-se în aceeași echipă cu voi sau lucrând cu voi) ...
6. ... și probabil vei fi surprins sau încântat de (scrieți talente secrete sau calități pe care le considerați speciale) ...
7. Ceea ce fac eu contează, deoarece (gândiți-vă la: ce impact are ce faceți asupra altor persoane, asupra lumii, de ce contează ceea ce faceți?) ...
8. Sunt aici să le spun oamenilor că: (ce mesaj le-ați transmite lumii dacă ați putea?) ...
9. Întrebarea mea pentru tine este: (dacă ați putea, ce întrebare ați dori să adresați oamenilor?) ...
10. În concluzie, eu sunt (trageți o concluzie din ce ați scris mai sus): ...

Una dintre cele mai cunoscute frici la adolescenți o reprezintă teama de eșec. Reducerea acesteia duce la scăderea frustrărilor și creșterea stării de bine.

### **Cum pot să scap de teama de eșec?**

Strategiile focusate pe evitare sunt foarte eficiente. Strategii cognitive: dezangajarea mentală, strategii comportamentale și umorul ajută la reducerea fricii.

Strategiile focusate pe emoții: îți vorbești într-un mod pozitiv, reframing-ce e util din asta?, acceptarea temerii și religia cresc stabilitatea emoțională.

Strategiile focusate pe problemă prin care cresc nivelul de efort și îmi confrunt friciile, restabilesc echilibrul emoțional.

## Strategii de prevenire și combatere a bullying-ului la copiii cu CES

prof. psihopedagog Catrina Hîrciagă-Costache,  
CSEI "Miron Ionescu", Cluj-Napoca

Conceptul de „**bullying**” este definit ca o ”formă specifică a comportamentului agresiv, manifestat relativ frecvent în rândul unor elevi” (Whitney, Smith, 1993; Carney, Merrell, 2001).

În Limba română, bullyingul poate fi echivalat cu sintagma „**comportament agresiv-abuziv-repetitiv**”.

*Bullying-ul* - este o formă specifică de violență școlară care cuprinde toate formele de manifestare ale agresivității (verbală, fizică, psihologică, atât direct, cât și on-line) având specific faptul că aceste comportamente agresive se repetă în timp. Deoarece agresorul este mai puternic fizic sau/și psihic, victima nu se poate apăra. Agresorii de tip bullying pot avea probleme cu fumatul, alcoolul sau drogurile și pot prezenta o atitudine de încurajare a violenței. De asemenea, agresorii de tip bullying au o probabilitate mai crescută să sufere simptome psihosomatice, senzații de tensiune și iritare, "explozii" emoționale (Debarbieux, 1991; Olweus, 1993).

Bullying-ul poate fi categorizat în funcție de următoarele criterii:

- a) ca și comportament agresiv sau o acțiune de lezare fizică sau/și psihică a altor persoane produsă în mod intenționat;
- b) dezechilibru de putere în cadrul relațiilor interpersonale, de forță fizică și/sau psihică;
- c) este un comportament care se repetă în timp

Fiind un *comportament agresiv repetitiv*, acesta este îndreptat asupra uneia sau mai multor victime. Agresorii și victimele se află în raporturi diferite de putere - victimele sunt incapabile să se apere deoarece fie sunt în inferioritate numerică, fie mai puțin puternice fizic sau emoțional decât agresorul/agresorii.

Dintre tipurile de comportament specifice bullying-ului menționăm:

- exprimarea inadecvată sau jignitoare, cum ar fi: poreclire, tachinare, ironizare;
- amenințare, hărțuire;
- bruscare, lovire, rănire;
- vandalismul – provocarea de stricăciuni cu bună știință.
- comportamente care intră sub incidența legii (de exemplu, furturile, tâlhăriile, abuzul sexual, amenințarea cu arme albe, arme de foc).

Debarbieux (1991) și Olweus (1993) realizează un model de clasificare a formelor comune de bullying întâlnite la elevi, după cum urmează:

- **Forme verbale ale comportamentului de tip bullying:** direct (tachinarea, provocarea, insultele) și indirect (discreditarea).
- **Forme fizice ale comportamentului de tip bullying:** directe: lovirea, îmbrâncirea și indirecte: incitarea la comportamente de tip violent.
- **Forme non-verbale/ non-fizice ale comportamentului de tip bullying:** directe: amenințări, gesturi semnificative, excludere, indirecte: manipularea celorlalți, transmiterea de mesaje on-line cu conținut defăimător la adresa victimei.

O tipologie de manifestare a agresivității elevilor față de profesori este prezentată de Debarbieux (1991) care a identificat următoarele forme: zgomotul sfidător; refuzul elevului de a realiza o sarcină, exprimată prin - sabotaj, negativism, rezistență pasivă; intrările sau ieșirile din clasă ale elevilor neautorizate de profesor.

Cel mai adesea comportamentul de tip bullying poate să se manifeste fără nici o provocare, iar acțiunile negative agresive pot fi realizate prin contact fizic brutal, cuvinte jignitoare, gesturi obscene, excludere intenționată dintr-un grup a elevilor victimizați.

O formă specifică a bullyingului datorită mediul virtual de realizare, răspândită pe întregul mapamond datorită accesului larg la rețelele de așa-zisă „socializare” este **cyberbullying-ul** (*bullyingul on-line*).

**Cyberbullying-ul** este o formă de bullying care se manifestă prin mijlocirea tehnologiei digitale (Cassidy, Faucher, & Jackson, 2013). Astfel cyberbullying-ul, ca și bullyingul offline, este un comportament agresiv; repetat în timp; făcut de un individ sau un grup împotriva unui individ sau grup cu intenția de a hărțui, de a provoca suferință, în condițiile unui dezechilibru de forțe între victime și agresori. Indiferent de mediul în care se manifestă, cele două tipuri de bullying sunt aproximativ similare.

**Comportamentele disruptive sau dezadaptative** pe care elevii le manifestă în școală se înscriu frecvent în zona bullying-ului și a cyberbullyingului.

Putem decide dacă un comportament este disruptiv dacă acesta este contrar normelor sociale și dacă provoacă efecte negative asupra unei/unor. alte/altor persoane

La elevii cu CES, comportamentele de tip bullying se înscriu în contextul complex al uneia sau mai multe dizabilități, adeseori completate de tulburări de diverse tipuri, cele mai frecvente fiind cele emoționale și cele comportamentale. Dat fiind specificul copiilor cu CES, este necesar ca activitățile de prevenire și combatere să fie constante.

În continuare, prezentăm câteva exemple de activități care pot fi susținute cu elevii, ca parte a unei strategii de combatere a bullying-ului.

Exersarea exprimării asertive, modele concrete:

CE DREPTURI AM EU?	CE DREPTURI AU CEILALȚI?
1. Am dreptul să fiu responsabil pentru propriile mele acțiuni.	1. Eu nu sunt responsabil pentru acțiunile celorlalți.
2. Am dreptul să fac greșeli.	2. Și ceilalți colegi ai mei au dreptul să facă greșeli.
3. Am dreptul să fiu eu însumi.	3. Și ceilalți colegi au dreptul să fie ei înșiși.
4. Am dreptul să fiu tratat cu respect.	4. Și ceilalți colegi au dreptul să fie tratați cu respect.
5. Am dreptul să-mi exprim sentimentele și opiniile.	5. Și ceilalți colegi au dreptul să-și exprime sentimentele și opiniile.
6. Am dreptul să spun nu și să nu mă simt vinovat.	6. Și ceilalți colegi au dreptul să spună nu și să nu se simtă vinovați.
7. Am dreptul să-mi exprim supărarea .	7. Și ceilalți au dreptul să-și exprime supărarea .
8. Am dreptul să consider că nevoile mele sunt mai importante decât ale celorlalți.	8. Ceilalți au dreptul să considere că nevoile lor sunt mai importante decât ale mele.
9. Am dreptul să fac lucruri pe care ceilalți nu le	9. Ceilalți au dreptul să facă lucruri pe care eu nu le aprob.

aprobă. 10. Am dreptul să întreb „De ce? sau De ce nu?” 11. Am dreptul să cer ajutorul. 12. Am dreptul să spun „Nu înțeleg”	10 Ceilalți au dreptul să întrebe „ De ce? sau De ce nu?” 11. Ceilalți au dreptul să ceară ajutorul. 12. Și ceilalți au dreptul să spună „Nu înțeleg”
--	---

ABC-uri comportamentale, preluate din activitatea Asociației GO-Ahead:

“A” Antecedent	“B” comportament	“C” consecințe
ceea ce se întâmplă înainte ca un comportament să se manifeste	comportamentul propriu-zis care se manifestă	ceea ce se întâmplă <i>după</i> ce se manifestă un anumit comportament
Elevii au intrat în sala de clasă după terminarea pauzei.	Materialele necesare lecției nu sunt pregătite.	Se prescurtează momentul de relaxare prevăzut pe parcursul lecției cu durata necesară pregătirii materialelor.
În desfășurare se află o oră de recapitulare pentru Lucrarea Semestrială.	În timpul orei, un elev închide caietul și refuză să mai scrie, motivând că e prea mare volumul de muncă.	Se oferă elevului posibilitatea de a participa la lecție oral, cu condiția ca în programul de după-amiază să recupereze ceea ce a pierdut. Privilegiul se acordă, ca regulă antestabilă, unui singur elev odată.
Elevii au intrat în sala de clasă după terminarea pauzei.	Elevul de serviciu nu a șters tabla și refuză să o facă.	Elevul de serviciu va petrece o parte din pauză împreună cu profesorul, pentru a găsi împreună o soluție remedială.
Se pregătește o ieșire cu clasa în oraș și se explică elevilor regulile de siguranță și de bună purtare.	În timpul ieșirii în oraș, un elev se îndepărtează mereu de grup.	Profesorul va merge permanent alături de el, pe toată durata ieșirii, deși elevul ar prefera să meargă alături de colegi sau singur.
Regulile școlii prevăd interdicția de a alerga pe culoare în timpul pauzelor.	În timpul pauzei mari, un elev aleargă pe coridor.	Câțiva elevi ai clasei, printre care și elevul care alerga pe coridor sunt solicitați să participe la o activitate cu o clasă mai mică, în scopul de a le explica acestora importanța respectării unor

<b>“A” Antecedent</b>	<b>“B” comportament</b>	<b>“C” consecințe</b>
		reguli, stabilite în prealabil de profesor.
Profesorul pregătește o activitate pe grupe. Este necesară rearanjarea mobilierului din sala de clasă.	Un elev refuză să dea colegilor o mână de ajutor.	Profesorul transportă scaune și mese. Roagă elevul să îl ajute pe el în prima etapă, apoi pe unul dintre colegi, care îi este și prieten.
Este anunțat un test.	Un elev întârzie la oră și intră după 15 minute de la începerea testului, fără un motiv valid.	Va participa la test în intervalul de timp rămas pentru rezolvarea acestuia.
Ora este în desfășurare.	Un elev vorbește în timpul orei, perturbând-o. Este atenționat să se concentreze, dar nu o face.	Profesorul antrenează elevul dându-i sarcini prin care îl ajută să își defășoare ora și îl cooptează în co-predare.
Ora este în desfășurare.	Un elev diagnosticat cu ADHD perturbă ora.	I se permite să iasă din activitate pentru trei minute în spațiul special amenajat.
În cadrul zilelor școlii, unii dintre elevii clasei vor participa la un concurs de talente.	Câțiva dintre elevii-spectatori adresează remarci jignitoare la adresa celor care evoluează. Sunt atenționați, însă continuă.	Profesorul ia loc în mijlocul lor, împiedicând prin prezența sa continuarea comportamentului.

Jocuri de exersare a comportamentelor dezirabile:

### **Afișul pe spate**

**Vârsta:** peste 7 ani

**Durata:** 45 de minute

**Participanți:** oricâți

**Materiale:**-Foi de hârtie, bandă de lipit,

**Obiective:**-Dezvoltarea stimei de sine

#### **Desfășurare:**

Se cere fiecărui participant să noteze pe o foaie de hârtie 3 calități personale.

Foaia este lipită pe spatele fiecăruia cu partea scrisă în jos astfel încât nimeni să nu poată citi ce este scris.

Fiecare participant se va plimba prin clasă și va nota câte un lucru bun, pozitiv pe foaia de pe spatele fiecăruia dintre colegi.

După ce fiecare a scris fiecăruia dintre colegi, foile se iau jos și fiecare citește mesajele primite.

**Discuție:** Se discută despre concordanța dintre părerea proprie despre sine și părerea celorlalți..



## **b. Oglinda**

**Vârsta:** 8 – 14 ani

**Durata :** 50 minute

**Participanți:** cel puțin 1

**Obiective:** - explorarea modului în care membrii clasei se percep,  
- compararea auto-percepției cu percepția altora despre ei,  
- creșterea stimei de sine prin primirea unor informații pozitive despre sine de la ceilalți

**Echipament:** foi de hârtie, rigle, carioci, creioane

### **Desfășurare:**

Dați fiecărui elev o foaie de hârtie pe care să deseneze conturul unei oglinzi, în așa fel încât să rămână și spațiu în exterior. Elevul își notează numele sus pe pagină.

În interiorul oglinzii, fiecare elev notează cuvinte sau propoziții care îl descriu.

După ce fiecare a terminat această sarcină, foile se dau celorlalți elevi din clasă pentru a completa în spațiul din exteriorul oglinzii, câte o calitate de la fiecare elev. Se încurajează elevii să noteze doar aspectele pozitive.

Apoi oglinda revine la posesori. Se citesc, apoi se discută.

### **Discuții:**

Există o diferență între auto-percepție și percepția celorlalți?

Ești surprins să afli ce cred ceilalți despre tine?

De ce este important să cunoaștem aspectele pozitive ale persoanei noastre?

### **Bibliografie:**

Debarbieux, Eric, *Violența în școală*, Ed. Libris, 2010

Whitney, I, Smith, P.K., "[A survey of the nature and extent of bullying in junior/middle and secondary schools](#)", Educational Research, Taylor and Francis, 1993

Carney, [Amy G.](#), Merrell, [W.](#) "Teacher Ratings of Young Children With and Without ADHD: Construct Validity of Two Child Behavior Rating Scales", Hammill Institute on Disabilities, 2005

OLWEUS, D., "Bullying at school: What we know and what we can do." Malden, MA: Blackwell Publishing 1993.

855 Jocuri și activități, Centrul Național de Resurse pentru Tineri", implementat de către Asociația European Youth Echange Moldova, Chișinău, 2005

## Prevenirea bullying-ului la elevii din clasele primare

*profesor învățământ primar Lucaciu Adriana-Livia  
Școala Gimnazială "Liviu Rebreanu"*

Bullying-ul reprezintă un fenomen social negativ care afectează dezvoltarea emoțională și socială a copiilor. În clasele primare, copiii sunt deosebit de vulnerabili la astfel de comportamente din cauza dezvoltării lor emoționale încă în formare și a lipsei de experiență în gestionarea conflictelor. Acest referat își propune să examineze cauzele, efectele și metodele de prevenire a bullying-ului în rândul elevilor din clasele primare.

Bullying-ul se referă la comportamente agresive repetate, intenționate, care cauzează disconfort sau rău unei alte persoane. Acesta poate fi fizic, verbal, social sau cibernetic.

### **Tipuri de bullying:**

- **Bullying fizic:** Include loviri, împingeri, tras de păr sau orice alt tip de violență fizică.
- **Bullying verbal:** Consta în insulte, porecle, amenințări și alte forme de abuz verbal.
- **Bullying social:** Include excluderea intenționată din grupuri, răspândirea de zvonuri și alte forme de manipulare socială.
- **Bullying cibernetic:** Se referă la utilizarea tehnologiei (internet, telefoane mobile) pentru a hărțui sau amenința pe cineva.

### **Cauzele Bullying-ului**

Există diverse cauze pentru apariția bullying-ului în școli, inclusiv:

- **Influente familiale:** Copiii care provin din medii familiale disfuncționale sau unde violența este prezentă pot avea tendința de a reproduce aceste comportamente.
- **Probleme de auto-estimare:** Elevii care au o stimă de sine scăzută pot recurge la bullying pentru a-și afirma puterea și a-și ascunde nesiguranțele.
- **Influința grupului de colegi:** Presiunea de a se conforma normelor grupului poate încuraja copiii să se implice în comportamente de bullying.
- **Lipsa supravegherii:** Lipsa unei supravegheri adecvate în timpul activităților școlare sau extracurriculare poate facilita apariția bullying-ului.

### **Efectele Bullying-ului**

Efectele bullying-ului asupra copiilor pot fi devastatoare și pe termen lung, incluzând:

- **Probleme emoționale:** Anxietate, depresie, stimă de sine scăzută.
- **Probleme academice:** Scăderea performanțelor școlare, absenteism.
- **Probleme sociale:** Dificultăți în formarea și menținerea relațiilor sociale.
- **Probleme fizice:** Simptome somatice, precum dureri de cap, tulburări de somn și probleme gastrointestinale.

### **Metode de Prevenire a Bullying-ului**

#### **a) Intervenții Educaționale:**

- **Programe de educație emoțională:** Încurajarea empatiei și a abilităților de rezolvare a conflictelor.
- **Workshop-uri și sesiuni informative:** Organizarea de activități care să informeze copiii despre bullying și efectele acestuia.

#### **b) Implicarea Familiei:**

- **Educație parentală:** Instruirea părinților pentru a recunoaște semnele bullying-ului și pentru a aborda problema în mod constructiv.
- **Comunicare deschisă:** Încurajarea unui dialog deschis între copii și părinți despre experiențele de la școală.

**c) Mediere și Suport Psihologic:**

- **Consiliere:** Oferirea de suport psihologic victimelor și agresorilor pentru a aborda problemele emoționale subiacente.
- **Mediatori școlari:** Formarea unor echipe de mediere care să ajute la rezolvarea conflictelor între elevi.

**d) Politici Școlare:**

- **Reguli și consecințe clare:** Implementarea unor politici clare împotriva bullying-ului, cu consecințe bine definite pentru cei care se angajează în astfel de comportamente.
- **Supraveghere sporită:** Asigurarea unei supravegheri adecvate în timpul pauzelor și al activităților extracurriculare pentru a preveni bullying-ul.

Prevenirea bullying-ului în clasele primare necesită o abordare cuprinzătoare care implică educație, intervenție și colaborare între profesori, părinți și elevi. Prin implementarea unor strategii eficiente și prin crearea unui mediu școlar sigur și suportiv, putem reduce semnificativ incidența bullying-ului și putem contribui la dezvoltarea armonioasă a copiilor.

**Bibliografie**

1. Smith, P. K., Pepler, D., & Rigby, K. (2004). *Bullying in Schools: How Successful Can Interventions Be?* Cambridge University Press.
2. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do.* Wiley-Blackwell.
3. Salmivalli, C. (2010). *Bullying and the Peer Group: A Review.* *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112-120.
4. Rigby, K. (2008). *Children and Bullying: How Parents and Educators Can Reduce Bullying at School.* Wiley-Blackwell.

## Prevenirea și combaterea actelor de violență în unitățile de învățământ

prof. învățământ preșcolar Moga Lidia  
Colegiul Tehnologic "Spiru Haret", Piatra-Neamț

Prima ieșire a copilului din familie se face în grădiniță. Grădinița reprezintă spațiul comunitar în care copilul trebuie să se adapteze, grădinița este primul spațiu în care experiența timpurie a copilului și calitatea atașamentului construit sunt puse în funcție și devin evidente în comportamentele de adaptare ale copilului. Cu cât adulții sunt mai centrați pe facilitarea integrării copiilor, pe crearea unor momente plăcute, cu atât adaptarea copiilor se va face mai rapid și noua experiență va deveni mai plăcută, cu efecte benefice în dezvoltarea copiilor. Componentele emoționale ale copiilor preșcolari determină calitatea relațiilor cu ceilalți în grupul de copii.

Deși mediul școlar rămâne unul din puținele locuri în care copilul beneficiază de securitate socială, se mai întâlnesc și evenimente violente. Cel mai frecvent, violențele se întâlnesc între copii, dar se întâlnesc tot mai rar și gesturi violente ale cadrelor didactice. Fenomenul hărțuirii colegilor este larg răspândit și în școlile române. În ultimii ani peste tot în lume, bullying (hărțuirea) a luat amploare, evidențiind tratarea cu violență și victimizarea realizată la școală. Hărțuirea este o formă de abuz a victimei, de către o altă persoană sau grup.

Între victimă și agresor există un dezechilibru de putere emoțională, fizică, socială care vulnerabilizează victima și sporește riscul de atac asupra ei. Formele de hărțuire pot fi emoționale, fizică, sexuală. Diferența între abuz și hărțuire apare pe planul relației formale dintre agresor și victimă. În vreme ce în cazul abuzului agresorul e un adult cu responsabilități de îngrijire a copilului, în cazul hărțuirii există un raport de colegialitate între victimă și agresor.

O definiție comună a hărțuirii consideră că aceasta constă în acte repetate de agresivitate sau corecție psihologică, verbală, fizică, sexuală, socială îndreptate asupra unei persoane sau a unui grup de persoane cu intenția de a prejudicia fizic sau mental. Manifestările de victimizare prin hărțuire ale unui coleg se disting prin anumite caracteristici comune, în școli pot avea loc în spațiul școlii, mai ales în pauze, în clase, pe coridoare, în grupuri sanitare.

Efectele hărțuirii asupra victimei sunt întotdeauna evidente. Victima dezvoltă depresie, anxietate, o îngustare a câmpului de interese și preocupări, o scădere a stimei de sine. Cercetătorii susțin că experiențele la care sunt expuse victimele conduc la dezvoltarea unor comportamente de timiditate și izolare socială. Agresorul este descris ca o persoană cu nevoia de a se impune în acest fel violent, pentru a-și păstra imaginea de sine.

În cartea *Violență, traumă, reziliență*, într-un studiu care a vizat problematica violenței suferite de copii în școli, A. Muntean și A. Munteanu colectează câteva date cu privire la violența în școli.

1. Există violență împotriva copiilor în școli?

Fenomenul violenței în școli este întâlnit foarte rar, este menționată violența verbală și această formă de violență ocupă mai mult de 90% din situații.

2. Care sunt actorii actelor de violență?

Printre actori sunt menționați: familie, personal de protecție, personal din unitățile școlare, alți copii, colegi, copii din alte școli, tineri care au abandonat școala, copii delincvenți, asistenți maternali.

### 3. Care credeți că sunt cauzele acestor situații?

Printre cauzele care determină actele de abuz și hărțuire se evidențiază: lipsa educației, familii dezorganizate, tulburări psihice și comportamentale, lipsuri materiale, consumul de alcool, droguri, părinți plecați în străinătate, stresul cotidian, lipsa colaborării dintre familie și școală, lipsa unor activități de timp liber organizate de părinți și copii.

4. Cum reacționează unitățile de învățământ în cazurile de violență, ce alte instituții sunt sesizate?

Unitățile de învățământ pot oferi consiliere părinților și elevilor, implică poliția, aplică sancțiuni, organizează dezbateri cu cadrele didactice, se ia legătura cu familia și se face analiza situației, se alcătuiesc grupuri de sprijin pentru copii, se crează oportunități de implicare a copiilor în activități extrașcolare.

### 5. Ce măsuri s-ar putea lua la nivelul unității de învățământ pentru a preveni violența?

Printre măsuri se pot menționa: activități educative cu copiii agresori, programe educative cu părinții, creșterea gradului de control în școli, sancționarea părinților și a copiilor, încadrarea de psiholog și asistent social în școli, organizarea de activități de timp liber pentru copii și părinți, organizarea de dezbateri, dezvoltarea la nivel de comunitate a unor programe de prevenire a violenței, educarea copiilor pentru non-violență, organizarea de cercetări, redefinirea relației școlii cu familia, formarea cadrelor didactice în sensul prevenirii violenței, crearea unor rețele interinstituționale.

6. Ce se face în cazul în care copilul este agresor? Ce ar trebui făcut pentru a preveni violența în școli provocată de copiii agresori?

În lista acțiunilor care se întreprind sunt enumerate: consilierea copilului și a familiei, supravegherea și sancționarea copilului, activitățile de grup, căutarea cauzelor care au dus la apariția violenței, integrarea în colectiv a copiilor agresori, crearea unor stări afective pozitive în grup. Pentru a preveni violența în școli provocată de copiii agresori, există acțiuni dezirabile la care s-ar putea apela: consilierea copilului și a părinților, aplicarea de sancțiuni, implicarea copiilor și a părinților în programe educative, asistență psihopedagogică și socială pentru părinți și copii, cunoașterea mai bună a familiei, organizarea de activități extrașcolare, prezentarea unor modele comportamentale pozitive, controlul mai bun al consumului de televiziune și internet de către copii, dezvoltarea unor programe de peer education.

### 7. Ce măsuri ar trebui luate în școli pentru a diminua violența provocată de adulți?

Răspunsurile se organizează aproape toate în căutarea adultului violent și a copilului victimizat de adultul agresor. Ca măsuri se menționează: sancționează adultul conform legii, consiliere și discuții, sporirea securității în școli, consilierea obligatorie a agresorilor, educația adulților cu privire la drepturile copiilor, lectorate cu părinții, să se reglementeze obligativitatea de a părăsi școala, să se lucreze pentru ameliorarea comunicării între partenerii în educație, să se asigure transparența în școli, să fie scos copilul din mediul violent.

### 9. Ce credeți că s-ar putea face pentru ameliorarea stării lucrurilor?

Pentru ameliorarea stării lucrurilor, pentru starea de bine a copiilor și a societății în general, sunt recomandate: campanii și strategii naționale, controlul mass-mediei, promovarea și

dezvoltarea activităților de timp liber pentru copii, promovarea de modele pozitive în rândul copiilor, cursuri pentru părinți, diminuarea măsurilor de discriminare pozitivă a elevilor de etnie, creșterea generală a nivelului de trai, angajarea de psiholog și asistent în școli.

De asemenea, este recomandat ca instituțiile să colaboreze în cazuri de violență împotriva copiilor. Printre acestea enumerăm: DGASPC, Poliția, Jandarmeria, ONG-urile, Unități ale Direcției de Sănătate Publică, Primării, Biserica.

#### **Concluzii:**

În general, școala este preocupată de protecția împotriva violenței. Se menționează mereu nevoia de supraveghere a copiilor, de obligare a părinților, de pedepsire a făptașilor. Deși școala pare că transferă sarcina de prevenire a violenței poliției, există o voință de schimbare pozitivă. Se recomandă programe de educație și timp liber, activități organizate de școală pentru părinți și copii, nevoia de colaborare a școlii cu familia, nevoia unor programe de peer education. Se recomandă înregistrarea și raportarea evenimentelor violente. Într-o strategie de prevenire a violenței în școli, familia trebuie să fie un partener principal școlii. De asemenea, este de încurajat colaborarea și solidaritatea între copii. În abordarea cazurilor de violență împotriva copiilor, se propune elaborarea unei strategii comune la nivel național, dezvoltarea unor programe comunitare.

Reziliența conduce la depășirea cu succes a situațiilor dificile, printr-o dezvoltare personală cu răsrângeri pozitive asupra grupului. Reziliența se poate manifesta în anumite situații, în raport cu anumite exigențe de adaptare ale fiecărui individ.

#### **Bibliografie:**

Debarbieux Eric, *Violența în școală: o provocare mondială?*, Institutul European, Iași, 2010;

DePino Catherine, *Violența în școală, Ajută-ți copilul să-i facă față*, Editura Trei, 2014;  
Muntean Ana, Munteanu Anca, *Violență, Traumă, Reziliență*, Polirom, 2011.



**Bullyingul - „puterea” celor slabi!**  
**Proiect educational pentru prevenirea și eliminarea**  
**violentei și bullyingului din școală**  
**An școlar: 2023-2024**

*prof. consilier Roman Violeta-Elena*  
*CMBRAE - Școala Gimnazială Nr. 82*



### **ARGUMENT**

Școala joacă un rol important în viața cotidiană a copiilor noștri, iar societatea se așteaptă ca aceasta să îi învețe pe copii să gestioneze sentimentele și experiențele negative și să facă față agresiunii și bullying-ului. Indiscutabil, școala este cheia pentru dezvoltarea cognitivă și sănătatea mintală și emoțională a elevilor.

Dovezile confirmă faptul că intervențiile anti-bullying efective nu pot fi limitate doar la clasă, lecție sau la activitățile bazate pe programa școlară. Inițiativele anti-bullying nu pot funcționa singure, fără angajamentul administrației școlii, profesorilor și educatorilor. Implicarea părinților joacă și ea un rol important. În ultimul rând, dar nu mai puțin important, participarea autoritară din partea copiilor ar trebui văzută ca o resursă puternică în abordarea bullying-ului școlar. Este nevoie de o abordare care să includă întreaga școală și să fie cu adevărat pusă în practică, de la nivelul politicii anti-bullying a școlii la nivel de clasă și activități extrașcolare. Ameliorarea managementului comunicării între toți factorii de la nivelul școlii se realizează prin identificarea principalelor bariere comunicaționale și prin diversificarea strategiilor și a canalelor de comunicare, organizarea de activități informale cu elevii, cadrele didactice și părinții.

### **SCOP ȘI OBIECTIVE**

Scopul principal al proiectului este de a dezvolta competențele (cunoștințe, aptitudini, atitudini) personalului didactic, elevilor și părinților cu privire la acest fenomen, dobândirea de metode și instrumente pentru construirea unui mediu pozitiv în școală și în clasă și planificarea strategiilor și politicilor pe termen lung, necesare pentru a preveni în mod eficient toate tipurile de agresiune în școli.



### **Obiectivele specifice urmărite:**

- 1) Înțelegerea bullying-ului ca fenomen social de către elevi, profesori și părinți;
- 2) Îmbunătățirea strategiilor de identificare a problemelor sociale și emoționale ale elevilor cauzate de fenomenul de bullying;
- 3) Reducerea riscului de bullying și a formelor de bullying electronic (cyberbullying) în rândul elevilor;
- 4) Încurajarea și sprijinirea elevilor în dezvoltarea abilităților de a lua atitudine și a ajuta victimele în situații de bullying;
- 5) Înțelegerea diferitelor forme de agresiune, modului de identificare a conduitei de agresiune și aprofundarea cunoștințelor despre impactul, factorii de risc și efectele pe termen lung asupra victimelor;
- 6) Construirea unui mediu pozitiv în clasă;
- 7) Aplicarea strategiilor privind combaterea și prevenirea agresiunii în școală;
- 8) Schimbul de experiență și de bune practici între elevi, profesori și coordonatorii proiectului, cu privire la modul de reducere a agresiunii în școli;

### **METODOLOGIA DE LUCRU**

Proiectul vizează utilizarea unor tehnici, metode și strategii inovative precum: expunerea, explicația, brainstormingul, exerciții, filme, studii de caz, jocuri interactive, joc de rol, conversația euristică, problematizarea, analiza critică a mesajelor audio-vizuale cu conținut violent, prezentare de ppt-uri.

### **RESURSE UTILIZATE**

**Resurse umane:** echipa formată din coordonatorul proiectului și colaboratori, elevii și părinții implicați;

**Resurse materiale:** fișe de lucru, chestionare, flipchart, markere, ppt-uri, tabla, hârtie, videoproiector, acord de parteneriat.

### **GRUPUL ȚINTĂ**

Proiectul se adresează elevilor de nivel primar și gimnazial, părinților implicați și cadrelor didactice/ profesori diriginți implicați.

**DURATA** - decembrie 2023 - iunie 2024

### **EVALUARE PROIECT**

-chestionare; -fișe de lucru; -dezbateri; -portofolii

### **LOC DE DESFĂȘURARE**

Sălile de clasă - Școala Gimnazială Nr. 82 / Săli de clasă - Instituții partenere.

### **REZULTAT AȘTEPTAT**

Creșterea numărului de comportamente dezirabile în școală și în instituțiile partenere și reducerea/ eliminarea violenței/ bullyingului la nivelul școlilor prin crearea unui climat socio-emoțional pozitiv.

### **DISEMINARE**

-paginile de facebook ale școlilor partenere; -www.didactic.ro;

-articole în revista CMBRAE și în revistele de specialitate;

-expoziții cu desene/picturi/eseuri ale elevilor, alte produse ale activităților în spațiile amenajate din școlile partenere.



## Împuternicirea, modalitate pentru prevenirea bullyingului

*profesor consilier școlar Savu Marilena  
CJRAE Sibiu*

Împuternicirea este un termen des întâlnit în domeniul juridic. Acest concept este recent abordat în procesul educațional și este încorporat în procesul didactic cu scopul de a oferi elevului posibilitatea de a fi conștient de resursele sale personale și de felul în care dispune de aceste în vederea evoluției personale și pentru construirea unei imagini de sine adecvate.

Împuternicirea elevului în vederea susținerii dezvoltării personale, este procesul în care părinții sau cadrele didactice îl încurajează și îl sprijină să își asume treptat controlul asupra propriei creșteri și evoluții. Acest lucru poate implica oferirea de libertate și autonomie, încurajarea explorării și asumarea responsabilității pentru propriile acțiuni. Prin împuternicire, elevul își dezvoltă abilități de luare a deciziilor, încrederea în sine, capacitatea de a-și exprima opiniile și de a-și cunoaște potențialul și de a-și realiza propriile obiective. Această abordare ajută copilul să devină independent, responsabil și capabil să facă față provocărilor vieții.

Pentru a realiza împuternicirea elevului în vederea evoluției personale, un cadru didactic poate adopta mai multe strategii și perspective. În continuare sunt câteva exemple.

➤ Promovarea autonomiei și responsabilității elevilor. Cadrele didactice încurajează elevii să-și asume eficient și treptat responsabilitatea pentru învățare. Aici sunt incluse implicarea lor în stabilirea obiectivelor personale, planificarea și monitorizarea progresului lor în învățare, tehnici de învățare etc.

➤ Crearea unui mediu de învățare stimulat și sigur. Este important ca elevii să se simtă în siguranță și susținuți în mediul lor de învățare. Cadrele didactice pot să creeze un mediu de învățare stimulat, în care elevii să fie încurajați să își exprime opiniile și idei, să își asume riscuri și să își dezvolte încrederea în sine prin gândire critică, utilizarea tipurilor de inteligență caracteristice etc.

➤ Oferirea de feedback constructiv. Feedback-ul este un instrument important pentru a ajuta elevii să își îmbunătățească performanța. Cadrele didactice ar trebui să ofere feedback specific și constructiv, care să îi ajute pe elevi să identifice punctele lor tari și limitele și să găsească modalități eficiente de a și le îmbunătăți.

➤ Promovarea gândirii critice și reflexive. Cadrele didactice ar trebui să încurajeze elevii să fie implicați prin experiențialism în procesul lor de învățare. Aceasta înseamnă să îi încurajeze să își pună întrebări, să exploreze diverse perspective și să analizeze și să reflecteze asupra propriilor lor experiențe și concluzii.

Prin implementarea acestor strategii și abordări, cadrele didactice pot contribui la împuternicirea elevilor și la promovarea evoluției lor personale și academice.

### **Exerciții de împuternicire a elevului**

➤ Exerciții de autocunoaștere - încurajarea și susținerea elevului să-și identifice și să-și exprime calitățile și punctele forte. Poate face acest lucru prin intermediul exercițiilor de autocunoaștere și intercunoaștere în cadrul grupului sau prin participarea la discuții în grup în vederea exprimării opiniei personale referitoare la o situație sau o temă.

➤ Exerciții de asumare a responsabilității – necesită susținerea elevului în vederea asumării responsabilității pentru propriile acțiuni și alegeri. Poate face acest lucru prin stabilirea de obiective personale și stabilirea unui plan de acțiune pentru atingerea acestora.

➤ Exerciții de învățare prin experiență - încurajarea elevului să își dezvolte abilitățile și cunoștințele prin participarea la proiecte practice sau activități extracurriculare. Acestea pot include voluntariat, participarea la concursuri și evenimente, acțiuni care presupun acțiunea, decizia și diseminarea rezultatelor.

➤ Exerciții de gestionare a emoțiilor - elevul are nevoie de un model prin care învață să își gestioneze emoțiile și stresul. Putem face acest lucru prin practicarea tehnicilor de relaxare, cum ar fi o scurtă meditație sau prin consiliere psihopedagogică.

➤ Exerciții de comunicare și relaționare – elevul este încurajat să își dezvolte abilitățile de comunicare și relaționare prin participarea la activități de echipă sau la activități de dezvoltare personală prin stimularea dezbaterilor și prin implicarea acestora în proiecte sociale sau de voluntariat.

Un astfel de demers este necesar și benefic, atât pentru elevi, cât și pentru cadrele didactice. Beneficiul elevului este acela de a evolua conform potențialului personal, iar pentru cadrele didactice, beneficiul este acela de a putea valida propriul demers educațional pe care îl elaborează în vederea oferirii unei educații de calitate și autosustenabile în timp.

Împuternicirea oferă elevului posibilitatea de a ști cu adevărat care sunt trăsăturile lui de personalitate care îi oferă oportunitatea de a se simți valoros, validat și capabil să evolueze fără teama de a fi marginalizat și supus eșecului pe plan personal, școlar și social. Împuternicirea este o cale de prevenire a bullyingului deoarece pune elevul în situația de a nu mai apela la forță și supunere pentru a se evidenția, ci îl motivează să se autoafirme prin intermediul potențialului pe care știe că îl are și pe care îl poate valorifica ghidat mai întâi de către cadrul didactic. Elevii pot participa cu interes la diverse activități atunci când este împuternicit, când își recunoaște potențialul și unicitatea sa fără a se simți amenințat așa cum e atunci când nu deține controlul asupra propriei sale deveniri.

Teoria inteligențelor multiple elaborată de psihologul american Howard Gardner în 1983, a demonstrat că inteligența poate fi remarcată în multe moduri dincolo de inteligența cognitivă. Acesta mai demonstrează și că intelectul nu este o caracteristică înăscută și imuabilă. Plecând de la această teorie, am creat un demers practic cu scopul de a pune în valoare potențialul elevilor. De la obiectivul propus și până la rezultatele finale, am luat în calcul câteva concepte care favorizează procesul propus: pasiune, experimentare, inteligențe multiple, abilități înalte, fractalizare etc. Am pus accentul pe identificarea pasiunii de către fiecare elev, prin parcurgerea unui proiect educațional care să cuprindă o gamă de activități care să asigure elevului posibilitatea de a discrimina și de a alege domeniul de activitate care simte că i se potrivește. Pentru a crea un program care să fie eficient, atât pentru mine, cât și pentru elevi, am inclus fractalizarea în partea de început, pentru a crea un program cu o mai mare eficiență și cu o strategie care să genereze și rezultatele finale aproape de la început.

Fractalizarea în educație se referă la procesul de creare a unui sistem educațional complex și interconectat, care este format dintr-o serie de componente autonome și interdependente. Acest concept folosește ideea de fractale, care sunt forme geometrice complexe care se repetă la diferite nivele de scală, pentru a descrie diversitatea și

interconectivitatea în educație. Fractalizarea în educație implică recunoașterea faptului că procesul de învățare este unul complex și multidimensional, care nu poate fi redus la un set simplu de reguli sau practici. În schimb, este necesară abordarea învățării într-o manieră holistică și interconectată, care să recunoască diversitatea și complexitatea individuală a fiecărui elev. Prin aplicarea conceptului de fractalizare în educație, putem crea medii de învățare flexibile și adaptative, care să permită fiecărui elev să-și dezvolte potențialul într-un mod personalizat și eficient. Această abordare poate ajuta la sprijinirea diversității în educație și la promovarea unei învățări durabile și autentice.

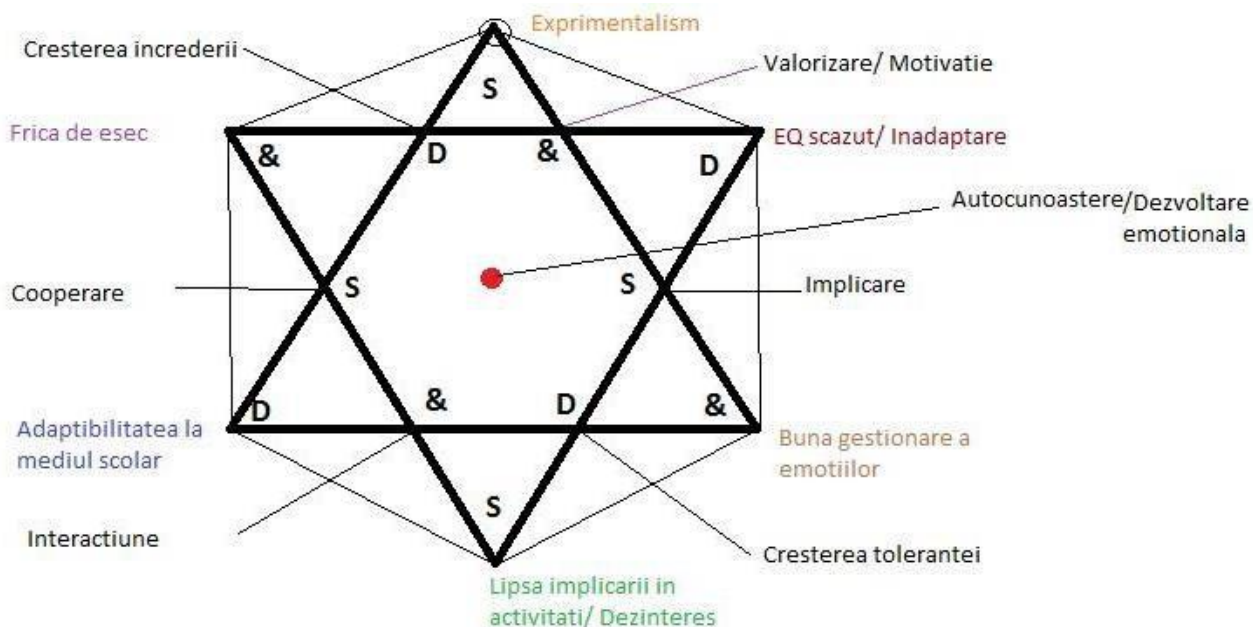
În acest sens, am creat un proiect interdisciplinar cu ajutorul căruia am creat elevilor din ciclul primar un spațiu de învățare și unde au fost împuterniciți să își recunoască pasiunea și să își continue propria dezvoltare, plecând de la premiza valorizării unicității fiecărui elev în parte.

### Scopul și obiectivele proiectului

Scopul acestui proiect este de a crește nivelul de autocunoaștere și dezvoltare emoțională, iar obiectivele sunt de a trezi interesul copiilor pentru a descoperi, pentru a explora, a experimenta și de a crește, ca provocarea să pună copiii în contact cu colegii, cu mediul și cu ei înșiși. Achizițiile în acest context se obțin pe cont propriu și sunt datorate explorării exterioare și interioare care satisfac nevoile de creștere ale copilului.

### Tehnicile și metode folosite

Pentru a derula aceste activități, am folosit folosi tehnici și metode specifice procesului didactic la clasă și în cabinetul psihopedagogic. Acestea au fost; lectura, compunerea, modelajul, mișcarea, cântecul, desenul, comunicarea asertivă, explorarea, dezbateră, fișa de lucru și observația.



### Triunghiul Nature:

S- Experimentalism: Introducerea proiectului educațional transdisciplinar cu scopul de a

îmbunătăți imaginea de sine;

&- Buna gestionare a emoțiilor;

D- Adaptabilitatea la mediul școlar;

Triunghiul Nurture:

S- Lipsa implicării în activități/Dezinteres;

&- Frica de eșec;

D- EQ scăzut/ Inadaptare școlară și la mediul natural.

Noduri:

&- Valorizare/ Motivatie: valorizarea elevilor care au participat la aceste grupuri de dezvoltare personală și care au reușit să își schimbe imaginea de sine.

S- Implicare: învățarea prin experimentare/dezbatere, prin participarea la grupuri de studiu care au aceleași interese .

D- Creșterea toleranței: Crearea de grupuri de lucru cu elevi care doresc să experimenteze emoțiile în diverse contexte și să le accepte ca fiind normale.

&- Interacțiune: crearea de grupuri de lucru/proiecte care să dezvolte pasiunea elevilor.

S- Cooperare: valorificarea în grupul școlar a calităților descoperite pentru fiecare elev.

D- Creșterea încrederii în sine: evaluarea potențialului propriu și promovarea acestor elevi la nivelul clasei și al școlii.

Triunghiul Nature simbolizează schimbarea dorită, obiectivul, iar triunghiul Nuture simbolizează mediul pe care intenționăm să generăm schimbarea.

Când cele două triunghiuri se suprapun, apar nodurile, ceea ce generează aceste interacțiuni în mod real și planificat.

Un astfel de proiect poate genera mediul în care elevul simte și experimentează împuternicirea pentru a ști cum este cu adevărat, pentru a acționa conform propriilor sale alegeri conștiente și pentru a evolua personal în beneficiul propriu.

Împuternicirea este modalitatea de pune în valoare potențialul uman, prin descoperire, validare și străpungerea către nou, către ce urmează a fi descoperit la nivel micro sau macro. Domeniul educației este un domeniu inovator, unde căile de evoluție sunt un mod firesc de a face elevul să fie cât mai motivat de cunoaștere și evoluție.

A ști cine ești, a ști că ești cu adevărat valoros, presupune transformarea acelor emoții care predispun elevul către bullying. Prin demersul asigurat pentru elevi în proiectul prezentat, aceștia au oportunitățile următoare:

- Observarea și identificarea propriilor emoții;
- Stabilirea obiectivelor personale;
- Dezvoltarea abilităților de comunicare;
- Dezvoltarea abilităților de comunicare verbală și nonverbală;
- Dezvoltarea încrederii în sine;
- Lucrul în echipă;
- Dezvoltarea rezilienței;
- Auto-reflexia;
- Dezvoltarea creativității;
- Dezvoltarea empatiei și a compasiunii.

Pe axa manifestărilor comportamentale în școală pozitiv/negativ, cele două concepte

împuternicire/bullying pot deveni puncte de plecare și de dezvoltare ale elevului, prin orientarea lui către o direcție cu sens pentru umanitate.

Împuternicirea determină calitatea stilului de viață, motivația școlară și nevoia de autorealizare.

### **Bibliografie și webografie:**

1. Agrigoroaie, D. (2005). *Educație pentru gândire creatoare*. Piatra Neamț: Editura Alfa.
2. Băban, A. (2001). *Consiliere Educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Cluj–Napoca: Imprimeria „Ardealul”.
3. Constantinescu-Stoleru, P. (1987). *Creativitatea și potențialul creativ*, în vol. *Psihologie Școlară*. București: Universitatea din București.
4. Fournier, M., Lécuyer, R. (s.d.) (2007). *L'intelligence de l'enfant, le regard des psychologues*. Sciences Humaines.
5. Golu, M. (1993). *Dinamica personalității*. București: Editura Geneza.
6. <http://www.cahiers-pedagogiques.com/L-intelligence-des-eleves-sa-mesure-et-l-heterogeneite-des-classes>
7. KAI. Kirton M. (1976). *Adaptors and innovators: a description and measure*, Journal of Applied Psychology. Adaption-Innovation. Kirton. Amazone.
8. Labelle, S. (2001). *Le leader organisationnel et l'apprentissage de la créativité*. Thèse (Ph.D.), Université de Montréal.
9. Piaget, J. (1965). *Psihologia inteligenței*. București: Editura Științifică.
10. Piajet, J. (1970). *Psihologia copilului*. București: Editura Didactică și Pedagogică.



## **Abordări privind prevenirea bullying-ului pentru un mediu școlar sigur**

*prof. consilier școlar Săvescu Anca Hortenzia  
Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Mehedinți*

Bullying-ul reprezintă un comportament agresiv, repetat, care implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă. Acest fenomen poate avea consecințe grave asupra sănătății fizice și psihice a victimelor, precum și asupra mediului social în care are loc. Prevenirea bullying-ului este esențială pentru a crea un mediu sigur și de susținere pentru toți indivizii, în special pentru copii și adolescenți, care sunt cei mai vulnerabili.

### **Cauzele și factorii contributivi la apariția fenomenului de bullying:**

#### **Diferențele individuale**

Una dintre cauzele majore ale bullying-ului este reprezentată de diferențele individuale. Elevii care prezintă caracteristici distincte sunt adesea ținte ale agresiunilor. În primul rând, aspectul fizic este un factor important; copiii care au o înălțime sau o greutate diferită de media grupului, sau care se îmbracă într-un mod distinct, sunt adesea marginalizați și agresați. De asemenea, orientarea sexuală poate fi un motiv de bullying.

Un alt aspect este legat de etnie și religie. În plus, capacitățile intelectuale și fizice pot reprezenta un motiv de bullying. Elevii cu dizabilități sau cei care au performanțe academice foarte bune sau foarte slabe sunt deseori ținte ale agresiunilor colegilor.

#### **Probleme familiale**

Mediul familial joacă un rol crucial în modelarea comportamentului copiilor și adolescenților. Problemele familiale pot contribui în mod semnificativ la apariția comportamentelor de tip bullying. În familiile în care există violență domestică, copiii sunt martori sau chiar victime ale agresiunii, ceea ce îi poate face să considere agresivitatea ca fiind un comportament normal și acceptabil. De asemenea, neglijarea parentală, caracterizată prin lipsa de supraveghere și afecțiune, poate determina copiii să adopte comportamente problematice, inclusiv bullying-ul, în încercarea de a atrage atenția sau de a-și exprima frustrările.

Modelele negative oferite de părinți sunt, de asemenea, o cauză importantă. Părinții care manifestă comportamente agresive, disprețuitoare sau manipulative pot influența negativ copiii, care vor tinde să imite aceste comportamente. Astfel, copiii care cresc în astfel de medii sunt mai predispuși să devină agresori în cadrul școlii.

#### **Influențe sociale**

Grupul de colegi și normele sociale joacă un rol esențial în apariția și perpetuarea fenomenului de bullying. Presiunea grupului de colegi poate încuraja comportamentele de bullying, în special atunci când copiii simt nevoia de a se conforma pentru a fi acceptați de grup. Această conformitate poate include adoptarea comportamentelor agresive pentru a câștiga statut și popularitate.

Normele sociale ale școlii sau comunității pot, de asemenea, influența comportamentele de bullying. În medii în care agresivitatea este tolerată sau chiar încurajată, bullying-ul poate deveni o problemă endemică. Lipsa unor politici clare și eficiente împotriva bullying-ului contribuie la perpetuarea acestui fenomen, deoarece copiii nu văd consecințe reale pentru

comportamentele lor agresive.

### **Probleme emoționale**

Copiii și adolescenții cu dificultăți emoționale sunt mai predispuși să fie implicați în bullying, fie ca agresori, fie ca victime. Lipsa empatiei este un factor esențial în comportamentele de bullying. Agresorii care nu pot să înțeleagă sau să simtă durerea altora sunt mai predispuși să adopte comportamente agresive. Problemele de gestionare a furiei sunt, de asemenea, relevante. Copiii care nu știu cum să-și controleze furia și frustrările pot să recurgă la agresiune ca metodă de a-și exprima sentimentele.

Nevoia de putere și control este un alt factor psihologic care contribuie la bullying. Unii copii se angajează în comportamente de bullying pentru a-și demonstra superioritatea și pentru a obține controlul asupra altora. Aceste comportamente pot fi, de asemenea, un mod de a masca insecuritățile și de a câștiga respectul colegilor.

### **Abordarea multidimensională a fenomenului de bullying**

Fenomenul de bullying reprezintă o problemă complexă și profundă, care afectează adesea mediul școlar și bunăstarea elevilor. În încercarea de a preveni și de a gestiona eficient acest fenomen, se impune adoptarea unei abordări multidimensionale, care să integreze expertiza și resursele din diverse domenii relevante.

O astfel de abordare se bazează pe convingerea că bullying-ul este rezultatul interacțiunii multiple între factori individuali, relaționali, instituționali și sociali. În acest sens, sunt necesare intervenții și strategii care să acopere toate aceste dimensiuni ale fenomenului.

În primul rând, abordarea multidimensională implică integrarea conceptelor și practicilor anti-bullying în curriculumul școlar. Prin introducerea acestor tematici în diversele discipline, precum educația civică, limba și literatura română sau educația morală și religioasă, elevii au oportunitatea de a înțelege și de a discuta despre aspectele legate de bullying într-un cadru academic.

De asemenea, formarea unor echipe multidisciplinare de intervenție reprezintă o componentă esențială a abordării multidimensionale a fenomenului de bullying. Aceste echipe, formate din cadre didactice, consilieri școlari, psihologi, asistenți sociali și reprezentanți ai poliției și ai altor instituții relevante, au rolul de a asigura o gestionare coordonată și eficientă a cazurilor de bullying, oferind suport și intervenție promptă acolo unde este necesar.

În plus, dezvoltarea unor programe de formare multidisciplinară pentru personalul școlar reprezintă un alt pilon al acestei abordări. Aceste programe ar trebui să ofere informații și resurse relevante din diverse domenii, precum psihologia, educația, asistența socială și aplicarea legii, pentru a consolida competențele și abilitățile personalului în prevenirea și gestionarea bullying-ului.

Colaborarea strânsă cu comunitatea și instituțiile externe completează abordarea multidimensională. Prin organizarea de evenimente comunitare, proiecte de voluntariat și programe de mentorat, care implică părinți, elevi și membri ai comunității, școlile pot crea un mediu propice în care să se promoveze respectul reciproc și empatia, contribuind astfel la prevenirea bullying-ului.

În final, adoptarea unei abordări multidimensionale în prevenirea și gestionarea bullying-ului este esențială pentru crearea unui mediu școlar sigur, incluziv și suportiv pentru

toți elevii. Prin integrarea expertizei și resurselor din diverse domenii, școlile pot dezvolta strategii mai eficiente și sustenabile în combaterea acestui fenomen complex.

### **Programul "Școala fără bullying"**

Programul "Școala fără bullying" este un proiect de prevenție și intervenție în bullying, conceput pentru a crea un mediu școlar sigur și incluziv. Iată cum poate fi implementat acest program:

În prima etapă, se formează o echipă de coordonare, care include cadre didactice, consilieri școlari, părinți și reprezentanți ai comunității. Acest comitet are rolul de a planifica și de a coordona implementarea programului în școală.

Programul începe cu o campanie de sensibilizare în întreaga școală, care să evidențieze impactul negativ al bullying-ului și să promoveze comportamentele pozitive. Se organizează ateliere interactive, prezentări și discuții în grup, în care elevii sunt încurajați să-și exprime gândurile și preocupările legate de bullying.

Elevii și cadrele didactice participă la sesiuni de formare și dezvoltare profesională, în care sunt instruiți în recunoașterea semnelor de bullying, gestionarea conflictelor și promovarea unui climat școlar respectuos și incluziv. Aceste sesiuni sunt interactive și practice, oferind participanților abilități și resurse concrete pentru a interveni în situații de bullying.

Se stabilește un sistem de raportare și intervenție, care să ofere elevilor și personalului școlar modalități sigure și confidențiale de a raporta cazurile de bullying. O echipă specializată de intervenție este desemnată să investigheze și să gestioneze fiecare raport într-un mod prompt și eficient.

Pe măsură ce programul progresează, se efectuează evaluări periodice pentru a monitoriza eficacitatea sa și pentru a identifica eventualele domenii de îmbunătățire. Sunt colectate date despre incidența bullying-ului, percepțiile elevilor și cadrele didactice și alte indicatori relevanți, care sunt utilizate pentru a adapta și ajusta programul în funcție de nevoile și feedback-ul comunității școlare.

Prin implementarea acestui program complex și multidisciplinar, școala își propune să creeze un mediu sigur și incluziv, în care fiecare elev se simte respectat și protejat. Programul "Școala fără bullying" nu numai că își propune să prevină incidentele de bullying, ci și să promoveze o cultură a respectului și empatiei în școală, contribuind astfel la creșterea bunăstării și reușitei elevilor.

### **Activități de dezvoltare a competențelor socio-emoționale în cadrul Programului "Școala fără bullying"**

**Jocuri de rol și Teatru Forum:** Elevii pot participa la sesiuni de jocuri de rol și teatru forum în cadrul cărora sunt invitați să exploreze și să exprime diferite emoții și perspective. Aceste activități îi ajută pe elevi să-și dezvolte empatia, să-și îmbunătățească abilitățile de comunicare și să-și înțeleagă mai bine propriile emoții și reacții în diverse situații sociale.

**Ateliere de gestionare a stresului și relaxare:** Elevii participă la ateliere practice în care învață tehnici de respirație, relaxare musculară progresivă și meditație pentru a gestiona stresul și anxietatea. Aceste activități îi ajută pe elevi să-și dezvolte capacitatea de a face față situațiilor tensionate și să-și mențină echilibrul emoțional în fața provocărilor cotidiene.

**Proiecte de voluntariat și responsabilitate socială:** Elevii sunt încurajați să se implice în

proiecte de voluntariat și acțiuni de responsabilitate socială în comunitatea lor. Colaborarea în proiecte comune pentru binele altora îi ajută pe elevi să-și dezvolte empatia, altruismul și spiritul de echipă, contribuind în același timp la creșterea încrederii în sine și a stimei de sine.

Jocuri cooperante și activități de grup: Elevii participă la jocuri și activități de grup care promovează colaborarea, comunicarea și rezolvarea problemelor în echipă. Aceste activități îi ajută pe elevi să-și dezvolte abilitățile sociale și relaționale, să învețe să lucreze împreună și să-și exprime opiniile și ideile într-un mod constructiv.

Proiecte creative de artă și expresie personală: Elevii sunt încurajați să-și exprime emoțiile și gândurile prin intermediul artelor creative, cum ar fi pictura, desenul, scrierea sau dansul. Participarea la proiecte creative îi ajută pe elevi să-și exploreze identitatea și să-și dezvolte creativitatea, în timp ce își exprimă și își gestionează emoțiile într-un mod sănătos și constructiv.

Aceste activități oferă elevilor oportunități variate de a-și dezvolta competențele socio-emoționale într-un mod interactiv, captivant și original. Prin implicarea în astfel de activități, elevii își pot îmbunătăți abilitățile de comunicare, relaționare și rezolvare a problemelor, pregătindu-se astfel pentru o integrare mai armonioasă în societate și pentru o viață emoțională și socială sănătoasă.

# **Super-erou în devenire**

## **Program de reducere și prevenire a bullying-ului în mediul școlar**

*profesor Luciana Maria Sidor  
CJRAE Bistrița-Năsăud*

*Bullying-ul are fețe ascunse și se manifestă sub forma a numeroase comportamente, a căror intenție este să provoace suferință. Există lovituri care se văd, răni care pot fi pansate, dar există și lovituri insinuante, răni care nu știu să strige după ajutor.*

### **Argument**

Bullying-ul se poate întâmpla oriunde se adună copiii laolaltă, în medii fizice sau online. Cu toate acestea, oricât de prezent nu ar fi acest fenomen în viața copiilor, cu cât mai profundă va fi înțelegerea seriozității și dinamicii acestei probleme, cu atât frecvența și consecințele agresiunii vor fi mai reduse, iar adulții din preajma copiilor au un rol crucial în acest sens. Părinții, îngrijitorii, furnizorii de servicii psihologice și alți profesioniști care lucrează cu copiii pot colabora în vederea implementării programelor de prevenire și de intervenție, atât în școli, în programele extrașcolare pentru copii și pentru tineri, în tabere și locuri de îngrijire medicală și psihologică.

Pur și simplu, folosind patru reguli simple dar foarte specifice pentru a ghida activitatea întregii școli, care să fie afișate peste tot în clădire și în fiecare clasă, discutate cu elevii și părinții, implementate prin referințe pozitive și negative constant, comportamentele pozitive vor fi interiorizate și vor forma atitudini proactive, nonagresive în rândul elevilor.

*Nu îi vom agresa pe colegii noștri.  
Vom încerca să-i ajutăm pe elevii care sunt agresați.  
Vom încerca să-i includem pe elevii care sunt excluși.  
Dacă știm că cineva este agresat, îi vom spune unui adult din școală și unui adult de acasă.*

**Scopul programului** este de a reduce incidența și prevalența bullying-ului în rândul copiilor și tinerilor, inclusiv al copiilor cu dizabilități și al celor din medii defavorizate, prin activități de prevenție la clasă care prezintă strategii de gestionare a bullying-ului la nivel individual și de grup/clasă/școală.

Grup țintă: elevi din clasele V-VIII, Perioada: pe parcursul anului școlar

Activități propuse:

- I. Activități cu elevii - *"Ridică-te și fă o diferență"*. Consilierii școlari dar și cadrele didactice care doresc să se implice vor putea adapta și susține activitățile propuse în program.
- II. Webinarii cu cadrele didactice – *"Iau atitudine!"* Se va realiza un webinar cu părinții. În școlile în care nu există un consilier școlar, webinarile vor fi realizate de către consilierii școlari din CJRAE BN, la solicitarea directorilor/cadrelor didactice.

Resurse: Umane: profesorii consilieri școlari, cadre didactice

Materiale: afiș, calendar activități, ppt cadre didactice, activități model.

Evaluare: Indicatori cantitativi: nr. activități realizate, nr. materiale realizate și distribuite, nr. beneficiari (elevi, cadre didactice),

Indicatori calitativi: Feed-back obținut de la beneficiari.

Referințe bibliografice: ”Strategii pentru o clasă fără bullying”– Manual pentru profesori și personalul școlar, realizat în cadrul Proiectului *Introducing participatory and child-centered approach for early identification and prevention of bullying in school setting in 7 EU countries*. JUST/2013/DAP/AG/5372.

Activitățile au fost preluate și adaptate din Proiectul „**Construim contexte sigure de învățare pentru elevi**” implementat de **Asociația Education for Change, București**;

## SESIUNEA 1

**Numele sesiunii: Bullying și cyberbullying în mediul școlar**

**Obiective:**

- Să diferențeze bullying-ului/cyberbullying-ului de actele agresive bazate pe emoțiile de moment.
- Să identifice o parte din consecințele bullying-ului și cyberbullying-ului.
- Să deosebească comportamentele de prevenție de cele cu risc.

**Materiale necesare:** Laptop, videoproiector, jurnalul învățării

**Motivație:** Copiii sunt invitați să privească filmul :

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

*Ce v-a atras atenția în film? Ce ați observat? Voi ați văzut astfel de comportamente sau altele asemănătoare?*

Va fi anunțată tema sesiunii.

**Explorare:** Vor fi citite o serie de afirmații. Elevii sunt invitați să răspundă dacă afirmațiile citite sunt adevărate sau false, extrăgându-se în funcție de afirmație specificul sau consecințele bullying-ului și cyberbullying-ului.

*Nu fiecare gest de violență pe care îl văd este o acțiune de bullying.*

**Răspuns: adevărat**

Ceea ce este specific bullying-ului și care îl diferențiază de gesturile făcute atunci când ne simțim furioși, neînțeleși, nedreptățiți (comportamente agresive reactive), etc. sunt următoarele:

1. ***Este un comportament agresiv adoptat în mod intenționat*** din dorința de a provoca neplăcere celui alt. (*vreau să sufere sau să mă distrez când îl văd cum reacționează*)
2. ***Se repetă în timp***
3. Există ***undezechilibru de putere*** între părțile implicate (cel agresat are capacitatea redusă sau nulă de apărare)

2. ***“Bullying-ul nu este un comportament atât de grav, nu se întâmplă nimic, așa se poartă de fapt copiii.”*** **Răspuns: fals**

**Efectele/consecințele bullyingului sunt destul de grave:** suferința celui care este agresat (supărare, tristețe, rușine, frică, neputință care pot duce la retragere, închidere, pierderea unor relații de prietenie; lipsă de concentrare în activități ceea ce va duce la scăderea rezultatelor școlare și chiar și la scăderea dorinței de a merge la școală; formarea unei păreri negative despre propria persoană „nu sunt bun de nimic”, „nu știu să mă apăr, nu pot să schimb nimic”); copiii care agresează nu își vor



dezvolta abilități de relaționare eficiente cu cei din jur și pot considera că doar prin astfel de comportamente pot fi văzuți, apreciați, pot domina; în timp ei se pot implica în acțiuni care sunt în afara legii.

**3. *Bullying-ul este mai dureros pentru fetele care sunt victime, decât pentru băieții care sunt victime.* Răspuns: fals**

Consecințele sunt similare la fete și băieți. Aceștia au același drept de a fi tratați cu respect și pot fi răniți în egală măsură.

**4. *Bullying-ul ajută copiii, pentru ca îi călește și îi învață pe aceștia să se descurce în viață.* Răspuns: fals**

Efectele fiind cele discutate anterior, cum ar putea emoții precum frica, rușinea, umilința să creeze un mediu bun pentru învățare și pentru a exercita exprimarea părerii personale, ascultarea părerii celorlalți? Ceea ce ajută este un mediu cald, binevoitor, în care să ne simțim ascultați, înțeleși, unde greșelile făcute sunt lecții de învățare pentru toți și nu sunt vâdate și folosite ca arme împotriva celui alt.

**5. *Unii copii chiar o cer și o merită* Răspuns: fals**

Niciun copil nu cere să fie agresat. Fiecare copil face tot ce poate și nu merită să fie victimizat. Unii copii pot acționa sau arăta într-un anumit fel care atrage bullying-ul; sarcina noastră e să ne adresăm bullying-ului și să ajutăm victima să învețe abilitățile pentru a gestiona într-un mod mai eficient bullying-ul.

**6. *Efectele bullying-ului un dispar o data cu părăsirea grupului agresiv.* Răspuns: adevărat**

Efectele pe care cel agresat le resimte sunt de lungă durată, ceea ce a simțit și modul în care și-a format părerea despre el îl pot urmări ani după ce a terminat școala și îl influențează în deciziile pe care le ia pentru sine (mulți evită relațiile de prietenie, se retrag din activități care le fac plăcerea dacă sunt implicați și alți copii, tind să nu mai iasă din casă, se simt nesiguri pe ei și nu își pot exprima părerile, etc.). De multe ori au nevoie de ajutorul unor persoane specializate pentru a trece peste aceste efecte.

**7. *Bullyingul se întâmplă între victimă și agresor și cel mai bine este să un ne băgam, dacă nu ne privește direct.* Răspuns: fals**

Într-o situație de bullying sunt implicați mai mulți „actori”: agresorul, victima și martorii.

Se poate întâmpla ca cel care agresează să aibă și niște „asistenți”, alți copii care să îl asiste în comportamentul lui. De multe ori aceștia nu se implică direct în acțiuni, fiind observatori, în unele cazuri îl încurajează pe agresor prin gesturi sau cuvinte de laudă. Martorii pot fi și ei activi (adică sar în ajutorul victimei și îi cer agresorului să se oprească, sau aleargă să caute un alt sprijin) sau pot fi pasivi, transformându-se astfel în susținători ai agresorului, deși nu sunt de acord cu modul în care acesta se poartă. În situațiile de bullying victima nu se poate apăra singură, prin propriile ei puteri, așa că intervențiile exterior sunt necesare.

**8. *Cyberbullyingul nu implică rănire fizică, deci este mai puțin grav.* Răspuns: fals**

De fapt, Cyberbullyingul face victima să se simtă mult mai vulnerabilă pentru că expunerea ei este mult mai mare. Cicatricile emoționale rămân mult mai mult timp și uneori o persoană nu va reuși să treacă peste ele. Anonimatul unor agresori face foarte dificil să oprești acest abuz. Este important să se ia un screenshot al oricăror conversații, mesaje și posturi pe care le percepeți ca bullying, pentru a avea o dovadă.

**9. *Bullying-ul este un model de relaționare care îi afectează în egală măsură pe cei implicați.***



**Răspuns: adevărat**

Bullying-ul nu afectează numai victima, ci apare ca urmare a propriilor suferințe ale agresorului, pe care nu știe să le manifeste într-un mod care să-i rezolve cu adevărat problemele. În plus agresorul va avea de suportat consecințele legale ale faptelor sale (duce chiar și la extmatriculare) sau cele naturale/logice (izolare, lipsa relațiilor de calitate cu cei din jur, stima de sine scăzută, abilități de soluționare a problemelor scăzute) **Răspuns: adevărat**

Se continuă activitatea cu un exercițiu de identificare al comportamentelor de prevenție sau de risc, în funcție de ceea ce cred sau știu elevii vor ridica foaia pe care au notat PREVENȚIE sau pe cea cu RISC.

*Care dintre comportamentele de mai jos constituie prevenție și care sunt comportamente de risc, care pot favoriza actele de bullying?*

- ✓ propriul cont al copilului, nu al părinților
- ✓ aplicații de control parental
- ✓ chat on line
- ✓ întâlnirea cu persoane străine
- ✓ politica de confidențialitate a site-urilor pe care le accesează
- ✓ site-uri comerciale
- ✓ tentative de fraudă
- ✓ setarea profilului în rețelele de socializare (nu public)
- ✓ expunerea la conținut ilegal și/sau dăunător
- ✓ postarea/completarea informațiilor și datelor cu caracter personal
- ✓ relaționare cu persoane străine
- ✓ "download", "copy paste" și drepturile de autor;
- ✓ informații neverificate;
- ✓ ține secretă parola de internet față de colegi;
- ✓ utilizarea excesivă a calculatorului;
- ✓ raportarea conținutului ilegal/dăunător;
- ✓ selfie;
- ✓ controlul furiei și alemoniilor dificile.

**Temă de reflecție:**

*Notați ce ați aflat nou despre bullying/cyberbullying. Ce v-a atras atenția? La ce veți fi atenți pe viitor.*

**SESIUNEA 2****Numele sesiunii: Cum reacționezi în fața bullying-ului?****Obiective: La finalul sesiunii elevii vor fi capabili să:**

- Să identifice tipurile de bullying;
- Să descrie agresorul, victima și martorii la bullying;
- Să ia decizii cum să se comporte adecvat atunci când se confruntă sau sunt martorii fenomenului de bullying.

**Materiale necesare:**

Laptop, videoproiector, jurnalul învățării

**Motivat:** 10 min

Profesorul anunță titlul lecției și îi roagă pe elevi să urmărească filmulețul “What is Bullying?”.  
<https://youtu.be/Oorrb8YjmPg>

Cu ajutorul acestuia, elevii își vor aminti ce au învățat și discutat în lecția precedentă.

*Ce este Bullying-ul?*

*Care sunt tipurile de Bullying?*

*Care sunt participanții la fenomenul de Bullying?*

**Explorare:** 30 min

15 min – În urma vizionării filmulețului, elevii vor identifica persoanele participante la fenomenul de bullying. Ulterior, aceștia vor fi împărțiți în trei echipe. Primei echipe i se va cere să facă profilul agresorului, celei de-a doua – profilul victimei, iar a treia echipă se va gândi la cine ar putea fi martorul și ce ar putea acesta să facă. După ce toate echipele vor împărtăși, profesorul va completa și cu alte informații dacă va considera necesar.

**Portrete (Indicații pentru cadrul didactic):**

**Copiii care agrează** alți copii sunt de obicei nesiguri, se tem și au în istoric traume interne, care nu sunt gestionate adecvat în familiile lor. În interior nu sunt puternici, așa cum dau impresia.

Cele mai des întâlnite caracteristici ale copiilor înclinați să îi agrezeze pe alții sunt:

- ✓ sunt mai puternici sau se cred mai puternici decât victima;
- ✓ o dorință puternică de a controla și domina, de a se simți puternici
- ✓ lipsa empatiei, nu reușesc să înțeleagă ce simt și ce gândesc ceilalți, să se pună în locul lor;
- ✓ compensarea lipsei atenției, a puterii sau a iubirii în viața proprie;
- ✓ sunt nesiguri pe ei;
- ✓ gelozie;
- ✓ dorința de a face parte dintr-un grup sau de a face pe plac prietenilor sau de a le fi recunoscut rolul de lider, de persoana care „da tonul”;
- ✓ respingere din neacceptarea diferentelor sau din teama de a fi respinși la randul lor;
- ✓ lipsa controlului furiei, impulsivitate, problemele de răzbunare.

**Martorul/Spectatorul:**

- ✓ poate juca rol de susținător al agresorului, încurajându-l verbal, prin ras sau pasivitate;
- ✓ de asemenea, poate juca rol de apărător al victimei, conștientizând că victima nu se poate proteja singură;
- ✓ oricine poate fi.

Spectatorul joacă un rol foarte important în oprirea actelor de bullying. De multe ori victima se simte mult prea speriată, umilită, neputincioasă să se apere și are reală nevoie de ajutorul celor din jur. ***Ce ați face dacă ați fi victimă a bullying-ului? Cum ați reacționa? La cine ați apela?***

Bullying-ul fizic este un act inacceptabil și trebuie apelat la un adult care să oprească imediat o eventuală repetare a acestuia și să se asigure că agresorul va suporta consecințele.

Bullying-ul verbal și emoțional este un joc despre a câștiga sau a pierde.

Dacă te enervezi, dacă arăți că te afectează, dacă te arăți neajutorat sau răspunzi cu agresivitate, PIERZI și nu faci decât să alimentezi agresivitatea.

Dacă îți spui că faptul că vorbește și se poartă urât nu spune ceva despre tine, ci despre el,

aceasta te va ajuta să rămâi puternic emoțional. Amintește-ți: *Vorbele nu au puterea să ne rănească, decât dacă noi le permitem lucrul acesta.* Dacă rămâi calm și răspunzi politicos, nu- i vei da satisfacție agresorului. Acestuia nu-i place să piardă și se va retrage.

### ***Ce poți face dacă asistați la un act de bullying asupra unui coleg?***

Iei apărarea victimei, îi arăți că un este singură.

Îi amintești agresorului ca bullying-ul nu este acceptat și ca nu-l ajuta cu nimic să-i rănească pe alții, dimpotrivă, va suporta consecințele. Apelezi la un adult (profesor, bodyguard).

10 min -Sesiunea se va încheia cu un exercițiu în care câți va elevi voluntari vor avea ocazia de a juca rolul unor victime și al unor agresori. Dacă este posibil, le vom sugera elevilor să vină cu exemple reale la care au participat sau au fost martori.

### **Exemplu:**

1. Uită-te la tine cum ești îmbrăcat? Îți iei haine numai de la secondhand?

Lasă-mă în pace. De ce te tot iei de mine?

Un ai deloc gusturi.

Încetează! Nu ai auzit? Mă deranjează.

Asta e și ideea, nu te-ai prins până acum? Ratașule!

2. Uită-te la tine cum ești îmbrăcat? Îți iei haine numai de la secondhand?

-Fiecare cu gusturile lui.

-Tu un ai gusturi deloc!

-Suntem diferiți, gusturile sunt diferite, de aceea gusturile nu se discută. Mie îmi place cum te îmbraci tu.

- Ratașule!

- Faptul că nu poți accepta că am alte gusturi, nu mă face ratat. Eu mă simt la fel de bine în hainele mele.

### **Temă de reflecție:**

Ce veți face când veți fi martor într-o astfel de situație de bullying.

## **SESIUNEA 3**

**Tema:** Controlul furiei și a emoțiilor dificile

### **Obiective:**

- Dezvoltarea unui vocabular emoțional;
- Cunoașterea emoțiilor dificile;
- Conștientizarea faptului că aceeași situație poate provoca emoții diferite;
- Conștientizarea relației dintre situație- gând- emoție.

**Materiale necesare:** Foi, instrumente de scris, jurnalul învățării

### **10 min - Motivație:**

Noua temă va fi introdusă copiilor prin următorul video:

<https://youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnSs&feature=share>

Profesorul le va prezenta elevilor două situații:

1. *“Ești în pauză și mănânci un sandwich. La un moment dat, vezi doi copii care vin alergând spre tine.”*

2. *“Te întorci către banca ta și constăți că ai toate obiectele împrăștiate pe jos.”*

După fiecare situație prezentată, se vor pune următoarele întrebări:

*Ce simți în această situație? (emoția)*

*Oare ce te-a făcut să te simți așa? Ce gând ți-a trecut prin minte? (gândul)*

*(Ex: Cineva a făcut aceasta intenționat. Cineva le-a dat din greșală pe jos. Nimănui nu-i pasă de lucrurile mele.)*

*Cum acționezi? Ce faci?(comportamentul)*

Împreună cu elevii, se va trage concluzia că aceeași situație poate provoca emoții diferite .....în funcție de gândurile pe care le avem în acel moment.

30 min - Explorare: Se explică elevilor că uneori este mai ușor să identificăm emoțiile după senzațiile pe care le simțim în corp. Tot aceasta ne ajută și să evaluăm intensitatea emoției pentru a putea acționa la timp și rămâne în control. În jurul copului elevii vor nota, în casele corespunzătoare, răspunsurile la următoarele întrebări: *În ce situații poți simți această emoție? Ce gânduri îți trec prin minte atunci când simți emoția? Cum se manifestă emoția? Ce faci?* De exemplu: *Frica se simte în stomac.*

Gând: "Mă simt în pericol (o să mă certe părinții, o să iau notă mică, cațelul mă va mușca)". Ce fac/cum se manifestă: tremur și îngheț sau tremur și o iau la fugă.

#### **5 min. –Temă de reflecție:**

Ce am aflat astăzi despre emoțiile mele dificile? Ce am aflat despre modul celorlalți de a acționa și gândi? Ce pot face diferit în anumite situații pentru a-mi depăși emoția dificilă? La ce mă pot gândi atunci

## **SESIUNEA 4**

### **Numele sesiunii: Cum ne putem gestiona emoțiile dificile?**

**Obiective:** Să identifice modalități specifice de a face față unor emoții dificile furie/frustrare

#### **Materiale necesare:**

Jurnalul învățării

#### **5 min - Motivație:**

#### **Dimineața proastă a lui Matei**

Era luni dimineață și Matei nu voia să se trezească și să meargă la școală. Patul era cald și confortabil, iar afară era frig. Și mai știa că nu-și făcuse toate temele, care trebuiau predate chiar în dimineața aceea. A deschis ochii încet și l-a observat pe Bobiță, câinele lui, întins pe podea și rozându-i adidasul cel nou-nouț.

„Bobiță, ieși afară!” a țipat el supărat, strecurându-se din pat. Bobiță a fugit și s-a ascuns într-un colț. Dacă tot s-a sculat, s-a îmbrăcat încet, s-a spălat pe dinți și a coborât. Era de două ori furios, deoarece unul din adidașii lui era stricați și, în plus, trebuia să se ducă la școală.

„De ce nu este încă weekend?”, gândi el.

Matei și-a servit micul-dejun, și-a luat ghiozdanul și s-a îndreptat spre stația de autobuz. Băieții jucau fotbal. În timp ce se apleca să-și pună ghiozdanul jos, mingea a zburat și l-a lovit în cap.

„Au!” a țipat el, „Cine a făcut asta? Andrei a strigat vinovat:

„Nu am vrut, jur!” și, în timp ce ceilalți copii râdeau, Matei a explodat.

„Ba da, ai vrut, prostule! Ia să vezi dacă ție îți place asta!” și a ridicat mingea aruncând-o spre Andrei, lovindu-l în stomac.

Andrei a țipat: „Hei, nu e corect! Mingea te-a lovit din greșală, dar tu ai făcut-o intenționat! Ești rău!”

De data asta, Andrei a aruncat mingea cu putere spre piciorul lui Matei. Acesta s-a îndreptat spre Andrei și i-a dat un ghiont. Dacă ceilalți prieteni nu ar fi intervenit, s-ar fi transformat într-o bătaie cruntă din care unul ar fi ieșit rănit.

### **30 min -Explorare:**

#### *Notă pentru cadrul didactic:*

**Autoreglarea emoțională înseamnă să înveți când să acționezi în funcție de cum te simți și când să nu acționezi în funcție de cum te simți.** Acțiunile noastre au consecințe și putem anticipa consecințele acțiunilor noastre.

Modul în care noi ne comportăm depinde de ceea ce gândim și simțim în legătură cu acea situație. **Într-un anumit context gândesc, simt și am o reacție.**

Emoțiile și sentimentele au rolul de a ne informa cu privire la lumea exterioară, situațiile în care suntem și la propriul corp.

Ele ne pot ajuta să luăm rapid decizii atunci când suntem în pericol sau amenințați, ne motivează și orientează către activități plăcute și utile pentru supraviețuire și dezvoltare.

Din acest motiv, nicio emoție nu este rea în sine – toate au rolul lor.

Ce credeți că explică reacția lui Matei, când a fost lovit cu mingea?

Ar fi putut Matei reacționa altfel? Ați experimentat vreo dată emoții similare cu cele identificate în această situație? Cum faceți față, voi sau cineva cunoscut, situațiilor de la școală în care vă simțiți furioși, înfricoșați? Credeți că dacă v-ați schimba gândurile, acest lucru v-ar ajuta și în modul în care vă simțiți? Elevii sunt rugați să împărtășească propriile rețete de control al furiei. Cadrul didactic încurajează elevii să-și mărească abilitatea de a-și controla furia prin schimb de experiențe cu colegii, completând apoi cu următoarele:

Furia ar putea fi controlată folosind câteva dintre strategiile de mai jos:

- Amânarea reacției – Numărarea până la 10 poate fi o acțiune suficientă pentru calmare, astfel încât copilul să-și poată apoi recunoaște și înțelege emoțiile.
- Ieșirea din contextul respectiv, îndepărtarea de persoana care a provocat furia. Ne mai având persoana în față, calmul va fi mai ușor de restabilit.
- Plimbarea în aer curat poate ajuta, cu focalizare pe respirație.
- Spălarea feței cu apă rece.
- Identificarea unei fraze care să aibă puterea de a calma: “relaxează-te”, “păstrează-ți calmul”, „calmul mă păstrează lucid”.
- Relaxarea musculară: se încordează puternic toți mușchii membrilor, corpului, capului, iar apoi se relaxează.
- Gândul la lucruri plăcute.
- Treburi rutiniere (curățarea băncii, ordine în ghiozdan).
- Completarea unui jurnal.
- Folosirea simțului umorului. Râsul provoacă în corp reacții chimice care ajută la calmare. De aceea e util să găsim ceva amuzant în situația care ne-a produs furie, folosindu-ne imaginația și simțul umorului.
- Respirația adâncă, practică într-un loc retras.

*Inspiră până la 4, rămâi în apnee până la 4, apoi expiră*

*Se respiră abdominal, cu diafragma, astfel stomacul trebuie să se umfle mai mult decât pieptul când*

*inspiram. Exercițiul se repetă timp de 4 minute.*

**Alte strategii de autoreglare emoțională sunt:**

- **Găsirea de soluții la problemele cu care se confruntă și care îi provoacă emoții negative, precum și aplicarea soluției optime:**
  - Ce emoție simt acum ? (identificare)
  - Ce m-ar ajuta să mă liniștesc? (soluții)
  - Ce acțiuni pot lua pentru a face situația mai bună? (alegerea soluției optime)
- **Apelarea la persoană resursă:** comunicarea cu un prieten sau cu un membru al familiei poate ajuta la descărcarea emoțiilor negative. Încurajările din partea altor persoane pot fi extrem de utile pentru a depăși stările nedorite.
  - Cui am încredere să mă descarc?

## **SESIUNEA 5**

**Numele sesiunii:** Cum răspundem mesajelor negative?

**Obiective:** La finalul sesiunii elevii vor fi capabili:

- Să separe mesajul negativ de valoarea lor ca persoane
- Să răspundă eficient criticii, jignirilor, bullyingului

**Materiale necesare:** Povestea, PPT, videoproiector sau tablă interactivă

**Motivație: 10 min**

### **STĂPÂNUL CADOULUI - Poveste japoneză**

Lângă Tokio, capitala Japoniei, trăia un vestit războinic samurai, care a decis să-i îndrume pe cei tineri spre calea binelui, adevărului și a dreptății. Se spune că în ciuda vârstei înaintate, el putea înfrânge orice adversar.

Într-o după-amiază, un luptător – cunoscut pentru lipsa lui de scrupule – a ajuns în localitatea unde trăia bătrânul samurai. Era cunoscut pentru tehnicile lui de a provoca la luptă, aștepta până când adversarul făcea prima mișcare și apoi, fiind dăruit cu destulă inteligență pentru a corecta orice greșală ar fi făcut, contraataca cu viteză. Tânărul luptător nu pierduse încă nici o luptă. Auzind de reputația samuraiului, a decis să-l învingă pentru a-și mări faima. Toți studenții erau împotriva luptei, dar bătrânul samurai a acceptat provocarea. S-au adunat toți în piața din centrul orașului, iar tânărul a început să-l insulte pe samurai. A aruncat câteva pietre în direcția lui, l-a scuipat în față, i-a aruncat toate cuvintele batjocoritoare ce existau sub soare, i-a insultat până și strămoșii. Timp de câteva ore, a făcut totul pentru a-l provoca pe maestru, dar bătrânul rămânea impasibil. La sfârșitul după-amiezii, simțind-se obosit și umilit, războinicul a abandonat și a plecat.

Deceționat de faptul că maestrul primise atât de multe insulte și provocări, un student l-a întrebat:

- Cum ai putut răbda atât de multă umilință? De ce nu ți-ai folosit spada, chiar dacă știai că ai fi pierdut, în loc să-ți expui lașitatea în fața tuturor?
- Dacă cineva vine la tine cu un cadou și tu nu îl primești, cui aparține cadoul? întrebă samuraiul.
- Celui care ți l-a oferit - replică studentul.
- La fel e și cu orice mânie, insultă sau invidie – spuse maestrul. Când nu sunt acceptate, continuă să aparțină celui care le-a purtat



## Explorarea: 30 min

Care a fost lecția pe care bătrânul samurai a vrut să le-o transmită elevilor săi?

Tu cum ai reacționa dacă cineva (un alt coleg sau un adult) îți spune că ești un elev slab?

Dar dacă ți-ar spune că părul tău este verde?

Oare cum de reacționăm așa de diferit?

Când vezi pe cineva înjurat sau jignit îți formezi o părere despre cel jignit sau despre cel care jignește?

*Reamintește-ți că dacă cineva te jignește, înjură, aceasta este o carență a lui, nu a ta. Nu e corect față de tine să-i iei asupra ta problemele lui. Chiar dacă vor râde colegii la început, Atitudinea ta detașată le va schimba atitudinea. În funcție de modul în care reacționezi / reacționați puteți **preveni conflictele**. Punând în practică comunicarea asertivă, ne ajută să ajungem tot mai rar în situații conflictuale. Când comportamentul/atitudinea cuiva ne rănește sau ne deranjează, pornim de la premisa că în majoritatea situațiilor suntem răniți din ignoranță /neștiință și nu din rea voință.*

Folosind exemplele din PPT se pot identifica împreună cu elevii modalități de a răspunde și la alte tipuri de mesaje negative:

### 1. Critica:

Tip de răspuns:

Pas 1. Clarificare: Ce anume din comportamentul meu te face să crezi/spui asta?

Ce te face să crezi ca sunt așa?

Pas 2. a) Acceptare: Ai dreptate, voi încerca să nu mai repet.

b) Neacceptare: Eu nu cred ca aceasta înseamnă să fii un prieten bun.

c) Negociere: Nu sunt total de acord cu ce propui, dar aș putea încerca.

Exemplu:

Situația 1. Acceptare

- Nu ești un prieten bun!
- Ce te face să spui/ crezi aceasta?
- Ai râs de mine în pauza trecută.
- Îmi cer scuze, credeam ca fac o glumă, nu voiam să te rănesc. O să încerc să-ți fiu un prieten mai bun, fiind mai atent la vorbele mele.

Situația 2. Neacceptare

- Nu ești un prieten bun!
- Ce te face să spui/ crezi aceasta?
- Nu faci întotdeauna ce doresc eu.
- Pentru mine prieten nu înseamnă să fac ce îmi spui tu tot timpul.

Situația 3. Negociere

- Nu ești un prieten bun!
- Ce te face să spui/ crezi aceasta?
- Nu faci întotdeauna ce doresc eu.
- Pentru mine prieten nu înseamnă să fac ce îmi spui tu tot timpul. Dar dacă vrei putem propune pe rând ce să facem și așa nu se supără nimeni.

### 2. Jigniri, înjurături:



Tip de răspuns: Înțeleg ca te-am deranjat cu ceva, dar din ... nu înțeleg cu ce anume. Poți să-mi explici frumos ce te supără?

### 3. Colegii râd de aspectul fizic:

Tip de răspuns: Gusturile nu se discută. Am dreptul să arăt cum îmi place, dacă nu încalc regulile școlii.

### 4. Cineva râde de mine pe stradă

Tip de răspuns: Îl ignor, poate fi periculos să răspund.

Reflecție: 10 min. Cadrul didactic va împărți elevii în 9 echipe, fiecărei echipe revenindu-i câte un enunț și sarcina de a înlocui răspunsul agresiv, cu unul asertiv.

- De ce te superi, că nu ți-am făcut nimic?! (Asertiv: Nu mi-am dat seama ca te supără gestul. Iartă-mă, n-o să-l mai repet.)
- Te superi degeaba că te-am lovit! A fost din greșeală. (Asertiv: Îmi pare rău ca te-am lovit. A fost din greșeală.)
- Vezi că te spun dacă-mi mai dai ghiozdanul pe jos. (Asertiv: Mă deranjează când îmi dai ghiozdanul pe jos și nu-l ridici și așa vrea să ai mai multa grijă când treci printre bănci.)
- Pleacă de aici, avem de vorbit ceva. (respingere)  
(Asertiv: Am nevoie pauza aceasta să vorbesc doar cu Alina. Te rog să ne lași încă 5 minute singure.)
- Băăă tu ești prost, nu eu! (etichetare)  
(Asertiv: Mă deranjează cum vorbești. Dacă nu ești de acord cu mine, nu înseamnă că eu sunt prost, ci doar că avem păreri diferite.)
- Mai taci din gură! (intimidare)  
(Asertiv: Mă deranjează când îți dai cu părerea în fiecare problemă și mi-aș dori să aștepți să-ți fie solicitată opinia.)
- Dă-mi și mie un pix, că mi l-am uitat acasă. (atitudine superioară)  
(Asertiv: Sunt în încurcătură, mi-am uitat pixul acasă, mă poți ajuta, te rog frumos?)
- Nu ai dreptate, iar spui prostii, ca de obicei. (critică)  
(Asertiv: Eu am altă părere, pentru că )
- Ce plictisitoare! Hai, chiar nu știi de glumă?  
(Asertiv: Iartă-mă, am vrut să fac o glumă, dar nu mi-a reușit).

# Prevenirea comportamentului de bullying prin activități extrașcolare

*profesor consilier școlar Staicu Lavinia  
CJRAE Neamț*

## CUPRINS

Introducere	
Capitolul 1: Definierea și tipurile de bullying	
1.1 Definiția bullying-ului	
1.2 Tipurile de bullying (fizic, verbal, social, cibernetic)	
1.3 Consecințele bullying-ului asupra victimelor și agresorilor	
Capitolul 2: Rolul activităților extrașcolare în prevenirea bullying-ului	
2.1 Definiția și importanța activităților extrașcolare	
2.2 Tipuri de activități extrașcolare (sportive, artistice, educaționale, voluntariat)	
2.3 Beneficiile activităților extrașcolare în dezvoltarea personală și socială a elevilor	
Capitolul 3: Mecanismele prin care activitățile extrașcolare contribuie la prevenirea bullying-ului	
3.1 Promovarea unui mediu de incluziune și cooperare	
3.2 Îmbunătățirea abilităților sociale și de comunicare	
3.3 Dezvoltarea stimei de sine și a încrederii în sine	
3.4 Crearea unei rețele de suport între elevi	
Capitolul 4: Studii de caz și exemple de bune practici	
4.1 Programe de succes din diverse școli și comunități	
4.2 Interviuri și mărturii ale participanților la activități extrașcolare	
4.3 Analiza impactului acestor programe asupra comportamentului de bullying	
Capitolul 5: Propuneri pentru implementarea activităților extrașcolare ca măsură de prevenire a bullying-ului	
5.1 Identificarea nevoilor și intereselor elevilor	
5.2 Colaborarea dintre școli, părinți și comunitate	
5.3 Resurse și logistică necesare pentru implementare	
5.4 Evaluarea și adaptarea constantă a programelor	
Concluzii	

## Prevenirea comportamentului de bullying prin activități extrașcolare

### Introducere

Bullying-ul reprezintă un comportament agresiv și intenționat, repetitiv, care are loc într-un context de dezechilibru de putere. Acesta poate avea efecte negative profunde asupra victimelor, inclusiv probleme emoționale, psihologice și academice. Prevenirea bullying-ului a devenit o prioritate pentru multe școli și comunități. Una dintre metodele eficiente de a reduce acest fenomen este prin intermediul activităților extrașcolare.

### Capitolul 1: Definierea și tipurile de bullying

## 1.1 Definiția bullying-ului

Bullying-ul este un comportament agresiv și intenționat care implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă. Acest comportament poate fi fizic, verbal, social sau cibernetic și are loc în mod repetitiv, provocând suferință emoțională și psihologică victimei. Conform literaturii de specialitate, bullying-ul este caracterizat de trei componente principale: intenționalitatea, repetitivitatea și dezechilibrul de putere. Agresorul își folosește puterea – fie ea fizică, socială sau psihologică – pentru a domina și a provoca suferință victimei, care se simte neputincioasă să se apere.

## 1.2 Tipurile de bullying

### 1.2.1 Bullying-ul fizic

Bullying-ul fizic implică folosirea forței fizice pentru a cauza durere sau disconfort victimei. Acesta include lovituri, împingeri, bătăi, distrugerea bunurilor personale ale victimei și alte forme de agresiune fizică. De obicei, bullying-ul fizic este cel mai ușor de recunoscut și de intervenit, deoarece lasă semne vizibile.

### 1.2.2 Bullying-ul verbal

Bullying-ul verbal se referă la utilizarea cuvintelor pentru a răni pe cineva. Acest tip de bullying include insulte, porecle, remarci rasiste sau sexiste, amenințări și umilire publică. Deși nu lasă urme fizice, bullying-ul verbal poate avea efecte psihologice severe asupra victimei, afectându-i stima de sine și sănătatea mentală.

### 1.2.3 Bullying-ul social (relațional)

Bullying-ul social, cunoscut și sub numele de bullying relațional, implică acțiuni care urmăresc să izoleze sau să excludă victima dintr-un grup social. Exemple de bullying social includ răspândirea de zvonuri, ignorarea intenționată, sabotarea relațiilor de prietenie și manipularea socială. Acest tip de bullying poate fi deosebit de dăunător pentru adolescenți, pentru care acceptarea socială este foarte importantă.

### 1.2.4 Bullying-ul cibernetic

Bullying-ul cibernetic are loc prin intermediul tehnologiei digitale, cum ar fi rețelele sociale, mesajele text, emailurile și alte platforme online. Acest tip de bullying poate include hărțuirea online, distribuirea de imagini sau mesaje defăimătoare, accesarea și modificarea conturilor personale și alte forme de abuz digital. Caracteristica distinctivă a bullying-ului cibernetic este capacitatea acestuia de a se răspândi rapid și de a ajunge la un public larg, ceea ce poate amplifica suferința victimei.

## 1.3 Consecințele bullying-ului asupra victimelor și agresorilor

### 1.3.1 Consecințele asupra victimelor

Victimele bullying-ului pot suferi o gamă largă de efecte negative, inclusiv probleme emoționale, psihologice și academice. Printre consecințele emoționale se numără anxietatea, depresia, stresul post-traumatic și sentimentele de singurătate și izolare. La nivel psihologic, victimele pot dezvolta o stima de sine scăzută, probleme de încredere și dificultăți în a stabili relații sănătoase. De asemenea, bullying-ul poate afecta performanțele școlare ale victimelor, acestea putând prezenta o scădere a interesului pentru studii și o frecvență mai mare a absențelor.

### 1.3.2 Consecințele asupra agresorilor

Agresorii nu sunt scutiți de consecințe. Comportamentul lor de bullying poate duce la

probleme pe termen lung, cum ar fi dificultăți în relațiile interpersonale, tendințe de comportament antisocial și chiar implicarea în activități infracționale. Studiile arată că agresorii sunt mai predispuși să aibă probleme de comportament și în viața de adult, incluzând violență domestică și abuz de substanțe.

### 1.3.3 Consecințele asupra mediului școlar

Bullying-ul afectează nu doar victimele și agresorii, ci și întregul mediu școlar. Prezența bullying-ului poate crea un climat de teamă și nesiguranță, afectând bunăstarea tuturor elevilor și reducând eficiența procesului educațional. Școlile cu rate ridicate de bullying se confruntă adesea cu o scădere a performanței academice generale și o creștere a absenteismului.

## Capitolul 2: Rolul activităților extrașcolare în prevenirea bullying-ului

### 2.1 Definiția și importanța activităților extrașcolare

Activitățile extrașcolare sunt activități educative, recreative și culturale desfășurate în afara orelor de curs, menite să completeze educația formală și să contribuie la dezvoltarea personală și socială a elevilor. Aceste activități includ sporturi, cluburi de lectură, grupuri artistice, voluntariat și multe altele. Importanța activităților extrașcolare rezidă în faptul că ele oferă oportunități de învățare informală, permit dezvoltarea abilităților sociale, și sprijină integrarea elevilor în comunitatea școlară.

### 2.2 Tipuri de activități extrașcolare

#### 2.2.1 Activități sportive

Activitățile sportive, cum ar fi fotbalul, baschetul, înotul sau atletismul, oferă multiple beneficii elevilor. Ele promovează sănătatea fizică, disciplinează și învață spiritul de echipă și fair-play-ul. Prin participarea la sporturi de echipă, elevii învață să colaboreze, să respecte reguli și să își gestioneze conflictele într-un mod sănătos.

#### 2.2.2 Activități artistice

Activitățile artistice, cum ar fi teatrul, muzica, dansul și artele vizuale, permit elevilor să își exprime creativitatea și să își dezvolte abilitățile artistice. Aceste activități pot contribui la creșterea stimei de sine și a încrederii în sine, oferindu-le elevilor un mediu în care să se simtă valorizați și apreciați pentru talentul lor.

#### 2.2.3 Activități educaționale

Cluburile de lectură, cercurile de științe, dezbaterile și concursurile academice sunt exemple de activități educaționale extrașcolare. Acestea oferă oportunități de învățare suplimentară, de aprofundare a cunoștințelor și de dezvoltare a abilităților de gândire critică și de argumentare. Participarea la astfel de activități poate stimula curiozitatea intelectuală și poate îmbunătăți performanțele academice.

#### 2.2.4 Activități de voluntariat

Activitățile de voluntariat implică participarea la proiecte comunitare, ajutând persoanele aflate în nevoie sau contribuind la diverse cauze sociale și de mediu. Aceste activități dezvoltă empatia, responsabilitatea socială și spiritul civic. Elevii învață să aprecieze diversitatea și să contribuie pozitiv la societate.

### 2.3 Beneficiile activităților extrașcolare în dezvoltarea personală și socială a elevilor

#### 2.3.1 Dezvoltarea abilităților sociale și emoționale

Participarea la activități extrașcolare oferă elevilor numeroase oportunități de a-și dezvolta abilitățile sociale și emoționale. Prin interacțiunea cu colegii în contexte diferite de

cele academice, elevii învață să comunice eficient, să colaboreze, să rezolve conflicte și să își gestioneze emoțiile. Aceste abilități sunt esențiale pentru prevenirea bullying-ului, deoarece contribuie la crearea unui mediu școlar pozitiv și suportiv.

#### 2.3.2 Creșterea stimei de sine și a încrederii în sine

Activitățile extrașcolare le oferă elevilor șansa de a excela în domenii diverse, ceea ce poate duce la creșterea stimei de sine și a încrederii în sine. Succesul în sport, artă sau alte activități le oferă elevilor o senzație de realizare și de valoare personală. Aceasta poate diminua comportamentele de bullying, deoarece elevii încrezători și cu o stimă de sine ridicată sunt mai puțin predispuși să devină agresori sau victime.

#### 2.3.3 Promovarea unui mediu de incluziune și apartenență

Activitățile extrașcolare contribuie la crearea unui sentiment de apartenență și incluziune. Ele aduc împreună elevi din diverse medii și cu interese variate, încurajând respectul reciproc și cooperarea. Acest mediu inclusiv poate reduce bullying-ul, deoarece elevii se simt acceptați și sprijiniți de colegii lor.

#### 2.3.4 Oferirea de alternative constructive pentru petrecerea timpului liber

Implicarea în activități extrașcolare oferă elevilor alternative constructive și sănătoase pentru petrecerea timpului liber. În loc să fie tentați de comportamente negative, cum ar fi bullying-ul, elevii pot canaliza energia și timpul lor în activități care le dezvoltă abilitățile și le îmbunătățesc bunăstarea generală.

Capitolul 3: Mecanismele prin care activitățile extrașcolare contribuie la prevenirea bullying-ului

#### 3.1 Promovarea unui mediu de incluziune și cooperare

Activitățile extrașcolare joacă un rol crucial în promovarea unui mediu de incluziune și cooperare, care este esențial pentru prevenirea bullying-ului. În aceste activități, elevii interacționează cu colegii într-un cadru diferit de cel academic, facilitând formarea de noi prietenii și încurajând respectul reciproc.

##### 3.1.1 Diversitatea și incluziunea

Activitățile extrașcolare aduc împreună elevi din diverse medii și cu interese variate. Participarea la aceste activități poate ajuta la depășirea barierelor sociale și culturale, promovând acceptarea și respectul pentru diferențe. Într-un mediu incluziv, elevii sunt mai puțin predispuși să se angajeze în comportamente de bullying, deoarece învață să valorizeze unicitatea fiecărei persoane.

##### 3.1.2 Colaborarea și spiritul de echipă

Multe activități extrașcolare, în special cele sportive și de grup, pun accent pe colaborare și spirit de echipă. Elevii învață să lucreze împreună pentru a atinge obiective comune, dezvoltând abilități de cooperare și respect reciproc. Aceste experiențe pot diminua comportamentele agresive, deoarece elevii se obișnuiesc să își vadă colegii ca parteneri, nu ca rivali.

#### 3.2 Îmbunătățirea abilităților sociale și de comunicare

Activitățile extrașcolare oferă un context propice pentru dezvoltarea abilităților sociale și de comunicare, esențiale în prevenirea bullying-ului.

##### 3.2.1 Comunicarea eficientă

În cadrul activităților extrașcolare, elevii învață să comunice clar și eficient. Fie că este

vorba de coordonarea unui joc de echipă sau de discutarea unui proiect de artă, elevii practică ascultarea activă, exprimarea clară a ideilor și rezolvarea pașnică a conflictelor. Abilitățile de comunicare eficientă contribuie la reducerea neînțelegerilor și la gestionarea conflictelor într-un mod constructiv.

### 3.2.2 Empatia și înțelegerea

Participarea la activități diverse îi ajută pe elevi să își dezvolte empatia și capacitatea de a înțelege perspectivele celorlalți. Aceste activități le oferă oportunitatea de a experimenta situații noi și de a învăța din experiențele colegilor. Empatia este o componentă cheie în prevenirea bullying-ului, deoarece elevii empatici sunt mai puțin predispuși să rănească pe alții intenționat.

### 3.3 Dezvoltarea stimei de sine și a încrederii în sine

Activitățile extrașcolare contribuie semnificativ la dezvoltarea stimei de sine și a încrederii în sine a elevilor, factori importanți în prevenirea bullying-ului.

#### 3.3.1 Realizările personale și recunoașterea

Participarea la activități extrașcolare permite elevilor să obțină realizări personale și să fie recunoscuți pentru acestea. Fie că este vorba de câștigarea unui concurs sportiv, de realizarea unei lucrări artistice deosebite sau de contribuția la un proiect de voluntariat, aceste realizări le oferă elevilor un sentiment de mândrie și valoare personală. Elevii cu o stimă de sine ridicată sunt mai puțin predispuși să devină agresori sau victime ale bullying-ului.

#### 3.3.2 Construirea încrederii în sine

Activitățile extrașcolare oferă elevilor multiple oportunități de a-și testa și depăși limitele, contribuind la construirea încrederii în sine. Succesul în diverse activități și depășirea obstacolelor le oferă elevilor încrederea că pot face față provocărilor. Încrederea în sine reduce vulnerabilitatea la bullying și îi face pe elevi mai capabili să gestioneze situațiile de conflict.

### 3.4 Crearea unei rețele de suport între elevi

Activitățile extrașcolare contribuie la crearea unei rețele de suport între elevi, care este esențială pentru prevenirea bullying-ului.

#### 3.4.1 Formarea de prietenii și grupuri de suport

În cadrul activităților extrașcolare, elevii au ocazia să formeze prietenii și să devină parte din grupuri de suport. Aceste relații de prietenie și suport reciproc pot oferi un sentiment de securitate și apartenență, reducând astfel riscul de bullying. Elevii care se simt susținuți de colegi sunt mai puțin vulnerabili și mai capabili să facă față situațiilor de bullying.

#### 3.4.2 Crearea unui climat pozitiv

Activitățile extrașcolare contribuie la crearea unui climat pozitiv în școală. Aceste activități promovează valori precum respectul, cooperarea și ajutorul reciproc, care sunt esențiale pentru un mediu școlar sănătos. Un climat școlar pozitiv descurajează comportamentele de bullying și încurajează soluționarea pașnică a conflictelor.

## Capitolul 4: Studii de caz și exemple de bune practici

### 4.1 Programe de succes din diverse școli și comunități

În această secțiune, vom examina câteva programe de succes implementate în școli și comunități care au demonstrat eficiență în prevenirea bullying-ului prin activități extrașcolare. Aceste studii de caz ilustrează diverse abordări și strategii care pot fi adaptate și replicate în alte contexte.



#### 4.1.1 Programul "Cluburi pentru incluziune" în Statele Unite

Un exemplu de succes este programul "Cluburi pentru incluziune" implementat în mai multe școli din Statele Unite. Acest program a fost creat pentru a promova incluziunea socială și pentru a oferi un spațiu sigur unde elevii pot interacționa și colabora. Cluburile organizează activități precum jocuri de echipă, ateliere de artă, și proiecte de voluntariat. Studiile au arătat că elevii participanți au raportat o scădere semnificativă a experiențelor de bullying și o creștere a sentimentului de apartenență la comunitatea școlară.

#### 4.1.2 "Buddy Bench" în Marea Britanie

"Buddy Bench" este o inițiativă implementată în mai multe școli din Marea Britanie, unde bănci speciale sunt amplasate în curtea școlii pentru a încuraja prietenia și suportul între elevi. Dacă un elev se simte singur sau exclus, poate sta pe "Buddy Bench", semnalizând astfel că are nevoie de un prieten. Elevii sunt încurajați să fie atenți la colegii lor și să se alăture celor care stau pe bancă. Această inițiativă simplă a avut un impact pozitiv asupra reducerii izolării și bullying-ului, promovând un climat de grijă și incluziune.

#### 4.1.3 Programul "Tinerii Ambasadori" în România

În România, programul "Tinerii Ambasadori" desfășurat în diverse școli a fost creat pentru a forma lideri tineri care să promoveze valori precum respectul, toleranța și cooperarea. Elevii selectați ca ambasadori participă la sesiuni de formare unde învață despre bullying, drepturile copilului și tehnici de mediere a conflictelor. Aceștia organizează apoi activități în școlile lor, cum ar fi campanii de conștientizare, ateliere de lucru și evenimente sportive. Evaluările programului au arătat o reducere a incidentelor de bullying și o creștere a sentimentului de siguranță în rândul elevilor.

### 4.2 Interviu și mărturii ale participanților la activități extrașcolare

#### 4.2.1 Mărturia unui elev dintr-un club de lectură

Ana, o elevă de 14 ani, a participat timp de doi ani la un club de lectură organizat în școala sa. Ea povestește: "Înainte să mă alătur clubului, mă simțeam adesea singură și timidă. În club am găsit prieteni care împărtășeau aceeași pasiune pentru cărți. Ne întâlnim săptămânal, discutăm despre lecturile noastre și organizăm activități creative. Acest club m-a ajutat să îmi dezvolt abilitățile de comunicare și mi-a dat încredere în mine. Acum, mă simt mult mai integrată în comunitatea școlară și am mai puține probleme cu bullying-ul."

#### 4.2.2 Mărturia unui profesor de educație fizică

Domnul Popescu, profesor de educație fizică la un liceu din Cluj-Napoca, povestește despre impactul pozitiv al echipei de baschet a școlii: "Am observat că elevii care participă la echipa de baschet sunt mult mai cooperanți și respectuoși unii cu alții. Antrenamentele și competițiile îi ajută să învețe importanța disciplinei, a muncii în echipă și a respectului. De asemenea, am văzut cum prietenii formate în echipă au ajutat la reducerea bullying-ului, deoarece elevii se susțin reciproc și intervin atunci când cineva este agresat."

#### 4.2.3 Mărturia unui coordonator de proiect de voluntariat

Mihai, coordonatorul unui proiect de voluntariat pentru elevi, explică: "Proiectul nostru implică elevi în activități de ajutor comunitar, cum ar fi strângerea de fonduri pentru cauze sociale și organizarea de evenimente pentru persoanele în vârstă. Elevii care participă la aceste activități dezvoltă un puternic sentiment de empatie și responsabilitate socială. Am observat o reducere semnificativă a comportamentelor agresive și o creștere a solidarității între elevi."



### 4.3 Analiza impactului acestor programe asupra comportamentului de bullying

#### 4.3.1 Reducerea incidenței bullying-ului

Programele de activități extrașcolare analizate au demonstrat o reducere semnificativă a incidenței bullying-ului în școlile și comunitățile unde au fost implementate. Elevii care au participat la aceste programe au raportat mai puține experiențe de hărțuire și excludere, ceea ce indică eficiența acestor activități în prevenirea comportamentului de bullying.

#### 4.3.2 Îmbunătățirea climatului școlar

Activitățile extrașcolare au contribuit la îmbunătățirea climatului școlar prin promovarea unui mediu mai pozitiv, incluziv și suportiv. Elevii s-au simțit mai conectați și mai apreciați, ceea ce a redus comportamentele de bullying și a crescut sentimentul de siguranță și bunăstare în rândul elevilor.

#### 4.3.3 Dezvoltarea abilităților sociale și emoționale

Participarea la activități extrașcolare a avut un impact pozitiv asupra dezvoltării abilităților sociale și emoționale ale elevilor. Aceștia au învățat să comunice eficient, să colaboreze, să își gestioneze emoțiile și să rezolve conflictele în mod constructiv. Aceste abilități sunt esențiale pentru prevenirea bullying-ului și pentru formarea unor relații sănătoase și respectuoase.

#### 4.3.4 Creșterea stimei de sine și a încrederii în sine

Activitățile extrașcolare au contribuit la creșterea stimei de sine și a încrederii în sine a elevilor. Prin realizările și succesele obținute în diverse activități, elevii și-au dezvoltat o imagine de sine pozitivă și o încredere sporită în propriile capacități. Această creștere a stimei de sine a redus vulnerabilitatea la bullying și a îmbunătățit capacitatea elevilor de a face față situațiilor de conflict.

## Capitolul 5: Recomandări și concluzii

### 5.1 Recomandări pentru implementarea programelor de activități extrașcolare

Pentru a maximiza beneficiile activităților extrașcolare în prevenirea bullying-ului, este important să se adopte o abordare strategică și bine planificată. Următoarele recomandări sunt esențiale pentru implementarea eficientă a programelor de activități extrașcolare:

#### 5.1.1 Identificarea nevoilor și intereselor elevilor

Primul pas în implementarea unui program de activități extrașcolare eficient este identificarea nevoilor și intereselor elevilor. Acest lucru poate fi realizat prin sondaje, discuții cu elevii și părinții, și prin analiza comportamentului și performanțelor elevilor. Înțelegerea nevoilor și intereselor elevilor permite crearea unor activități relevante și atractive care să încurajeze participarea activă.

#### 5.1.2 Diversificarea ofertelor de activități

Pentru a răspunde diversității de interese și abilități ale elevilor, este important să se ofere o gamă variată de activități extrașcolare. Acestea ar trebui să includă sporturi, arte, cluburi academice, activități de voluntariat și alte inițiative creative. Diversificarea ofertelor de activități asigură că fiecare elev poate găsi o activitate care să îi placă și să îl motiveze.

#### 5.1.3 Instruirea și implicarea personalului școlar

Personalul școlar joacă un rol crucial în succesul programelor de activități extrașcolare. Profesorii, antrenorii și coordonatorii de activități trebuie să fie instruiți în gestionarea grupurilor, promovarea incluziunii și recunoașterea și intervenția în cazurile de bullying.

Implicarea activă a personalului școlar în organizarea și desfășurarea activităților contribuie la crearea unui mediu sigur și suportiv.

#### 5.1.4 Promovarea participării și incluziunii

Pentru a încuraja participarea tuturor elevilor, este important să se promoveze activitățile extrașcolare și să se asigure accesibilitatea acestora. Comunicarea eficientă prin afișe, anunțuri și întâlniri informative poate stimula interesul elevilor și părinților. De asemenea, este esențial să se asigure incluziunea tuturor elevilor, indiferent de abilități, etnie sau statut socio-economic.

#### 5.1.5 Monitorizarea și evaluarea programelor

Monitorizarea și evaluarea constantă a programelor de activități extrașcolare sunt esențiale pentru a asigura eficiența și impactul acestora. Evaluarea poate include feedback-ul elevilor, părinților și personalului școlar, precum și analiza datelor privind incidentele de bullying și climatul școlar. Pe baza acestor evaluări, programele pot fi ajustate și îmbunătățite continuu.

### 5.2 Concluzii generale

#### 5.2.1 Beneficiile activităților extrașcolare

Beneficiile activităților extrașcolare sunt multiple și includ dezvoltarea abilităților sociale și emoționale, creșterea stimei de sine și a încrederii în sine, promovarea incluziunii și cooperării, și crearea unei rețele de suport între elevi. Aceste beneficii contribuie la prevenirea comportamentului de bullying și la îmbunătățirea bunăstării generale a elevilor.

#### 5.2.2 Importanța unei abordări integrate

Prevenirea bullying-ului prin activități extrașcolare necesită o abordare integrată, care să implice colaborarea între elevi, părinți, personalul școlar și comunitatea largă. Fiecare dintre aceste părți joacă un rol important în crearea unui mediu sigur și suportiv pentru elevi. Colaborarea și comunicarea eficientă între toate aceste părți sunt esențiale pentru succesul programelor de activități extrașcolare.

#### 5.2.3 Perspectiva pe termen lung

Investiția în activități extrașcolare ca strategie de prevenire a bullying-ului are beneficii pe termen lung. Elevii care participă la aceste activități nu doar că dezvoltă abilități și atitudini pozitive care îi ajută în perioada școlară, dar și în viața adultă. Promovarea unor valori precum respectul, empatia și cooperarea contribuie la formarea unor cetățeni responsabili și implicați în comunitate.

### 5.3 Concluzii specifice și perspective pentru cercetări viitoare

#### 5.3.1 Rezultate și observații

Rezultatele prezentate în această lucrare indică faptul că activitățile extrașcolare pot juca un rol crucial în prevenirea bullying-ului și în îmbunătățirea climatului școlar. Studiile de caz și mărturiile participanților au evidențiat impactul pozitiv al acestor activități asupra dezvoltării personale și sociale a elevilor.

#### 5.3.2 Perspective pentru cercetări viitoare

Cercetările viitoare ar putea explora mai în detaliu mecanismele prin care activitățile extrașcolare contribuie la prevenirea bullying-ului, identificând factori specifici care determină succesul acestor programe. De asemenea, ar fi util să se investigheze impactul pe termen lung al participării la activități extrașcolare asupra comportamentului și bunăstării elevilor. Studiile comparative între diverse tipuri de activități extrașcolare ar putea oferi informații valoroase

despre cele mai eficiente strategii pentru prevenirea bullying-ului.

#### 5.4 Apel la acțiune

Este esențial ca școlile și comunitățile să recunoască importanța activităților extrașcolare în prevenirea bullying-ului și să investească în dezvoltarea și implementarea acestora. Implicarea activă a tuturor părților interesate – elevi, părinți, profesori, administratori și comunitatea locală – este crucială pentru succesul acestor inițiative. Prin colaborare și angajament, putem crea medii școlare sigure, suportive și incluzive, unde fiecare elev are oportunitatea să se dezvolte și să prospere.

#### Concluzii generale

Înțelegerea profundă a ceea ce reprezintă bullying-ul și a diverselor sale forme este esențială pentru a dezvolta strategii eficiente de prevenire și intervenție. Având în vedere consecințele grave pe care bullying-ul le poate avea asupra tuturor celor implicați, este imperativ să ne concentrăm eforturile pe crearea unui mediu școlar sigur și incluziv.

Activitățile extrașcolare joacă un rol esențial în prevenirea bullying-ului prin dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale elevilor, creșterea stimei de sine și promovarea unui mediu de incluziune și apartenență. Aceste activități oferă oportunități valoroase de învățare și dezvoltare personală, contribuind la formarea unor elevi mai echilibrați, empatici și responsabili. Astfel, implicarea elevilor în diverse activități extrașcolare poate fi o strategie eficientă de prevenire a comportamentului de bullying și de îmbunătățire a climatului școlar.

Mecanismele prin care activitățile extrașcolare contribuie la prevenirea bullying-ului sunt multiple și interconectate. Prin promovarea unui mediu de incluziune și cooperare, îmbunătățirea abilităților sociale și de comunicare, dezvoltarea stimei de sine și a încrederii în sine și crearea unei rețele de suport între elevi, activitățile extrașcolare oferă un cadru favorabil pentru prevenirea și reducerea bullying-ului. Aceste mecanisme contribuie la formarea unui mediu școlar sigur și suportiv, în care fiecare elev poate să se dezvolte armonios și să își atingă potențialul maxim.

Studiile de caz și exemplele de bune practici prezentate în acest capitol demonstrează eficiența activităților extrașcolare în prevenirea bullying-ului. Programele de succes din diverse școli și comunități, interviurile și mărturiile participanților, precum și analiza impactului acestor programe evidențiază beneficiile multiple ale activităților extrașcolare în reducerea comportamentului de bullying și în îmbunătățirea climatului școlar. Aceste experiențe pozitive pot servi ca model pentru alte școli și comunități care doresc să implementeze strategii eficiente de prevenire a bullying-ului prin activități extrașcolare.

Capitolul 5 a oferit recomandări practice pentru implementarea eficientă a programelor de activități extrașcolare și a subliniat concluziile generale și beneficiile acestor activități în prevenirea bullying-ului. Este clar că activitățile extrașcolare joacă un rol esențial în crearea unui mediu școlar pozitiv și suportiv. Prin aplicarea recomandărilor prezentate și continuarea cercetărilor în acest domeniu, putem asigura un viitor mai sigur și mai prosper pentru elevi.

Activitățile extrașcolare joacă un rol crucial în prevenirea bullying-ului și în promovarea unui mediu școlar pozitiv. Prin oferirea de oportunități de dezvoltare personală, socială și emoțională, aceste activități contribuie la formarea unor elevi echilibrați, empatici și responsabili. Studiile de caz și exemplele de bune practici prezentate în această lucrare demonstrează că activitățile extrașcolare pot reduce semnificativ incidentele de bullying și pot

îmbunătăți climatul școlar.

## **De la constatare la implicare -repere în abordarea bullyingului în mediul școlar-**

*profesor consilier școlar Corina Mihaela Stan  
CJRAE Sibiu*

Spre finalul anului trecut, problematica violenței școlare a fost cuprinsă într-un cadru legislativ, care a luat forma unei proceduri de management al cazurilor de violență și a altor situații corelate, din mediul școlar. Implicit, acele prevederi se referă și la situațiile de bullying/cyberbullying, a căror prezență în mediul școlar, din păcate, este evidentă.

Cadrul legal la care fac referire prevede proceduri de identificare, de semnalare, de sesizare și implicare a autorităților și echipelor multidisciplinare și interinstituționale, planuri de intervenție, evaluări și rapoarte, toate cu scopul diminuării acestor manifestări și prevenirii apariției altora de acest tip. Prezenta abordare se dorește a fi una mai aparte, mai spre esența comportamentelor pe care le regăsim în expresia bullyingului între copii.

Deseori ne punem întrebarea „de ce?” unii copii manifestă bullying asupra altora, în timp ce mulți alții nu au astfel de comportamente, „de ce?” unii copii devin victime ale celor menționați înainte, în timp ce alții nu trăiesc acea nedorită experiență în anii de școală, sau, „de ce?” unii copii își reabilitează cu intervenție de scurtă durată conduitele nedorite, în timp ce alții par rezistenți la orice tip de demers. În egală măsură, ca specialiști psihologi, psihopedagogi și cadre didactice, observăm și rămânem implicați în susținerea copiilor agresori/victime în situații de bullying. Am constatat în experiența de consilier școlar, faptul că, uneori, experiența de victimă de bullying a unui copil este re trăită și evocată dureros mulți ani după ce a avut loc, pe holurile sau în curțile școlilor.

Departate de intenția de a cuprinde în aceste rânduri complexitatea problematicii bullyingului în mediul școlar, propun o reflectare asupra a ceea ce poate determina un copil să recurgă la un moment dat la acest tip de comportament în timpul programului școlar sau în afara acestuia. Culegând în mod structurat date prin observarea directă a manifestării comportamentelor de tip bullying, precum și informații referitoare la particularitățile de dezvoltare a elevului, emoționale, sociale, despre contextul familial care îi oferă suport și modele de conduită și cel de anturaj, pot fi conturate direcții de intervenție în cadrul planului de intervenție. Din perspectiva contextului școlar, aceste intervenții vor viza copilul/ copiii implicați în situația respectivă de bullying, familiile acestora, intervenții la nivelul clasei/grupeii, atât din partea cadrelor didactice, consilierului școlar, cât și cu aportul specialiștilor în consiliere psihologică și psihoterapie, dacă este cazul.

Manifestarea unui comportament de tip bullying (verbal/fizic/emoțional/cyberbullying,etc.) este evidentă, direct observabilă, în primul rând, comportamental. Trebuie analizate în paralel acel comportament și contextul în care apare, frecvența de apariție, persoanele implicate (cine manifestă acel comportament, asupra cui îl orientează și care sunt persoanele martori la ceea ce se întâmplă). În funcție de nivelul de manifestare a bullyingului, de măsura în care acesta afectează persoana-victimă, de frecvența și implicațiile asupra stării fizice și psihice a acesteia, planul de intervenție va face referire la autorități și instituții ce se vor implica în gestionarea cu succes a situației respective.

Sunt situații de bullying școlar ușor, în care intervenția cadrelor didactice și a consilierului școlar este eficientă și va determina în scurt timp diminuarea acelor comportamente. Asistența psihopedagogică acordată de consilierul școlar copiilor implicați, fie la nivel individual, la nivel de grup mic, sau/și cu grupul-clasă, cu abordarea unor teme referitoare la empatie, toleranță, acceptarea diversității, conduite prosoziale, la gestionarea emoțiilor negative și a comportamentelor provocatoare se dovedește utilă, de impact și generatoare de conduite socio-comportamentale agreeate între elevi, care vor asigura un climat pozitiv școlar și social pentru copii.

Am constatat și situații de bullying în mediul școlar în care se impune o abordare de echipă pentru gestionarea acelor comportamente; echipa fiind constituită din părinți, consilieri școlari, cadre didactice, reprezentanți ai autorităților, dar și din specialiști în servicii medicale de specialitate, în consiliere și terapii psihologice, care presupun intervenții pe anumite perioade, evaluări, monitorizări, suport socio-emoțional și modelare comportamentală. Astfel de situații pot fi cele în care bullyingul copiilor se manifestă din dorința de a fi „apreciat” în anturaj, sau din dorința de a fi lider în grup, când intimidarea repetată a altora vine din nevoia de validare, de recunoaștere între alții de vârsta lor, de apreciere- în sens negativ- a persoanei cuiva, cumva. De cele mai multe ori, aceste *nevoi* ale copiilor au în istoric și un deficit de apreciere în propria familie sau în raport cu persoane semnificative lor. Am întâlnit și situații în care victima de bullying a devenit autor de bullying, prin constituirea unui pattern comportamental („*am observat că doar așa- printr-o formă de violență sau intimidare- îi pot îndepărta de mine, sau mă lasă în pace*” ) spun acei copii autori de bullying. Sunt copii care susțin că „*fac bullying*” ca să nu devină ei victime de bullying. Pot fi prezente și unele particularități comportamentale și de maturizare socio-emoțională a copiilor autori de bullying, care prezintă o toleranță scăzută la reguli și frustrare, care au așteptări despre anumite răspunsuri de la cei din jur, orice nepotrivire constituindu-se în motiv de violență sau intimidare. Sunt multe astfel de situații complexe, care trebuie analizate și abordate distinct, complex și adecvat pentru fiecare copil în parte, fie el autor/ victimă.

Consider în egală măsură ca importantă, **intervenția** promptă și adecvată la orice semn de violență sau bullying între copii, **analiza** funcțională a comportamentelor exprimate în acele situații, **monitorizarea** tuturor comportamentelor implicate în astfel de situații, elaborarea unui **plan** de intervenție care să presupună **implicarea și responsabilizarea** pentru schimbare deopotrivă a copiilor, părinților acestora, cadrelor didactice și specialiștilor în problematica comportamentelor, adecvării sociale și școlare în scopul formării unor copii care se autoapreciază pe măsura calităților lor de necontestat, care respectă diversitatea și exprimarea liberă a celor din jurul lor. Altfel spus, problematica bullyingului în mediul școlar presupune **IMPLICARE PENTRU SCHIMBARE ȘI ECHIPĂ**, în mod particular și specific, pentru fiecare situație sau copil în parte!

## Prevenirea comportamentelor de tip bullying în rândul elevilor de gimnaziu

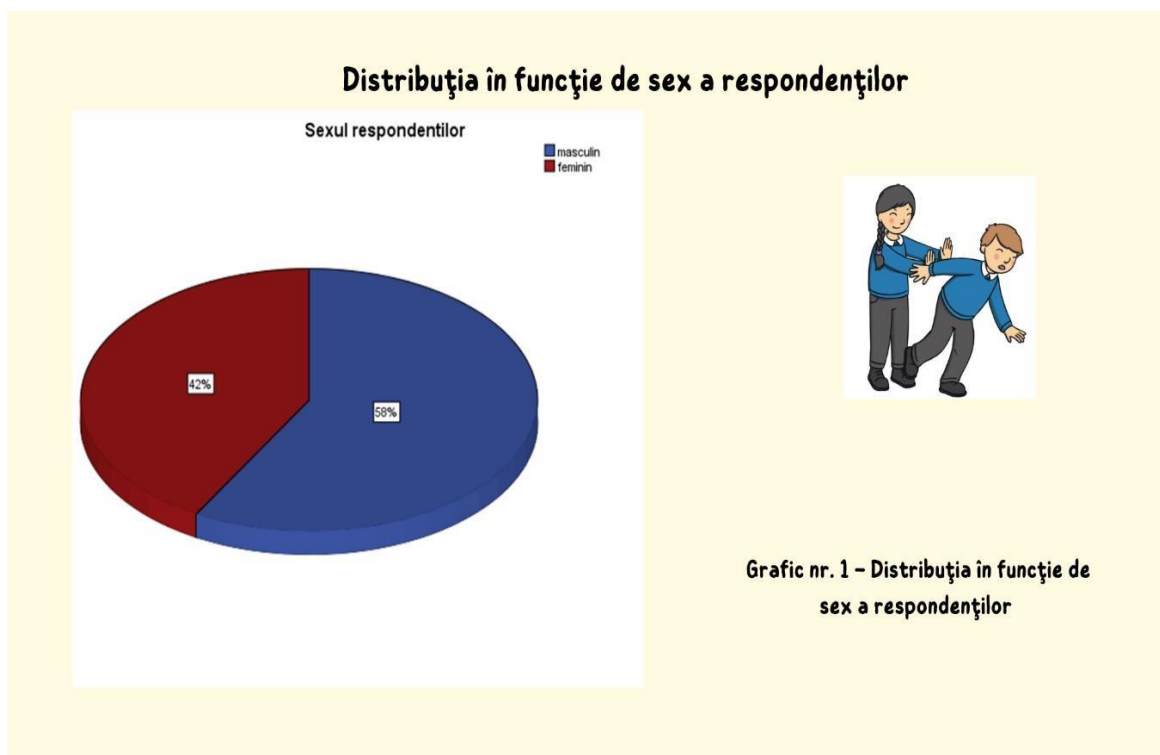
*profesor consilier școlar Stan Ina Cristina Daniela  
CJRAE Vaslui – Școala Gimnazială ” Vasile Pârvan” Bârlad*

Având în vedere prevalența manifestărilor de tip bullying în școlile românești și faptul că din ce în ce mai mulți copii cad pradă acestora, am considerat necesară studierea acestui fenomen în rândul elevilor de gimnaziu de la Școala Gimnazială „Vasile Pârvan”, Bârlad. Cunoscut fiind că manifestările de tip bullying implică agresivitate, am urmărit identificarea specificului acestor manifestări agresive la nivelul școlii, astfel încât intervențiile realizate la nivelul macrogrupului să fie eficiente.

Chestionarul de colectare a datelor privind manifestările agresive a fost aplicat în perioada noiembrie 2023-februarie 2024 pe un lot de 91 de elevi de gimnaziu de la Școala Gimnazială „Vasile Pârvan”, Bârlad. Din lotul investigat au făcut parte 53 băieți și 48 fete.

Redăm în cele de mai jos rezultatele studiului privind manifestările ce implică agresivitate în rândul elevilor de gimnaziu.

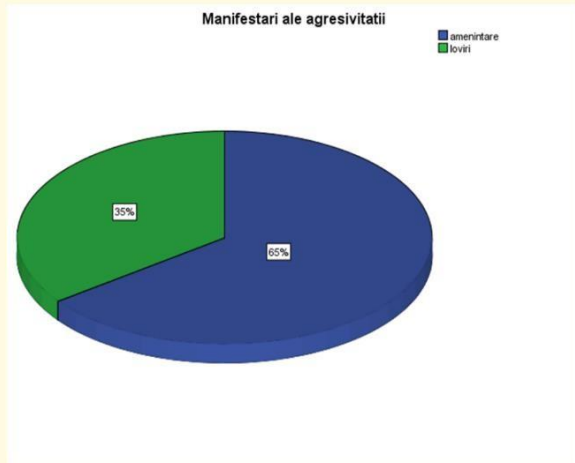
### REZULTATE





## Manifestări ale agresivității

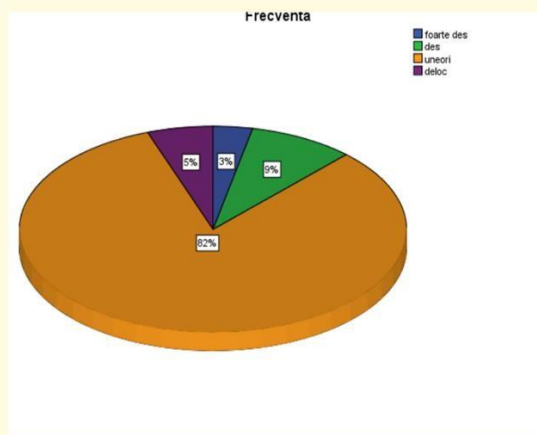
Din cei 91 de elevi chestionați, 65% dintre respondenți au raportat amenințările și 35% au raportat lovirile ca forme de manifestare a agresivității.



Grafic nr. 2 – Manifestări ale agresivității

## Frecvența manifestărilor agresive

În ceea ce privește frecvența cu care au loc manifestările agresive la nivelul școlii, 3% dintre respondenți menționează că acestea se produc foarte des, 9% afirmă că acestea au loc des, 82% precizează că acestea se manifestă uneori iar 5% dintre respondenți precizează că nu au loc manifestări agresive la nivelul școlii.



Grafic nr. 3 – Frecvența manifestărilor agresive

## Momentul producerii agresiunilor

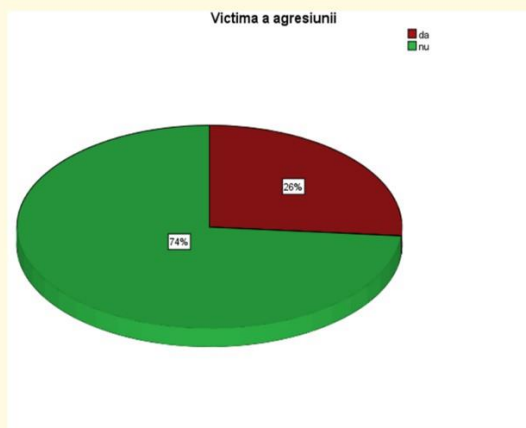
În ceea ce privește momentul în care au loc actele agresive, 68% dintre respondenți precizează că acestea au loc în timpul pauzelor, 31% susțin că aceste agresiuni au loc în afara programului școlar și 1% afirmă că agresiunea se produce în timpul orelor.



Grafic nr. 4 – Momentul producerii agresiunilor

## Victime ale manifestărilor agresive

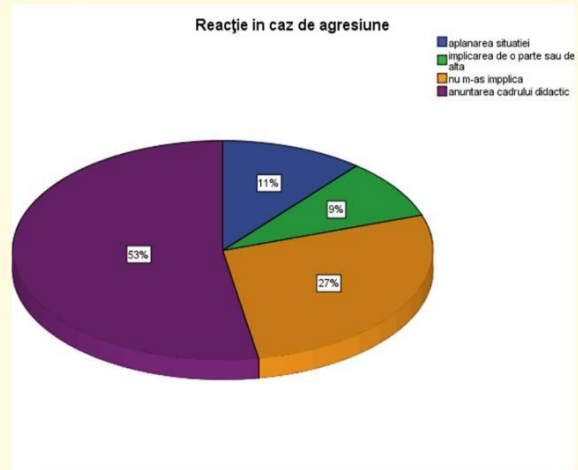
26% dintre respondenți precizează că au fost victime ale manifestărilor agresive, în timp ce 74% dintre respondenți nu se poziționează în rolul de victimă.



Graficul nr. 5 – Victime ale manifestărilor agresive

## Reacție în caz de agresiune

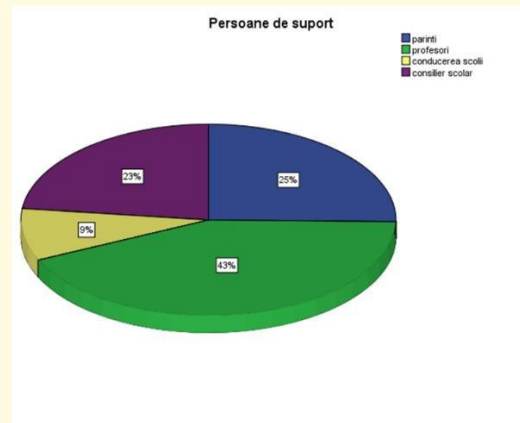
53% dintre respondenți precizează că, în caz de agresiune, anunță un cadru didactic, 27% nu s-ar implica, 11% ar interveni pentru a aplană conflictul iar 9% s-ar alătura uneia dintre părțile implicate în conflict.



Grafic nr. 6 – Reacție în caz de agresiune

## Persoane de suport în caz de agresiune

În cazul în care au loc manifestări agresive în spațiul școlii, 43% dintre respondenți ar apela la sprijinul profesorilor, 25% la părinți, 23% ar apela la consilierul școlar și 9% la conducerea școlii.



Grafic 7 – Persoane de suport

## Rezultatul agresivității

30% dintre respondenți consideră că prin agresivitate se obține autoritate, 2% consideră că se obține admirație iar 68% consideră că agresivitatea duce la respingere din partea celorlalți.



Graficul 8 - Rezultatul agresivității

## Surse de învățare a comportamentelor agresive

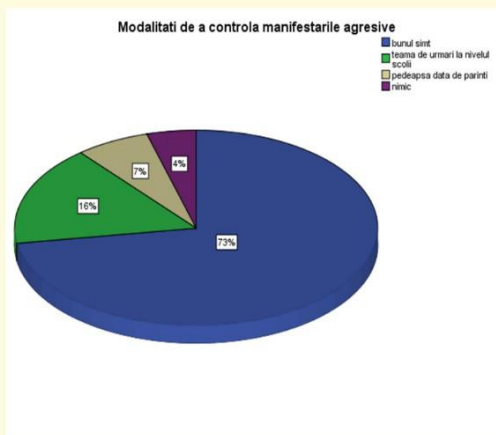
25% dintre respondenți consideră TV ca sursă de învățare a comportamentelor agresive, 8% INTERNETUL, 8% școala și anturajul, 1% familia, 58% altele



Grafic 9 - Surse de învățare a comportamentelor agresive

## Modalități de a controla manifestările agresive

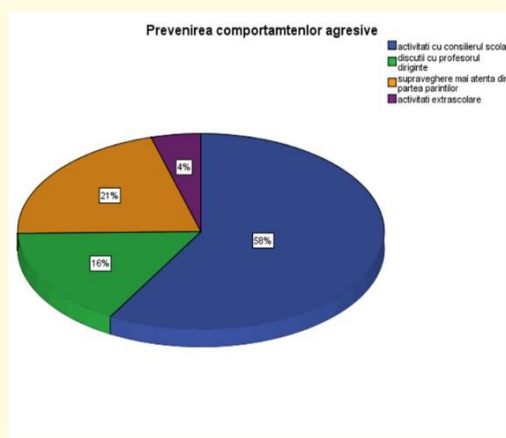
73% dintre respondenți apelează la bunul simț pentru a-și controla manifestările agresive, 16% se tem de urmări la nivelul școlii, 7% se gândesc la pedeapsa dată de părinți iar 4% nu fac nimic în acest sens.



Grafic 10 - Modalități de a controla manifestările agresive

## Prevenirea comportamentelor agresive

Pentru a preveni comportamentele agresive, 58% dintre respondenți consideră că sunt de folos activitățile cu consilierul școlar, 21% susțin că e nevoie de intervenția părinților, 16% consideră utile discuțiile cu profesorul diriginte iar 4% propun activități extrașcolare în acest sens.



Grafic 11- Prevenirea comportamentelor agresive

## CONCLUZII

Rezultatele obținute în urma prelucrării datelor statistice ne-au oferit o imagine realistă și au constituit punctul de plecare în proiectarea întregului demers de preveniție și diminuare a manifestărilor de tip bullying în rândul elevilor. Eforturile conjugate ale tuturor actorilor educaționali pot avea un impact semnificativ în prevenirea și diminuarea bullying-ului în

mediul școlar atât timp cât școala este privită ca o entitate distinctă, cu propriile nevoi și aspirații, diferită de alte școli din comunitatea extinsă.

## Prevenirea comportamentelor de tip bullying

prof. Szekely Oana-Maria  
Grădinița cu P.P. „Lumea Piticilor” Dej

Bullying-ul este un fenomen care apare la nivelul grupurilor de copii și se referă la comportamente variate care umilesc și exclud prin natura lor, sunt repetate sau fac parte dintr-un tipar care se manifestă pentru o perioadă de timp. Cel mai adesea, comportamentele de tip bullying sunt ascunse de ochii adulților și continuă în absența unor măsuri specifice de intervenție. Așadar, bullying-ul are consecințe pentru toată lumea – chiar și pentru aceia care, inițial, nu par implicați.

Când auzi cuvântul bullying te gândești la:

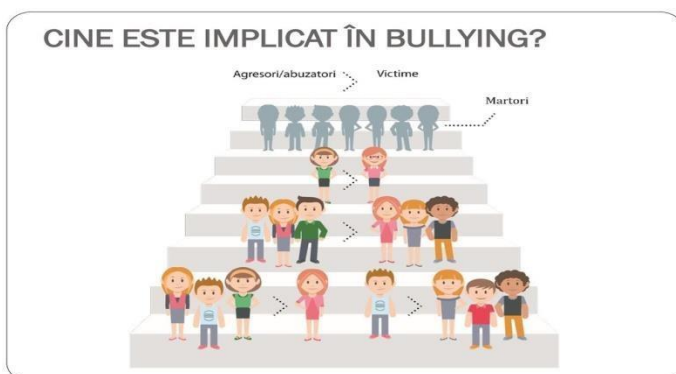
- Intimidare
- Frică
- Agresivitate
- Suferință
- Tristețe
- Violență
- Fugă
- Rușine

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

- ❖ Intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva
- ❖ Repetat – aceeași persoană este rănită mereu
- ❖ Dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă.

Roluri:

1. Agresor



2. Victimă
3. Spectator

Comportamente specifice:

### Agresori

- ❖ Strigă pe nume într-un anumit fel, care deranjează, folosind un anume ton.
- ❖ Pune în încurcătură în mod intenționat, sau neintenționat
- ❖ Lovește, împinge, șicanează pe ceilalți



❖ Bârfește, ignoră, exclude.

### Victima

- stimă de sine redusă
  - Pasiv, incapabil să reacționeze
  - Fără prieteni
  - Toleranță redusă
  - Depresie și anxietate
  - Pasivi
  - Nevoia de validare
1. Bullying social – adesea ascuns, nu ne dăm seama din prima despre ce este vorba, realizat cu scopul de a distruge reputația socială a unui copil și de a-l plasa într-o situație de umilință publică.
  2. Cybebullying – ascuns sau evident, se referă la orice comportament de bullying din mediul online.



## Sugestii de activități pentru prevenirea bullying-ului

*Șcheau Daniela, CJRAE Gorj*

*Dabelea Maria, Liceul Tehnologic Bârsești, Tg-Jiu, Gorj*

Dezvoltarea abilităților socio-emoționale reprezintă un factor protector față de implicarea în comportamente de risc și un bun predictor pentru reușita școlară, pentru adaptarea socială și școlară a elevilor. Pentru a face față situațiilor complexe pe care le întâmpină în viața de zi cu zi, abilitățile socio-emoționale și cele cognitive ale adolescenților trebuie dezvoltate concomitent. Prin asocierea învățării sociale și emoționale pozitive cu instruirea academică de înaltă calitate, elevii nu numai că își vor valorifica abilitățile de învățare înnăscute, ci și își vor dezvolta competențe cu impact pozitiv major asupra vieții lor, devenind cetățeni implicați, cu viață personală și profesională mai sănătoasă și mai împlinită.

Sugestii de activități pentru prevenirea bullying-ului:

1. „Labirint către interior” - Program de dezvoltare personală (activități de consiliere de grup): Elevii vor participa la zece ședințe de consiliere de grup pentru dezvoltarea personală care vor viza abilitățile de comunicare și cooperare, abilitățile interpersonale și empatia, auto-responsabilitatea, abilitățile de luare a deciziilor, abilitățile de reglare emoțională, abilitățile de soluționare a conflictelor.
2. Organizarea unor ateliere de modelaj și pictură pe lut: Activitatea se va desfășura la Asociația Bee Teen elevii având posibilitatea să se descopere pe sine, să-și exploreze și să-și exprime emoțiile în mod creativ, să-și dezvolte abilitățile de comunicare prin intermediul artei.
3. Emoții pe ecran: Activitatea va consta în vizionarea unor filme educative având ca temă bullying-ul. Vizionarea filmelor în grup va fi urmată de discuții și dezbateri care vor consolida legăturile sociale, vor ajuta la dezvoltarea abilităților de comunicare, elevii învățând cum să răspundă la diverse situații și să-și îmbunătățească abilitățile de reglare emoțională.
4. Start la înot: Participarea elevilor la exerciții și jocuri în apă pentru îmbunătățirea abilităților de comunicare și de colaborare, pentru dezvoltarea relațiilor sociale pozitive și a încrederii în sine. Colaborând în timpul activităților în apă copiii învață să lucreze împreună, să-și împartă atenția, și să-și dezvolte abilitățile sociale esențiale. De asemenea, experiența în apă promovează stăpânirea emoțiilor și gestionarea stresului, respectarea regulilor și disciplina, contribuind la formarea responsabilității și a respectului față de ceilalți.
5. Organizarea unui teatru forum pentru promovarea unei culturi a nonviolentei în școală: Elevii vor crea un scurt scenariu pentru o piesă de teatru putând să înțeleagă mai bine impactul violenței și să-și dezvolte abilități de rezolvare a conflictelor. Participarea activă a publicului va oferi oportunitatea de a propune soluții și de a explora alternative într-un context sigur și creativ, ajutându-i pe elevi să conștientizeze consecințele violenței.
6. Atelierul emoțional al conexiunii umane (atelier creative): Prin desen, pictură, muzică și dans, prin jocuri de rol și teatru, exerciții de comunicare nonviolentă, jocuri de cooperare li se oferă elevilor oportunitatea de a-și dezvolta abilitățile socio-emoționale, de a colabora, comunica și construi relații interpersonale, învățând să lucreze în echipă, să își exprime

ideile, să dezvolte empatie și să gestioneze conflictele.

7. „O zi de bucurie la picnic și drumeție”: Elevii vor participa la drumeții prin pădure, la pregătirea unui picnic, la activitate de tip „peer education”, la realizarea unui foc de tabără, cu scopul de a le oferi participanților o experiență educațională într-un mod relaxat și interactiv în mijlocul naturii. Aceste activități vor contribui la mărirea coeziunii grupului, consolidând relațiile dintre elevi și întărind spiritul de echipă oferindu-le elevilor oportunitatea de a interacționa într-un mediu diferit, de a construi relații și de a-și îmbunătăți abilitățile sociale. Construirea rezilienței școlare-ateliere pentru cadrele didactice: Organizarea unor ateliere în cadrul cărora vor fi abordate strategii de gestionare a emoțiilor, metode de îmbunătățire a relațiilor interpersonale și tehnici de stimulare a empatiei în rândul elevilor. Se va pune accentul pe construirea unui mediu școlar pozitiv și incluziv pentru a sprijini dezvoltarea armonioasă a elevilor.
8. „Copii fericiți – adulți de succes: Organizarea unor ateliere pentru părinți cu scopul de a evidenția rolul educației socio-emoționale în formarea și dezvoltarea personalității copiilor. Aceste ateliere vor oferi părinților instrumente practice și cunoștințe pentru a face față provocărilor cotidiene, pentru a sprijini consolidarea relațiilor cu copiii și dezvoltarea sănătoasă a acestora.

## **Violența școlară – bullying-ul și violența în mediul online – cyberbullying-ul**

*profesor consilier școlar Tomescu Elena  
CJRAE Vâlcea – Seminarul Teologic Ortodox "Sfântul Nicolae",  
Râmnicu-Vâlcea*

### **Bullying-ul și cyberbullying-ul**

- Deși există și în limba română câțiva termeni care descriu acest cuvânt de origine engleză – “hărțuire”, “agresiune fizică, psihică și verbală”, “intimidare” – cuvântul bullying adăpostește sub umbrela sa toate celelalte semnificații exprimate în română, ba chiar și mai mult de atât.
- La origine, bully înseamnă “huligan”, iar comportamentul celui care se folosește de conotațiile sale se încadrează perfect în simptomatologia unei persoane pentru care regulile de bun simț și de comportare în societate sunt nule-tulburări de comportament.

### **Ce este bullying-ul?**

- Fenomenul de bullying este atunci când o persoană folosește în mod repetat cuvinte, gesturi sau acțiuni împotriva cuiva sau a unui grup de persoane pentru a le cauza suferință.
- Comportament de intimidare, hărțuire, umilire, excludere, luare în derâdere a cuiva.
- Persoanele care o fac vor să aibă influență asupra celorlalți sau vor ca alții să se simtă fără putere sau neajutorați.
- Cei care recurg la toate aceste tehnici de tracasare extremă a unei alte persoane fac acest lucru din câteva motive întemeiate, în viziunea lor: pentru că au impresia că așa reușesc să capete mai multă importanță în ochii celor din jur, dar și pentru că, agresând copii mai mici decât ei, își manifestă o aparentă autoritate și superioritate.

### **Caracteristicile bullying-ului?**

- Comportament repetat;
- Intenționalitate: intenție asumată, planificată strategic de a face rău altuia;
- Dezechilibrul de putere: 2(doi) copii- unul victimă și celălalt agresor, cu abilități și resurse echivalente, înconjurați de un grup de copiii, care susțin pasiv comportamentul copilului agresiv(lider)

### **Unde se întâmplă bullying-ul?**

- Comportamentele agresive nu se întâmplă la vedere și nici în prezența adulților;
- La școală, în pauză, în toalete, pe terenul de sport, pe stradă, în parc, în drum spre școală, etc.;

### **Cum se simte cel agresat (victimă)?**

- Trist, furios, umilit, rănit, slab, temător, vinovat, plânge, neimportant, neîncrezător, lovește, dezgustat, refuzul de a merge la școală, stimă de sine scăzută;

### **Care sunt metodele?**

- Porecle, bârfe, lovire, jignire, umilire, tachinare, smuls, împins, înjurat, amenințat, râde de victimă, cyberbullying, deposedare de lucruri, etc.;

### **Comportamentele care pot fi considerate bullying sunt:**

- Excluderea cuiva dintr-un grup
- Aruncarea de priviri răutăcioase, gesturi nepoliticoase, tachinarea constantă
- Răspândirea de zvonuri și minciuni
- Hărțuirea cuiva pentru că sunt de o altă naționalitate, religie, gen sau au o dizabilitate
- Rănirea cuiva în mod intenționat și repetat
- Batjocorirea repetată a unei persoane

### **Care este profilul celor ce agrează?**

- Tineri ce caută să atragă atenția.
- Iși doresc cu orice preț să devină cunoscuți și populari.
- Atunci când se leagă de cineva mai mic decât ei, acest lucru îi face să se simtă importanți și puternici.
- O parte dintre cei considerați „răi” sunt conștienți de disconfortul la care își supun colegii, dar alții nu-și dau seama cât de dureroasă poate să fie postura în care sunt puse „victimele lor”.
- Cei care cad victime sunt în general copiii timizi, lipsiți de forță, care se supără foarte repede, incapabili de a se apăra singuri.
- Unii pot să provină din familii dezorganizate în care a țipa, a arunca cu obiecte în celălalt sau a te comporta urât este o modalitate de răspuns la situația stresantă sau problematică.
- Comportamentul de agresare apare ca o modalitate de a face față propriilor lor probleme, copiii care au fost la rândul lor agresați într-un alt context de viață (mediul familial), iar pentru a se apăra trebuie să fie ei cei care să atace.
- Fiecare gest face cât o mie de cuvinte.
- Fiecare cuvânt are consecințe.
- Alege-le pe cele potrivite!
- „Rănilor fizice se vindecă mai ușor, dar cuvintele lasă urme grele, chiar și după trecerea anilor”.

### **Ce este cyberbullying-ul?**

- Cyberbullying-ul înseamnă bullying prin folosirea tehnologiilor digitale. Se poate întâmpla pe rețelele de socializare, pe platformele de schimb de mesaje, platformele de jocuri și pe telefoanele mobile.
- Este vorba despre un comportament repetat cu scopul de a-i speria, înfuria sau umili pe cei vizați
- Cyberbullying-ul este foarte neplăcut pentru că poate fi public, greu de dat jos de pe Internet și te poate afecta tot timpul, chiar și când ești acasă.
- În plus, acesta rămâne postat mereu online și va avea repercusiuni asupra viitorului tău.

### **Cum arată cyberbullying-ul?**

- Primirea unor mesaje răutăcioase de la persoane cunoscute sau de la necunoscuți.
- Primirea unor mesaje amenințătoare sau jignitoare prin intermediul rețelelor sociale, precum Facebook sau AskFm
- Trimiterea către alții a unor poze sau clipuri cu tine cu scopul de a te jigni sau a te face să te simți stânjenit

- Răspândirea de zvonuri despre tine prin SMS sau aplicații de chat precum WhatsApp sau Viber
- Furtul parolilor tale pentru a-ți prelua conturile
- Crearea unui profil fals cu pozele tale sau postarea de statusuri și comentarii ca venind din partea ta.

### **Cum poate afecta cyberbullying-ul?**

- O persoană care este hărțuită online poate experimenta multe trăiri negative, precum:
- Sentimente de vinovăție
- Persoana se poate simți prinsă într-o situație fără scăpare
- Se poate simți singură, ca și cum nimeni nu o susține
- Se poate simți exclusă
- Sentimente de depresie, supărare și respingere de către grup
- Sentimente de frică și nesiguranță
- Anxietate și stres.
- *În cazuri extreme, cyberbullying-ul poate duce și la suicid.*

### **De ce este cyberbullying-ul atât de îngrozitor?**

- O mulțime de oameni pot să vadă ce se întâmplă sau chiar să participe.
- Se poate să nu știi cine te hărțuiește pentru că acesta și-a creat un cont fals și trimite în mod anonim mesaje.
- Este greu de îndepărtat pentru că este postat pe internet și poate fi ușor preluat sau salvat de alte persoane.
- Este greu să scapi dacă simți nevoia să folosești tehnologia des.
- Conținutul poate fi văzut de foarte multe persoane.
- Conținutul poate fi găsit de străini la o căutare Google.
- Informațiile postate pe internet rămân online și nu mai ai controlul asupra lor.

### **Care sunt efectele agresiunii de tip cyberbullying?**

#### • **UNICEF:**

Când agresiunea de tip bullying are loc în mediul online, simți că ești atacat oriunde te-ai afla. Efectele pot fi de lungă durată și pot afecta o persoană în multe feluri:

- **Psihic**- te simți supărat, stânjenit, prost, chiar furios.
- **Emoțional**- te simți rușinat sau îți pierzi interesul pentru lucrurile care îți plac.
- **Fizic**- te simți obosit (ai insomnii) sau ai simptome precum dureri de stomac sau de cap.

### **Ce pot face?**

- Nu posta informații personale precum adresa sau numărul de telefon și nu le împărtășii pe acestea cu persoane necunoscute.
- Ai grijă ce tip de poze postezi sau distribui.
- Păstrează-ți parolele doar pentru tine. Nu le spune nici măcar prietenilor.
- Nu răspunde unor mesaje atunci când ești nervos sau supărat. Un răspuns din partea ta poate încuraja hărțuitorul să continue.
- Deloghează-te pentru o perioadă de timp.
- Raportează și blochează persoanele care te deranjează.

- Agresiunea de tip bullying față-în-față și cea în mediul online cyberbullying se pot petrece concomitent.
- Dar cyberbullying-ul lasă amprente digitale- înregistrări care se pot dovedi utile și care pot oferi dovezile necesare pentru a putea pune capăt agresiunii.

### **În concluzie:**

#### **Ce trebuie să facă un copil care este agresat?**

- Să ignore comportamentul de agresare (doar în faza inițială!);
- Să se distanțeze de situația și locul respectiv;
- Să reacționeze într-o manieră fermă (învățarea abilităților asertive);
- Să se asigure de protecție (solicitarea ajutorului).

#### **Ce este important să evite un copil care este agresat:**

- să se înfurie/să plângă;
- să se comporte agresiv (să lovească, să înjure etc.);
- să aducă alți copii sau o gașcă cu ajutorul căreia să își facă dreptate;
- să răspundă cu tachinare.

### **Important de reținut!**

- Toți adulții, cadre didactice și părinți, care au legătură cu școala trebuie să fie vigilenți în a identifica acest fenomen și a interveni. O dată identificat fenomenul este necesar ca adulții să respecte cele **3 principii de intervenție:**
- *1. SĂ ACȚIONEZE IMEDIAT*
- *2. SĂ-I OFERE CREDIT COPILUL AGRESAT*
- *3. SĂ IA MĂSURI PENTRU A DIMINUA PUTEREA CELUI CARE AGRESEAZĂ.*
- Dacă te temi pentru siguranța ta sau pentru ceva ce ți s-a întâmplat în mediul online, vorbește imediat cu un adult în care ai încredere, precum părinții tăi sau un membru apropiat al familiei.
- În școala ta îi poți cere ajutorul unui consilier, profesorului diriginte sau profesorului tău preferat.
- **Sau accesează [Child Helpline International +31 20 528 9625](https://www.childhelplineinternational.org) pentru a identifica mijloace de ajutor în țara ta.**
- +31 (0)6 44147476
- [news@childhelplineinternational.org](mailto:news@childhelplineinternational.org)

### **Organizația SALVAȚI COPIII**

- Număr de telefon: **+40 21 316 61 76.**
- **www. Ora de net Salvati Copiii Romania**
- **www.salvaticopiii.ro**

Dacă agresiunea are loc pe o platformă socială, poți bloca agresorul și îi poți raporta comportamentul în mod formal pe platforma respectivă. Companiile de rețele de socializare au obligația de a le oferi un mediu sigur utilizatorilor lor.

Strângerea dovezilor, precum mesaje text și capturi de ecran ale postărilor de pe rețelele de socializare, poate fi utilă, pentru a arăta ce se întâmplă.

Pentru a pune capăt bullying-ului, agresiunea trebuie identificată, iar raportarea situațiilor este esențială. De asemenea, poate fi de ajutor și să îi arăți agresorului că acțiunile sale sunt inacceptabile.



Dacă ești într-o situație de pericol iminent, contactează poliția sau serviciile de urgență din țara ta.

### **Facebook/Instagram**

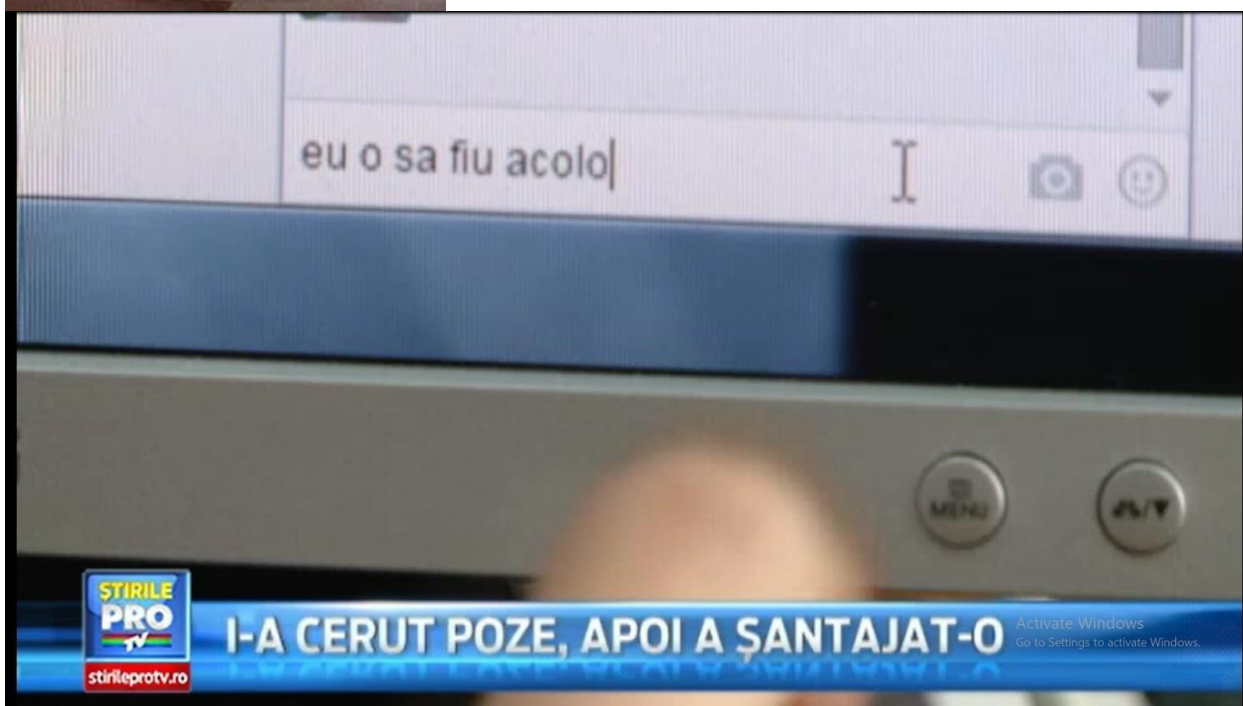
- Dacă ești hărțuit în mediul online– ai dreptul să fii în siguranță. De asemenea, procesul prin care poți raporta acțiunile de bullying direct din Facebook sau Instagram este foarte ușor.
- Poți trimite echipei un raport anonim referitor la o postare, comentariu sau poveste de pe Facebook sau Instagram.
- Exista o echipă care verifică aceste rapoarte 24/7 în întreaga lume în 50+ limbi și vor șterge orice postare abuzivă. Aceste rapoarte sunt întotdeauna anonime.
- Este disponibil pe Facebook un ghid care te poate ajuta în a face față bullyingului sau îți poate oferi sfaturi utile pentru a acționa dacă ești martorul unui astfel de comportament.
- Pe Instagram, avem de asemenea un Ghid al Părinților care oferă recomandări pentru părinți, tutori despre felul în care se pot confrunța cu cyberbullying-ului.

### **Twitter**

- Dacă crezi că ești ținta cyberbullyingului, cel mai important lucru este să te asiguri că ești în siguranță.
- Este esențial să ai pe cineva cu care să vorbești despre ceea ce ți se întâmplă.
- Discută cu părinții tăi sau cu prietenii tăi despre ce-i de făcut dacă tu ești sau un prieten al tău este ținta cyberbullying-ului.
- **Twitter** încurajează oamenii să raporteze conturile care încalcă regulile platformei. Puteți face asta prin intermediul paginilor de suport la [Centru de ajutor](#) sau prin mecanismul de raportare in-Tweet făcând click pe opțiunea “Raportează un Tweet”.











**Referinte bibliografice:**

<https://dexonline.ro/definitie/bullying>

<https://scolifarabullying.ro/despre>

[https://www.politiaromana.ro/files/pages\\_files/BULLYING.pdf](https://www.politiaromana.ro/files/pages_files/BULLYING.pdf)

<https://www.unicef.org/moldova/media/3146/file/Bullying-ul%20%C3%AEn%20r%C3%A2ndul%20adolescen%C8%9Bilor%20din%20Republica%20Moldova.pdf>

**Cuvintele dor! Alege cu grijă ce spui!  
Împreună prindem curaj! Îndrăznește să fii tu!  
Îndrăznesc să fiu eu!**

*profesor consilier școlar Maria Tucaciuc  
CJRAE Caraș-Severin - Școala Gimnazială Nr. 7 Reșița*



Programul „Împreună prindem curaj” este un program inițiat de către Ministerul Educației, derulat prin ISJ CS și CJRAE CS. Am aplicat din partea Școlii Gimnaziale Nr. 7 Reșița și am primit finanțarea pentru Proiectul **ÎNDRĂZNESC SĂ FIU EU!**

***Obiectivele propuse***

- Crearea unui **climat** sigur, primitor;
- Îmbunătățirea **relațiilor** dintre personalul școlii, familiile copiilor;
- Învățarea **copiilor** să raporteze faptele de violență și să descurajare a comportamentelor violente;
- Îmbunătățirea **abilităților sociale și emoționale ale copiilor** și organizarea emoțiilor;
- Aducerea la cunoștință a consecințelor asociate săvârșirii **actelor de violență, bullying și cyberbullying.**

***Problemele cu care ne confruntăm.***

Există situații de bullying ascuns pe care elevii nu le semnalează și nici nu știu că sunt în zona bullyingului și a violenței școlare. Prin acest proiect dorim să le clarificăm aceste aspecte elevilor, părinților și cadrelor didactice.

Copiii au nevoie să înțeleagă anumite conotații ale cuvintelor folosite și ale comportamentelor manifestate, să înțeleagă că vorbele dor și rănesc, uneori mai mult decât un gest agresiv.

Părinții, ca să fie parteneri reali ai școlii și ai copiilor este bine să fie informați și să cunoască ce intră în zona bullyingului și a agresivității. Astfel vor putea înțelege că pentru a trăi împreună în armonie e necesar ca toți să beneficiem de un climat de siguranță, de stare de bine și de colaborare. Dacă înțeleg nevoile propriilor copii, de atenție, de valorizare, de încredere și de stimă de sine, vor înțelege că nefiindu-le satisfăcute în familie, copiii vor mai căuta să obțină toate acestea pe orice cale la școală, de la ceilalți.

Cadrele didactice au nevoie să înțeleagă fenomenul și să fie capabile să identifice fiecare tip de violență. Dacă reușim să fim exacti în depistare și identificare putem să avem o intervenție mai eficientă și vom găsi împreună cele mai bune soluții de prevenție și intervenție.

Ne dorim să fim cât mai activi și în zona formării personalității elevilor noștri, întrucât știm că o persoană se dezvoltă armonios și va rămâne în zona integrității dacă este dezvoltat și caracterul.

### ***Activități propuse:***

#### **Biblioteca Vie - Îndrăznesc să fiu EU!**

Fiecare elev implicat își va alege un subiect din cele propuse, despre care se va informa, astfel încât va putea vorbi liber atunci când este întrebat de către oricine din școală, pe subiectul antiviolenței. Astfel, vor fi încurajați să participe cu intervenții în activitățile de dirigiență, la propria clasă și chiar la clasele mici sau grupele de grădiniță, pe tematica antiviolenței.

#### **Masa rotundă - Cum ajut victima și cum ajut agresorul?**

Întâlnire cu specialiști în prevenire, gestionarea și combaterea actelor de violență. O întâlnire în luna martie și una în luna mai, la care îi invităm pe copii invităm alături de părinți și cadre didactice.

**Clubul de film**, karaoke, concurs de cultură generală și gameboard o dată pe lună, la Clubul HoltIS 118-Joy.

**Atelierele Feuerstein „Inima bună”**- întâlniri săptămânale cu elevii, părinții și cadrele didactice pentru experimentarea beneficiilor Metodei Feuerstein. Ne descoperim potențialul, reducem impulsivitatea, învățăm empatia și organizăm emoțiile.

#### **Campanie de conștientizare și sensibilizare „Cuvintele dor!”**

Panourile de plută de pe fiecare etaj al școlii și mesajele antiviolență prinse pe gardul școlii au avut un mare succes atât în rândul elevilor, dar și al părinților și al cadrelor didactice. Fiecare elev care a venit la standul nostru, amenajat modest, în zona tomberoanelor...a trebuit să scrie pe 2 bilete cuvinte care l-au durut și l-au rănit și cuvinte care l-au încurajat și vindecat. Pentru stimulare am oferit câte o bombonică și un smiley cu mesaje motivaționale sau care încurajau empatia, bunătatea, mulțumirea, compasiunea, asertivitatea și nonagresivitatea, făcute cu copiii de la Clubul Joy.

În 3 zile de campanie am împărțit peste 400 de bomboane celor implicați și astfel am putut ține oarecum evidența implicării elevilor!

Am schimbat provocările pentru că unii elevi și-au schimbat strategia de obținere a bombonicilor. Așa că în ultima zi, elevii trebuiau să vină cu mesaje complete antiviolență, copiate de pe panourile din școală sau de afară.



Faptul că au fost elevi care pauză de pauză au ales să vină la stand și să-și ofere ajutorul în a selecta mesajele și a oferi bunătate, pe mine m-a copleșit. Sunt foarte mulțumită de cum a ieșit.

Asta spune ceva, nu?



În cadrul proiectului am organizat și un concurs cu premii în cărți, iar câștigătorii concursului ÎNDRĂZNEȘC SĂ FIU EU au fost anunțați pe pagina de facebook a Clubului HoltIS 118-JOY și premiați cu diplome, dulciuri și cărți.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61552660924718>



## **Intervenția în bullying. Ce funcționează și ce nu! Strategii eficiente pentru Generația Z**

*prof. consilier școlar Tunyagi Ozana  
CJRAE Cluj-Liceul Teoretic Dumitru Tăușan, Florești*

Bullying-ul în școli este o problemă complexă care necesită o abordare multidimensională pentru a fi gestionată eficient. Diverse strategii de intervenție au fost implementate de-a lungul timpului, unele cu mai mult succes decât altele. În această lucrare, vom examina câteva dintre principalele strategii de intervenție, evidențiind atât aspectele lor pozitive, cât și limitările.

Unele dintre cele mai comune abordări pentru a combate bullying-ul este utilizarea sancțiunilor disciplinare împotriva agresorilor. Aceasta poate reduce bullying-ul pe termen scurt și descurajează comportamentele agresive prin aplicarea unor consecințe clare și imediate. Aceasta nu abordează, însă, cauzele fundamentale ale comportamentului agresiv, poate alimenta resentimente și poate duce la escaladarea conflictului, nu oferă suport pentru schimbarea comportamentului pe termen lung. În aceeași măsură, programele de consiliere de consiliere și suport pentru victime, includ consilierea psihologică, grupuri de suport și dezvoltarea unor rețele de sprijin între elevi. Scopul este de a oferi victimelor un mediu sigur în care să își exprime emoțiile și să primească suport în depășirea experiențelor negative. Sunt eficiente, pentru că oferă sprijin emoțional și psihologic imediat, contribuind la vindecarea emoțională a victimelor. Și poate reduce anxietatea și depresia asociate cu bullying-ul. Efectele pot fi limitate, însă, dacă nu sunt însoțite de alte măsuri de prevenție și intervenție.

O abordare deosebită sunt programele de intervenție bazate pe comunitate care implică părinți, profesori, consilieri școlari și alte persoane din comunitate pentru a crea o rețea de sprijin și a promova un mediu școlar sigur și incluziv. Un exemplu notabil este programul "Olweus Bullying Prevention Program", care s-a dovedit eficient în multe țări. Programul de Prevenire a Bullying-ului Olweus este o abordare holistică și bine fundamentată pentru combaterea bullying-ului în școli. Printr-o combinație de intervenții la nivel de școală, clasă, individual și comunitate, OBPP a demonstrat eficiență în crearea unui mediu educațional mai sigur și mai pozitiv. Cu toate acestea, succesul său depinde de resursele disponibile și de angajamentul continuu al tuturor părților implicate.

Articolul „Responding to bullying: What works?” de Craig, Pepler și Blais (2007) oferă o analiză aprofundată a strategiilor eficiente de răspuns la bullying, bazată pe un studiu realizat pe 1852 de copii și tineri canadieni. Iată câteva strategii cheie identificate în studiu:

1. *Intervenția adulților:* Este esențial ca profesorii și părinții să sprijine activ victimele bullying-ului. Sprijinul constant și intervenția promptă sunt critice pentru a reduce efectele negative și a descuraja comportamentele agresive. Este crucial ca profesorii, părinții și colegii să nu ignore comportamentele de bullying. Intervenția promptă și adecvată poate preveni escaladarea conflictelor și poate proteja victimele. Profesorii trebuie să fie vigilenți și să intervină imediat atunci când observă comportamente agresive. De asemenea, trebuie să încurajeze elevii să raporteze incidentele de bullying și să le ofere sprijin emoțional.

2. *Empowerment și control personal*: Copiii trebuie să fie încurajați să preia controlul asupra situației, fiind învățați să fie asertivi și să își exprime emoțiile. Victimele bullying-ului trebuie să fie sprijinite și împuternicite pentru a-și recâștiga încrederea și stima de sine. Consilierea individuală și de grup poate fi extrem de benefică. De asemenea, includerea victimelor în activități extracurriculare și proiecte de grup poate ajuta la integrarea lor socială și la întărirea stimei de sine. Un alt aspect important este educarea victimelor despre drepturile lor și modalitățile de a cere ajutor atunci când se confruntă cu agresiuni. Strategiile care le permit copiilor să se simtă puternici și capabili sunt cele mai eficiente.

3. *Educație și conștientizare*: Campaniile publice și educația despre bullying nu sunt suficient de motivaționale pentru copii. Totuși, educarea continuă și informarea corectă sunt necesare pentru a le oferi instrumentele de gestionare a situațiilor de bullying.

4. *Intervenții specifice și personalizate*: Intervențiile trebuie să fie adaptate la nevoile individuale ale copiilor. De exemplu, stima de sine scăzută este atât o cauză, cât și un efect al bullying-ului. Activitățile care promovează auto-acceptarea și încrederea în sine sunt esențiale. Profesorii pot organiza ateliere de dezvoltare personală, unde elevii își pot descoperi punctele forte și pot învăța să-și gestioneze emoțiile. De asemenea, încurajarea participării la sporturi și cluburi artistice poate contribui la creșterea stimei de sine.

5. *Implicarea colegilor*: Elevii trebuie încurajați să intervină atunci când observă comportamente de bullying. Sprijinul și solidaritatea colegilor pot fi de mare ajutor pentru victime și pot descuraja agresorii.

Statisticile în creștere ale fenomenului de bullying din ultimii ani au dus însă la o mutare a paradigmei dinspre aceste strategii spre un focus pe promovarea comportamentelor prosociale, pozitive și dezvoltarea emoțiilor pozitive.

Programele de dezvoltare a abilităților sociale și emoționale se concentrează pe dezvoltarea empatiei, autoreglării emoționale și abilităților de rezolvare a conflictelor atât pentru victime, cât și pentru agresori. Sunt eficiente pentru că ajută la dezvoltarea unor relații interpersonale sănătoase și la reducerea comportamentelor agresive, promovează autorefecția și dezvoltarea personală, contribuind la reducerea bullying-ului pe termen lung. Strategiile pot include recunoașterea și recompensarea comportamentelor pozitive, dezvoltarea empatiei și a stimei de sine și promovarea faptelor bune, precum și modelarea acestora de către profesori și lideri de opinie. Ca limitări, putem menționa faptul că necesită resurse considerabile și angajament pe termen lung din partea școlii, iar efectele nu sunt imediate și pot varia în funcție de implementare și context.

Promovarea empatiei în școli poate reduce semnificativ comportamentele de bullying. Profesorii și consilierii școlari pot organiza sesiuni de discuții și activități interactive care să stimuleze empatia între elevi. Un exemplu de activitate este „jurnalul empatic”, unde elevii sunt încurajați să scrie despre experiențele lor din perspectiva altcuiva. Elevii sunt invitați să scrie un jurnal empatic pentru o săptămână. În fiecare zi, vor trebui să se pună în locul unei alte persoane din clasa lor sau din comunitatea școlară (de exemplu, un coleg, un profesor, un membru al personalului administrativ) și să descrie o zi din perspectiva acelei persoane. Aceasta implică descrierea sentimentelor, gândurilor și experiențelor din acea zi. La sfârșitul săptămânii, se organizează o sesiune de discuții în care elevii împărtășesc fragmente din jurnalele lor și discută despre ceea ce au învățat. Profesorul moderează discuția, încurajând

elevii să reflecteze asupra experiențelor descrise și asupra modului în care empatia poate îmbunătăți relațiile interpersonale. Această activitate poate fi adaptată pentru diferite vârste și niveluri școlare, fiind un instrument eficient în promovarea empatiei și prevenirea comportamentelor de bullying.

Promovarea comportamentelor pozitive și a faptelor bune este o altă strategie eficientă. Școlile pot implementa programe de recompensare a elevilor care demonstrează acte de bunătate și sprijin față de colegii lor. Un exemplu este „ziua faptelor bune”, unde elevii sunt încurajați să participe la activități de voluntariat și să ajute colegii în nevoie.

Bullyingul este un comportament dăunător și inacceptabil, indiferent de generație. Totuși, strategiile pentru prevenirea și combaterea bullyingului în rândul Generației Z, care este foarte conectată la tehnologie și rețele sociale, pot necesita abordări specifice: oferirea de educație privind efectele bullyingului în mediul online și învățarea despre securitatea și comportamentul etic pe internet și rețelele sociale, utilizarea aplicațiilor și platformelor care permit raportarea anonime a cazurilor de bullying, învățarea despre protejarea datelor personale și setările de confidențialitate pe rețelele sociale, încurajarea comunicării deschise între copii și părinți despre experiențele online, implicarea influencerilor din mediul online care promovează mesaje anti-bullying, implicarea elevilor în realizarea unor campanii pe rețelele sociale care subliniază importanța respectului și a bunătații.

Alături de aceste strategii, filmele și cărțile pot fi instrumente puternice în educația anti-bullying. De exemplu, filmul „Wonder” (2017), bazat pe cartea omonimă de R.J. Palacio, ilustrează efectele bullying-ului și importanța empatiei și a acceptării. De asemenea, cartea „Harry Potter” de J.K. Rowling poate fi folosită pentru a discuta despre curaj, prietenie și combaterea nedreptății. Elevii pot analiza personaje care au fost victime ale bullying-ului și modul în care au gestionat aceste situații.

Iată nouă exemple de filme și cărți care abordează tema bullying-ului și oferă lecții valoroase despre empatie, curaj și importanța de a lua atitudine:

1. *Wonder* (2017) - Bazat pe cartea lui R.J. Palacio, filmul urmărește povestea lui Auggie, un băiat cu deformări faciale, și modul în care își găsește locul în școală.
2. *The Karate Kid* (1984) - Un adolescent se mută într-un oraș nou și devine ținta bullying-ului, dar învață să se apere și să câștige respect prin artele marțiale.
3. *Mean Girls* (2004) - O explorare satirică a dinamicii sociale și a bullying-ului în liceu, arătând consecințele comportamentelor toxice.
4. *Cyberbully* (2011) - Un film despre efectele devastatoare ale bullying-ului online și eforturile unei adolescente de a depăși această situație.
5. *A Girl Like Her* (2015) - Un docudramă despre o elevă care este victima bullying-ului și efectele acestuia asupra vieții sale și a celor din jur.
6. *The Bully Book* de Eric Kahn Gale - O poveste despre un băiat care descoperă un manual secret folosit pentru a-l transforma în ținta perfectă pentru bullying.
7. *Thirteen Reasons Why* de Jay Asher - Romanul explorează consecințele bullying-ului și ale agresiunii asupra unei adolescente care decide să-și pună capăt vieții.
8. *Speak* de Laurie Halse Anderson - Povestea unei fete care devine mută din cauza traumelor și a bullying-ului suferit, găsimu-și în final vocea și puterea de a vorbi.
9. *Blubber* de Judy Blume - Un roman despre dinamica bullying-ului într-o clasă de școală

primară și modul în care un grup de fete își tratează colegii.

Prevenirea comportamentelor de bullying în școli necesită o abordare comprehensivă și integrată, care să includă dezvoltarea empatiei, împuternicirea victimelor, promovarea stimei de sine și a comportamentelor pozitive. Filmele și literatura pot juca un rol important în educarea elevilor despre bullying și în dezvoltarea unor atitudini și comportamente sănătoase.

În concluzie, nicio strategie de intervenție nu este suficientă de una singură pentru a eradica bullying-ul în școli. O abordare integrată, care combină sancțiunile disciplinare cu dezvoltarea abilităților sociale și emoționale, suportul pentru victime, implicarea comunității și promovarea comportamentelor prosociale, este cea mai eficientă pentru a aborda această problemă complexă. Succesul acestor intervenții depinde de angajamentul și cooperarea tuturor părților implicate, precum și de resursele disponibile.

### **Bibliografie**

Craig, W., Pepler, D., & Blais, J. (2007). "Responding to bullying: What works?" *School Psychology International*, 28(4), 465-477.

Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.

Rigby, K. (2008). *Children and Bullying: How Parents and Educators Can Reduce Bullying at School*. Blackwell Publishing.

Coloroso, B. (2003). *The Bully, the Bullied, and the Bystander*. HarperCollins.



## **Bullying-ul prin ochii elevilor**

### **- Extrase din lucrările elevilor premianți la Simpozion-**

*prof. consilier școlar Vasilescu Ruxandra, CJRAE/CJAP Cluj*  
*prof. consilier școlar Vomir Cosmina, CJRAE/CJAP Cluj*

În anul școlar 2023-2024 s-a desfășurat Simpozionul pentru elevi „STOP Bullying/ Spune NU intimidării”, în cadrul proiectului CPEERI cu același nume. Pentru participarea la Simpozion, elevii au avut de pregătit și prezentat eseuri pe tematica concursului, respectiv comportamentele de tip bullying.

Etapele județeană, desfășurată față în față la Colegiul Tehnic ”Ana Aslan” Cluj-Napoca, a adus împreună 116 elevi de toate vârstele, între clasa a III-a și clasa a XI-a, însoțiți de cadre didactice și uneori și de părinți. A fost o ocazie pentru o parte dintre aceștia să își prezinte experiențele personale sau să își exprime opiniile cu privire la fenomenul bullying. Mai mult decât un Simpozion, întâlnirea le-a oferit participanților posibilitatea de a oferi și primi sprijin emoțional în contextul experiențelor împărtășite.

Ne-am gândit să selectăm aici câteva fragmente din eseurile prezentate, care, chiar dacă nu au poate același impact, evidențiază câteva opinii ale elevilor despre fenomenul bullying, despre agresori, victime și modalități de soluționare.

**Așadar, ce zic elevii ...**

**... despre fenomenul bullying:**

”Bullying-ul nu este doar o serie de incidente izolate, este agresiunea continuă care erodează încrederea victimelor și lasă cicatrici adânci în sufletul lor. Pentru Octav, glumele crude și poreclele dureroase sunt o realitate rea și crudă. Ele vin din partea celor care nu înțeleg că diferențele nu îl fac mai puțin om, ci mai degrabă adaugă frumusețe diversității umane.”

*Kalay Sara, clasa a IV-a, Școala Gimnazială ”Constantin Brâncoveanu” Baciu*

”În primul rând, este esențial să știm că persoanele implicate, pe care le vom numi agresor și victimă, nu au nimic de-a face una cu alta. Absolut întodeauna, agresorul îl va jigni pe cel din poziția victimei, însă este extrem de important să înțelegem că ceea ce spun alții despre tine este o reflecție a ceea ce se află în interiorul lor. O persoană fericită, cu adevărat împlinită cu ea însăși, care adoarme încântată să se trezească și se trezește nerăbdătoare să își înceapă ziua, nu ar face niciodată pe alții nefericiți. Acest lucru prezintă următoarea idee: ”Oamenii răniți rănesc alți oameni”, deoarece un om bucuros nici nu s-ar gândi să își piardă timpul nefericindu-i pe ceilalți.”

*Giugariu Ana, clasa a VI-a, Liceul Teoretic ”Onisifor Ghibu” Cluj-Napoca*

”Vorbind despre poluare la una din orele de comunicare în limba română, o colegă a spus că trăim într-o țară în care se vorbește prea mult și se face prea puțin. Mă gândesc dacă are dreptate și dacă acest principiu se aplică bullyingului. Unii ar întreba cu ochii măriți a inocență:

„Ce bullying? Ce invenție mai este și asta?” Alții ar ofta a înțelepciune câștigată în mulți ani de experiență de viață: „Pe vremea noastră exista bătașul clasei. Toți am trecut prin asta și suntem bine!” Chiar suntem...bine? Cred că nici nu contează numele acestui fenomen. Până la urmă totul se reduce la doi: agresor și victimă. Sau se reduce la trei? Agresor – victimă – martori? Nu sunt mai mult de trei? Copiii celor trei numiți cum vor fi? Vor crește dreți și curați sufletește sau îi vor ajunge din urmă și pe ei efectele situațiilor în care au fost părinții lor? Faptul că „pe vremea” unora nu se discuta despre bullying, nu înseamnă că acesta nu exista. Exista. Hainele vechi, încălțărilor luate de la un frate mai mare, absența unui părinte, apartenența la un grup, un număr de kilograme mai mare sau mai mic, lentilele groase ale ochelarilor, toate au fost sursă de distracție, suferință sau spectacol, în funcție de rolul jucat de actori în scenă.”

*Ferencz Réka Timea, clasa a X-a, Liceul Teoretic „Apáczai Csere János”, Cluj-Napoca*

### **...despre agresori**

”Apoi, printre hohote, a povestit că ea a învățat asta de pe TikTok. Că acolo, orice ar fi făcut, toți își băteau joc de ea. S-a gândit să facă și ea așa cu cineva, să vadă ce se întâmplă. I s-a părut că așa fac copiii de fițe, și a vrut să fie „la modă”, deși, i s-a părut foarte, foarte ciudat să devii mișto doar dacă ești răutăcios. Pe Tess, spuse Ioana, de fapt, o admira pentru că putea să fie cum voia ea, fără să îi pese de ce e trendy, sau de TikTok și pentru că mama ei avea totdeauna timp să îi facă sandwich special, cu mult drag.”

*Lar Patricia Otniela, clasa a IV-a, Colegiul Național „George Barițiu” Cluj-Napoca*

”Karina se simte singură așa că, atunci când este la școală, încearcă să pară superioară față de ceilalți. În pauză, Karina vrea să atragă atenția prin a-și bate joc de copiii care au o stimă de sine mai scăzută. Împreună cu cele două „prietene” ale ei face glume și râde de ceilalți. Acest lucru o face să se simtă mult mai bine deoarece este în centrul atenției, lucru pe care și-l dorește cel mai mult. Este conștientă, comportamentul ei dăunează celorlalți, dar nevoia ei de atenție este atât de mare încât nu se poate opri. Are impresia că provocând suferință poate la rândul ei să-și înăbușe trăirile negative. Încă nu a aflat răspunsuri, încă nu a găsit soluții, încă nu a cerut ajutor, încă suferă ”

*Danciu Alexandra, clasa a VII-a, Școala Gimnazială „Constantin Brâncoveanu” Baciu*

### **...despre victime**

”În clasă, tăcere, nici nu era timp, nici crezare că nu fabulez iar cine știe ce. Am tăcut, amorțită, încercând să gândesc la ce ar fi bine să fac. Măcar dacă aveam o carte, poate îmi dădea idei. Dar, brusc, m-am trezit cu o cutie de metal pusă în cap de același coleg. Îi auzeam pumnii lovind îndesat în cutie și hohotele celor din jur. Mă durea tot, nici nu știu ce nu mă durea.

‘Oare de ce face asta?’ Nu acceptam și nu înțelegeam nimic. Nici nu era nimic de înțeles, se vedea treaba din rânjetele mulțumite ale celorlalți. Așa e la gimnaziu, mai picant. Deci știa.

Gândeam cu groază: ‘Nu e nimeni de partea mea?! Chiar nimeni?!’, ‘Ei nu simt nimic, nu își dau seama ce, cum mă simt eu, nu le pasă?!’, ‘Oare copiii aceștia vin din oameni?’...



*Zilli Ingrid Nicole, clasa a V-a, Colegiul Național "George Barițiu" Cluj-Napoca*

"Sună... Îmi strâng cărțile de pe bancă, îmi pregătesc caietele pentru următoarea oră. Îmi fac de lucru. Mereu am speranța că voi scăpa. Cu coada ochiului, o urmăresc. Aștept să apară lângă mine. Trec câteva minute. Am scăpat! E ireal! Poate, în sfârșit, s-a săturat de mine. Poate... Aud chicoteli înfundate. Creta scârțâie pe tablă. Ridic privirea. Of, coridoarele sunt lungi... Pe tablă este desenată caricatura. O știu! Am găsit-o de câteva ori între foile caietelor mele lăsate pe bancă. (...). Tot timpul când este pusă în situații neplăcute simte nevoia să descarce pe mine. Normal...De ce? (...)

Parcă o voce devenise un cor, o hăhăială ascuțită și țiuitoare. Toți râd fericiți că pot completa cu câte un detaliu portretul caricaturii ce mă privea tristă de pe tablă. M-am ridicat din bancă și am vrut să fug din clasă. Dincolo de ușă însă, coridorul e lung, prea lung să-i pot vedea capătul."

*Mocan Nicoleta, clasa a VII-a, Școala Gimnazială "Ioan Opreș" Turda*

Vorbind tocmai despre rolul victimei în actele de bullying, domnul psiholog Mircea Miclea afirmă că dacă tinerii ar învăța să fie mai rezilienți, aceștia s-ar confrunta mai rar cu fenomene de hărțuire: „Uneori tindem să cultivăm o ideologie a victimelor în loc să cultivăm una a eroilor și asta nu ne face deloc bine”.

Personal, sunt de acord cu ce a zis domnul psiholog, deoarece am auzit și de cazuri în care victima găsește o oarecare „satisfacție” în a se afla în acest rol, exagerând, mințind și distorsionând faptele presupusului agresor, deoarece, în acest fel, persoana din rolul de victimă primește atenție sau afecțiune din partea celor din jur. De altfel, unii autori au început să discute despre „victimele false” ale bullying-ului.

*Sîntonean Teodora-Doriana, cl. a X-a, Colegiul Tehnic "A. Saligny" Cluj-Napoca*

### **...despre martori**

Îmi mai amintesc de faptul că unul dintre colegii mei este mereu victima perfectă a clasei, când majoritatea colegilor își bat joc de el, îi fac farse proaste și recunosc, este tentant să te alături agresorilor, să coalizezi cu ei, că așa ți se pare că treci de partea celor puternici și populari și nu de partea victimei. Deși empatizez și îl compătinesc pe colegul meu, nu am reușit de fiecare dată să îl apăr deși m-am străduit. M-am adresat și unui cadru didactic căruia i-am povestit ce s-a întâmplat, dar am fost dezamăgită să constat că nu s-au schimbat foarte multe lucruri. Știu că schimbarea vine de la fiecare dintre noi și că lucrurile nu se transformă peste noapte, de aceea trebuie să fim puternici și să învățăm să avem reacții potrivite pentru a face față bullyingului."

*Ana Maria Tarța, clasa a VII-a A, Școala Gimnazială „Nicolae Titulescu” Cluj-Napoca*

### **...și soluții**

"Dacă sunteți victima bullyingului este foarte important să îi spuneți unui adult de încredere, așa te poți proteja și primi ajutor. Uneori tachinarea și glumele pot fi amuzante și jucăușe, dar ele se pot transforma ușor în insulte și jigniri. Dacă asistați la asemenea comportamente sunteți martori și aveți puterea de a ajuta la stoparea bullying-ului cu ajutorul unui adult."

*Iețcu Eliza Maria, clasa a IV-a, Colegiul Național "George Barițiu" Cluj-Napoca*

"Vreau cu adevărat Raiul pe Pământ, vreau o lume mai bună, vreau un viitor mai bun pentru generația aceasta și pentru cele viitoare. Îmi dau seama că și eu personal trebuie să pun umărul la treabă, aici în locul în care m-a așezat Dumnezeu, în clasa și în comunitatea din care fac parte. Sper ca prin acțiunile mele, prin tot ceea ce fac și ce rostesc să fiu o binecuvântare pentru cei din jurul meu, să-i tratez cu dragoste și înțelegere, așa cum aș vrea să fiu tratată și eu.

Cred că schimbarea începe cu fiecare dintre noi, deci începe și cu mine. Nu sunt neînsemnată, chiar dacă sunt mică, doar în clasa a IV-a. Înțeleg ca bullying-ul este o problemă serioasă și implică ajutorul celor mari, însă buturuga mică răstoarnă carul mare și aici, într-o comunitate mai restrânsă eu sunt parte a unui plan mareț. (...)

Vă invit să luptați împreună cu mine împotriva bullying-ului, dar cu flori, prin puterea exemplului, prin acceptarea și aprecierea celor de lângă noi, prin sprijinirea victimelor, prin acțiuni preventive, prin zâmbete, cu îmbrățișări și mângâieri, cu brațele deschise. Știu că nu va fi ușor, dar am credință că putem deveni mai buni."

*Budai Antonia Maria, clasa a IV-a, Școala Primară Jichișul de Jos*

"Câteva sugestii din partea mea către voi, elevi de pretutindeni:

1. Nu încercați să vă certați cu agresorul, sau să îl atacați, aceasta îl va face să fie mai înverșunat și mai furios!
2. Nu vă răzbunați pe cei care atacă; poate trec printr-o situație dificilă. Dacă vă răzbunați, atunci și agresorul va fi umilit cum ați fost și voi, iar dacă voi ați suferit, va suferi și el. Nu vă transformați în ceea ce voi nu aprobați!
3. Încercați să nu lăsați ca faptele, cuvintele, acțiunile celorlalți să vă afecteze într-o prea mare măsură. Este dificil, dar încercați să controlați cât de mult interiorizați. Ignorați răutățile. Nu credeți în minciunile celorlalți, concentrați-vă pe adevăr!
4. Cereți ajutorul cuiva! La un moment dat nu veți mai reuși să faceți față singuri unui mare bulgăr de agresivități repetate și diversificate cum este bullying-ul."

*Salomia Nevena Maria, clasa a VI-a, Școala Gimnazială "Mihai Eminescu" Dej*

"Însă la scurt timp am ajuns la concluzia că valoarea mea ca și om e aceeași, chiar dacă greșesc, chiar dacă reușesc să fac lucrurile mai greu, chiar dacă nu-mi ies lucrurile din prima sau perfect, chiar dacă ceilalți râd de mine și mă critică. Eu nu sunt ceea ce spun alții că sunt, iar valoarea mea e dată de gândurile mele, de ceea ce simt. (...). Încet exersează să mă iubesc și să-mi placă de mine!"

*Sophia Stoica, clasa a VII-a B, Școala Gimnazială Avram Iancu, Câmpia Turzii*

"Coduri mentale"

1. "Interesant punct de vedere!"

Acest cod mental este util când se începe o acțiune de bullying. Aceasta propoziție spusă pe un ton calm îl face pe agresor confuz, nevrând să mai continue acțiunea de bullying. Ba mai mult poți să-i spui agresorului și câteva complimente:

De exemplu:

Agresorul: - Ești un prost!

Victima: - Intersant punct de vedere! Mi s-a mai spus!

Agresorul: - Ce haine nașpa ai!

Victima: - Văd că tu ai haine frumoase, cool, de firmă. Ai putea să-mi arăți site-ul de unde le-ai comandat?

Astfel agresorul rămâne șocat de faptul că tu nu superi, că nu ești timorat și ai și replică la cele spuse de el. (...)

Fac parte din grupul de acțiune antibullying din școală. Așadar, împreună cu o altă colegă am mers la clasele din școala noastră cu idei, coduri mentale, exercitii, activități pentru a le explica elevilor, ce este bullying-ul/cyberbullyingul. Toate aceste acțiuni au fost realizate pentru ca elevii să înțeleagă și să conștientizeze efectele bullyingului asupra unui copil. După toată munca depusă de noi se pare că au scăzut drastic cazurile de bullying din școala noastră.

MĂ IUBESC ȘI ÎMI PLACE DE MINE că nu sunt indiferent la acest fenomen întâlnit în comunitatea mea!

*Oltean Darius, clasa a VII-a A, Școala Gimnazială "Avram Iancu", Câmpia Turzii*

"În încheiere, vreau să ridic în atenția celor prezenți ideea de prevenție a bullying-ului, cred eu că este cea mai eficientă modalitate de rezolvare a acestei probleme. Prin prevenție mă refer la cursuri obligatorii de psihologie pentru părinți, dar și pentru cei mici unde să fie învățați cum să-și gestioneze emoțiile și cum să vorbească deschis despre ele, o mai bună pregătire a profesorilor tot pe partea de psihologie, atât cât și un număr mai mic de elevi în clasă pentru a le oferi copiilor o educație mai bună."

*Mercean Bogdan-Tudor, Liceul cu Program Sportiv Cluj*

## Cum putem gestiona hărțuirea verbală comunicând nonviolent?

*profesor consilier școlar Vass Ancuța Nicoleta,  
CJRAE Cluj - Școala Gimnazială "Ion Agârbiceanu" Cluj-Napoca*

Lucrarea aceasta include un exemplu de bullying verbal și gestionarea lui prin comunicare nonviolentă, alături de câteva idei de bază despre acest tip de comunicare. Un elev cărui i s-au adresat cuvinte injurioase a fost atât de afectat, încât dorea să se transfere, din cauza acestor manifestări. Cum a învățat să facă față situației astfel încât la finalul consilierii a spus că se înțelege bine cu elevul care îi adresa aceste cuvinte jignitoare?

Pentru asigurarea anonimatului copilului cu comp de hărțuire îi vom spune Costel și celuilalt Ionel. Eticheta, motivul de supărare a fost schimbat pentru protecția anonimatului. Consider că este inadecvat să afirm că Costel este hărțuitor pentru că are momente de empatie. Am consiliat cei doi copii, cel cărui i se pune diverse porecle și cu celălalt care le adresa, folosind comunicarea nonviolentă pentru a stabili moduri de interacțiune prietenoase între ei.

Părintele comunicării nonviolente este Marshall Rosenberg, psiholog american. Acest mod de a comunica este util în a rezolva pe cale pașnică conflictele între persoane, între națiuni chiar. Este o modalitate de a se conecta persoanele între ele și chiar de a te conecta cu propria persoană, cu nevoile proprii. O idee de baza este ca orice comportament realizat de o persoană îl face pentru a-si îndeplini o nevoie. Aceasta chiar dacă este un comportament distructiv pentru ceilalți sau pentru el, de fapt, intenția este de a-si își îndeplini o nevoie. De ce Costel folosea comp de intimidare? Care era funcția acestora, care erau nevoile pe care dorea să le îndeplinească astfel? Lucrând direct cu un asemenea comportamente am observat că funcția acestora era să pedepsească, ca să se impuna, adică nevoia de respect, de a fi văzut, auzit. De ce utiliza frecvent etichetări în comunicarea cu ceilalți? Bănuiesc aceasta este pentru el este un mod stângace de a relaționa, îi îndeplinește nevoia de comunicare, de joacă, poate de apreciere din partea colegilor.

Comunicarea nonviolentă, se realizează în 4 etape. Prima etapă presupune să spunem ceea ce am observat. A doua a este de a exprima ceea ce am simțit față de ceea ce am observat. A treia este de a exprima nevoia noastră în acea situație. A patra etapă înseamnă să exprimăm o să formulăm o cerință care să ne ajute să ne îndeplinim nevoia.

În cele ce urmează voi vorbi de pe scurt despre aceste patru etape.

Observația presupune să exprimăm în cuvinte ceea ce ar vedea o cameră, adică folosindu-ne simțurile: văzul, auzul.etc De exemplu: "Aud că imi spui". Ajută să evităm să folosim evaluări judecătorești.

Apoi urmează să exprimăm în termeni de emoții ceea ce simțim vizavi de ceea ce am observat. Referitor la exprimarea emoțiilor sunt multe de spus. Limbajul emoțiilor este mult mai vast decât ceea ce folosim în mod obișnuit. Și asta ne poate priva de o exprimare acurată a ceea ce simțim. Nu există emoții bune sau rele. Există doar emoții ca și reacții la ceea ce observăm. Și fiecare emoție are o funcție. Ne semnalizează ceva, ne semnalizează nevoia din spate. Emoțiile își au de fapt rădăcina în nevoile noastre.

Vom vorbi în cele ce urmează despre nevoie pe scurt. Formulare sinonime pentru

cuvântul nevoie este dorință, ceea ce este important pentru noi, energia vitală. Nevoile sunt universale. Exemple de nevoi sunt: nevoia de stare de bine, nevoia de conectare/ dragoste, nevoia de auto exprimare/ bucurie. Fiecare dintre acestea are subcategorii. De exemplu, nevoia de stare de bine de pace are ca și subcategorii nevoia de subzistență, sănătate; nevoia de siguranță, nevoia de odihnă/ recreere. Nevoia de conectare dragoste are ca subcategorii: dragoste/ îngrijire, empatie/ înțelegere; comunitate/apartenență. Nevoia de auto exprimare/bucurie are ca și subcategorii: cea de autonomie autenticitate; creativitate /joacă; scop/ contribuție.

După etapa de identificare a nevoilor urmează să formulăm cerința pentru îndeplinirea acestora. Cerința poate fi către noi înșine sau către celălalt. Exemple:

Către noi înșine: ``Îmi propun să să îmi selectez bine activitățile alese, pentru a evita copleșirea.``

Către ceilalți: ``Te rog să nu mai folosești cuvântul `` nesimțit.`` în prezența mea.

`` Te rog să folosești un ton calm când vorbești cu mine.``

Cerința nu este un ordin, ci așa spune că este mai degrabă o invitație către celălalt, o ocazie de a contribui la îndeplinirea nevoilor. De aceea, la finalul formularii este recomandat să se adreseze întrebarea. Ce părere ai legat de ceea ce ți-am spus? De asemenea, o recomandare este să fie specifică și realizabilă, să fie în aria proximei dezvoltări a celuilalt.

Etapetele descrise anterior le-am explicat și le-am exersat împreună cu cei doi copii, care au venit împreună la consiliere. După ce au înțeles aceste etape, pasul următor a fost să le utilizeze în a-și formula nemulțumirile unul față de celălalt. Iată rezultatul:

Ionel: *Atunci când te aud că spui piticanie, mă simt furios, pentru că am nevoie de respect. Te rog să nu mai folosești acest cuvânt. Când vorbești cu mine? Ce părere ai?*

Costel : *Când îi spui doamnei diriginte ce am făcut, adică când mă părăști mă simt furios, pentru că nu-mi doresc să fiu certat și vreau să mă înțeleg cu doamna dirigintă. Te rog să nu mă mai părăști. Ce părere ai?*

Cei doi au făcut o înțelegere în cabinet. Au fost de acord ca fiecare să respecte dorința celuilalt. De atunci monitorizez relația dintre ei. Afirmă că se înțeleg bine și observarea lor îmi confirmă aceasta. Pe lângă comunicarea nonviolentă, ceea ce consider că a contribuit la înțelegerea de acum a fost și că au fost unul în prezența celuilalt și au văzut că fiecare de fapt are problemele lui, ceea ce a favorizat empatia. Cazul descris este una dintre situațiile concrete în care a funcționat comunicarea nonviolentă. Am încredere că învățarea comunicării nonviolente de către copii și de către profesori va contribui la prevenirea hărțuirii și la eficientizarea intervențiilor în situații de hărțuire verbală.

## **Bibliografie**

2014. Rosenberg M. Comunicare Nonviolentă, ed Ponte

## **Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale necesare elevilor pentru a gestiona incidentele de bullying**

*profesor consilier Vornicu Ramona Mihaela,  
CJRAE Neamț*

În ultimii 50 de ani, societățile traversează în mod accelerat numeroase provocări ce necesită „capacitatea de a face față incertitudinii și situațiilor complexe, de a învăța să înveți, de a susține bunăstarea fizică și emoțională, de a menține o bună stare de sănătate fizică și mintală și capacitatea de a duce o viață care ține seama de aspecte legate de sănătate și orientată spre viitor și de a empatiza și a gestiona conflicte într-un context favorabil incluziunii și sprijinirii” (Official Journal of the European Union, 2018). Fără a minimaliza importanța abilităților cognitive ce susțin dezvoltarea intelectuală, numeroase studii științifice au subliniat efectele pe termen lung ale educației pentru dezvoltare socială și emoțională, nu doar în privința succesului școlar/academic, ci și în ceea ce privește sănătatea biologică și mentală (Moffitt et al. 2011; Opre și colab. 2018). Astfel a apărut necesitatea dezvoltării în școli, la elevi, a competențelor socio-emoționale. Organizația Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) a propus în 1994 un program de promovare, cercetare și practică în domeniul abilităților socio-emoționale. Implementat inițial cu precădere în SUA, modelul beneficiază în prezent de expertiză internațională și reprezintă un exemplu de bună practică și de colaborare a experților la nivel global. CASEL oferă azi resurse importante pentru profesori: cercetări cu privire la abilitățile socio-emoționale, un cadru de competențe clar definite cu privire la învățarea socio-emoțională, instrumente specifice, ghiduri (de ex., Handbook of Social and Emotional Learning, 2015), programe de formare pentru profesori etc.

**Modelul CASEL** presupune dezvoltarea următoarelor cinci competențe socio-emoționale (SEL):

1. conștientizarea de sine (de ex. recunoașterea punctelor tari, încredere în sine, autoeficacitate)
2. autoreglare/management/control emoțional (de ex., identificarea emoțiilor, controlul impulsurilor, managementul stresului, autodisciplina, autoreglare emoțională, automotivare, stabilirea obiectivelor, abilități organizatorice)
3. abilități sociale/conștientizare socială (de ex., empatie, respect pentru ceilalți, acceptarea necondiționată a celorlalți, acceptarea perspectivelor)
4. competențe de relaționare (de ex., comunicare, angajare socială, construirea relațiilor, lucru în echipă)
5. luarea deciziilor în mod responsabil (de ex., identificarea de probleme, analiza de situații, rezolvarea de probleme, competitivitate, reflecție, rezolvarea conflictelor, responsabilitate etică și socială).

Abilitățile SEL (social – emoționale) enumerate anterior sunt considerate importante deoarece ele sunt incompatibile cu orice comportament asociat cu bullying-ul. Deoarece primii ani de școală reprezintă o perioadă decisivă de dezvoltare socială și emoțională a copiilor, activitățile de formare și dezvoltare a abilităților SEL e necesar să se desfășoare încă din grădiniță și să continue în ciclul primar. Astfel cresc factorii de protecție la bullying-ul accentuat din anii de gimnaziu. Specialiștii insistă să sublinieze importanța educării SEL între 3 și 10/11 ani având și un alt argument, legat de dezvoltarea la pubertate: la această vârstă,



copiii încep să pună la îndoială expertiza adulților, devenind mult mai puțin receptivi la influențe educaționale. Prin urmare „să educăm bine de la vârste mici“ devine cu atât mai necesar cu cât copiii cooperează cu mai multă deschidere, când sunt mici, iar activitățile în echipe reprezintă un mod optim de lucru pentru dezvoltarea SEL. O realitate evidentă peste tot în lume e că nu politicile educaționale sunt cele care schimbă realitățile din școli, ci oamenii. Din moment ce bullying-ul e o problemă socială e important ca el să fie abordat permanent, sistematic, de fiecare dată când facem educație, indiferent că vorbim de ora de Limba română sau de ora de TIC, de joaca prin pauze, de activitățile din Săptămâna Altfel sau din timpul orelor de la afterschool. Orice context școlar în care există profesori și copii este un prilej de dezvoltare a SEL.

Prezint în continuare aceste dimensiuni însoțite de exemple de aplicații ce pot fi preluate și personalizate vârstelor și nevoilor individuale ale copiilor.

### **1. Controlul emoțiilor**

A simți furie, frică, tristețe sau frustrare este neplăcut pentru oricine, copil sau adult, însă ceea ce contează în controlul acestor emoții este modul în care învățăm să le gestionăm constructiv. Un copil căruia i s-a spus în mod repetat ceva răutăcios va reacționa cu cel puțin unul dintre următoarele simptome: înroșirea feței, lacrimi, pumni strânși, țipete, tremurat. Pe acest fond, emoțiile trăite devin complexe, iar comportamentele agresive – greu de controlat. De aceea devine important ca orice copil să deprindă tehnici prin care să învețe să se controleze singur. Deoarece unele dintre aceste tehnici necesită, de obicei, sprijin specializat (oferit de un psiholog sau un consilier școlar), profesorii îi pot încuraja pe copii ca, în locul izbucnirilor necontrolate, să-și amintească de faptul că pot să-și comunice emoțiile în alte moduri, adecvate.

Iată câteva sugestii de activități.

#### a) „Lista supărărilor“.

Ajutați-i pe copii să întocmească o listă care să includă:

- Lucrurile care îi deranjează astfel încât ajung să simtă că sunt furioși, triști, frustrați sau speriați.
- Cum reacționează la aceste lucruri.
- Cum ar putea reacționa, diferit și constructiv, la lucrurile care îi deranjează. (Aceste moduri diferite de a reacționa pot fi notate în urma discuțiilor cu unul sau doi colegi, cu un profesor, un părinte sau un frate.) De exemplu, Ce mă deranjează și ce simt în legătură cu asta? Cum reacționez de obicei? Cum aș putea reacționa diferit și constructiv? Când X îmi spune că am față de șoarece. Simt furie. Țip la el și îi spun ceva urât. Mă opresc și respir adânc. Număr în gând crescător până la 5 când inspir și descrescător când expir. Îmi amintesc de ce X face asta și nu las furia să mă copleșească.

#### b) „Planul pentru relaxare“.

Specialiștii afirmă că oamenii știu ce anume îi stresează, dar nu au un plan stabilit dinainte pentru a face ceva care să-i calmeze și să-i relaxeze după un moment sau un incident stresant. Copiii pot să învețe să-și facă un astfel de plan, nu înainte de a conștientiza faptul că riposta imediată îndreptată asupra cuiva care i-a făcut să sufere nu e niciodată o idee bună, pentru că înrăutățește situația. În mod similar „listei supărărilor“, copiii pot colabora cu un coleg, un prieten sau cu un adult (profesor sau părinte) pentru a face un plan cu acțiuni pe care

le pot desfășura imediat ce au fost într-o situație stresantă – s-au certat cu cineva, au citit un comentariu răutăcios, au aflat că au fost excluși din grupul celor care merg la o petrecere aniversară etc. Lista poate include acțiuni sau activități ce implică mișcare fizică (dans, alergat, mers cu bicicleta etc.), activități artistice (cântat, desenat) și orice altceva a fost verificat prin experiența proprie sau a altora că reduce tensiunea.

c) „Știu să cer ajutor“.

De multe ori, copiii cred că a cere ajutor este un semn de slăbiciune. Ajung astfel să resimtă în mod profund un sentiment de singurătate și faptul că nu sunt înțeleși. Prin relatarea unor experiențe personale de către profesor, dar și apelând la lecturi din cărți cu personaje ce trec prin situații similare, copiii pot învăța să identifice persoane care să le fie de ajutor în situații critice, înainte de a da de un eventual necaz. În întocmirea unei liste scurte cu persoane cu care ar putea vorbi pentru a se simți înțeleși și acceptați, orice sugestie venită din partea copilului poate fi preluată (inclusiv dacă persoana de referință se află la distanță – un bunic, un unchi, un văr).

## **2. Empatia**

Empatia reprezintă capacitatea de a te pune în locul cuiva pentru a înțelege cum gândește și cum simte persoana aflată într-o anumită situație și pentru a reacționa apoi ținând seama de acestea. Atunci când bullying-ul se produce, copilul care agrează nu manifestă empatie în raport cu copilul agresat. Lipsa empatiei se explică prin importanța recompensei sociale care urmează actului de agresiune – cel care îl comite are sentimentul de putere și de control, beneficiază de atenție sporită din partea celorlalți, dobândește un statut social crescut. Aceste beneficii „anesteziază“ orice urmă de empatie. De aceea, în acțiunile de prevenire a bullying-ului e nevoie să îi învățăm pe copii să gândească și să acționeze uman, să deprindă în mod consecvent preocuparea pentru ceea ce simt și ce gândesc cei de alături, pentru a nu-i mai desconsidera și pentru a nu-i mai trata ca pe niște pioni într-un joc de-a popularitatea.

Iată câteva exerciții de conștientizare a importanței empatiei.

a) „Hârtia mototolită“. Li se cere copiilor să mototolească o foaie A4, s-o arunce pe jos și s-o calce în picioare (fără însă să o rupă). Apoi li se solicită s-o ia de jos, s-o întindă, s-o netezească, să observe cum arată (murdară și cu urmele mototolirii) și să-i ceară scuze pentru cum au acționat. Profesorul va accentua asupra faptului că, deși au încercat să repare hârtia, exprimându-și chiar și regretul, stricăciunile produse nu vor dispărea, oricât vor încerca ei să le repare. În mod similar, atunci când cineva face bullying, chiar dacă își va cere scuze mai apoi, suferința rămâne.

b) „Ce pot face eu?“ Profesorul va trece în revistă cu clasa ce anume pot face martorii în situații de bullying concrete. Exemplele de intervenții se pot referi la momentul dinaintea incidentului, momentul din timpul incidentului și momentul de după incident, subliniindu-se că, deși cuvintele rănesc, actul empatic de bunătate și de demonstrare a sprijinului are puteri vindecătoare.

c) „Povești la teatru“. Prin jocuri de rol se pot crea, împreună cu copiii, scenarii bazate pe experiențele lor de viață. Un copil va ilustra nevoile și dorințele unui personaj creat de el. După ce rolul acestuia va fi suficient de clar i se va cere să schimbe rolul și să joace un personaj complet diferit. De exemplu, în prima fază poate juca rolul copilului sociabil, cu mulți prieteni, simpatizat și popular, iar apoi – rolul copilului nou venit în clasă, timid și neîncrezător. După

cele două interpretări i se va cere copilului să reflecteze și să împărtășească celorlalți cum s-a simțit în fiecare rol jucat și cum anume schimbarea lor l-a făcut să înțeleagă mai bine punctul de vedere al fiecărui personaj.

### **3. Rezolvarea problemelor și soluționarea conflictelor**

Uneori oamenii cred în mod eronat că nu trebuie să existe conflicte pentru ca bullying-ul să dispară. Un conflict începe cu un dezacord între părți, iar copiii trebuie să învețe să gestioneze dezacordurile și să-și rezolve conflictele, ambele făcând parte din viață.

Iată câteva idei de rezolvare a problemelor și de soluționare a conflictelor ce pot preveni bullying-ul.

a) „Toată lumea câștigă!“. De multe ori copiii cred că, într-o situație de conflict, cine câștigă, câștigă tot, iar cine pierde, pierde tot. Pe acest fond apar resentimentele, dorința de răzbunare și agresivitățile. Îi putem deprinde pe copii cu exercițiul câștigului pe bază de negociere și compromis, astfel încât soluțiile găsite să satisfacă interesele, nevoile și dorințele tuturor părților implicate. E important ca orice copil să înțeleagă, să accepte și să exerseze moduri sănătoase de a face compromisuri, ca o abilitate de viață utilă în dinamica relațiilor sociale, pentru a rămâne într-un bun echilibru și pentru a exclude emoții de tipul ranchiună, neputință, jenă, ostilitate.

b) Metoda S.O.D.A.S.

S.O.D.A.S. reprezintă un acronim al unei metode ușor de înțeles, învățat și folosit de către copii, mai ales dacă e utilizată imediat după ce copilul a fost implicat într-o situație al cărui rezultat l-a nemulțumit. La începutul exersării metodei, profesorul notează pe tablă, pe verticală, literele acronimului, explicându-le copiilor semnificația lor (S=situația, O=opțiunile, D=dezavantajele, A=avantajele, S=soluțiile).

S – Copilul descrie situația. Gigel mi-a spus „față de șoarece“ de multe ori. M-am enervat și i-am tras un pumn. Am ajuns la cabinetul directorului și au anunțat-o pe mama despre asta.

O – I se cere copilului să numească trei opțiuni pe care le-ar putea lua în considerare pentru a gestiona situația inițială (ceea ce i-a spus Gigel). E important ca una din opțiuni să fie exact cea care i-a cauzat problema (lovitura de pumn ce l-a dus în cabinetul directorului).

D și A – Dezavantajele și avantajele (cel puțin câte una pentru fiecare opțiune) pe care copilul le identifică e important să le vadă în paralel. Eventual, atât opțiunile, cât și dezavantajele și avantajele se pot nota într-un tabel.

Atunci când copiii sunt întrebați cum s-au simțit, profesorii nu se vor limita la răspunsuri de tipul „bine“/„rău“, ci vor solicita identificarea unor emoții trăite – nemulțumit, mânios, frustrat, ignorat etc.

Opțiunea 1 – L-aș putea lovi pe Gigel cu pumnul când îmi spune „față de șoarece“.

Dezavantaje: Sunt trimis la director, care o cheamă pe mama.

Avantaje: Îmi descarc furia și îi arăt lui Gigel că asta îl așteaptă și data viitoare, dacă va continua să-mi spună asta.

Opțiunea 2 – M-aș putea duce să-i spun profesorului că Gigel îmi spune „față de șoarece“.

Dezavantaje: Copiii vor crede că părăsc.

Avantaje: Profesorul mă ajută să rezolv problema și nu intru în niciun necaz.

Opțiunea 3 – Aș putea să ignor că Gigel îmi spune „față de șoarece“ și aș putea să mă duc să găsesc un copil cu care să mă joc sau cu care să vorbesc.

Dezavantaje: Voi fi în continuare frustrat, nu-mi pot descărca furia.

Avantaje: Gigel vede că nu mă poate înfuria ceea ce spune, așa că poate nu va mai face asta, deci nu voi avea probleme.

S – Copilul va alege ca soluție una din cele trei opțiuni identificate. Pentru profesor e important să știe că soluțiile pot fi diferite, în funcție de cum simte și gândește copilul. Ca orice metodă care necesită consecvență în aplicare, copiii o pot exersa, singuri sau cu suport din partea unui adult, în numeroase contexte – în timpul activităților de prevenire (pornind de la experiențe deja avute) sau în situații reale. De asemenea, și părinții copiilor pot fi consiliați cu privire la această metodă și la necesitatea de a o aplica și ei acasă, ca răspuns la nevoia de a demonstra că sunt modele bune de gestionare a conflictelor.

#### 4. Asertivitatea

Oamenii aleg să folosească unul dintre următoarele stiluri de comunicare: pasiv, agresiv sau asertiv. În exemplele de mai jos sunt ilustrate aceste stiluri și consecințele lor.

Ana: De unde ți-ai luat hainele astea, de la second hand?

Răspunsul 1 – Da, mama m-a obligat să le port.

(Răspunsul este pasiv, deoarece persoana agresată îi oferă celei care agresează exact ceea ce aceasta urmărește: putere).

Răspunsul 2 – Le-am luat din șifonierul tău, nesimțito.

(Răspunsul este agresiv, deoarece șansele de continuare a agresiunii sunt foarte mari.)

Răspunsul 3 – Termină, Ana!

(Răspunsul este asertiv, deoarece persoana agresată îi comunică Anei că nu are de gând să se lase agresată, dar nici nu o provoacă.)

Scopul mesajului este de a neutraliza puterea, fără implicare emoțională și fără escaladarea ostilității.

Învățând să comunice asertiv, o persoană ajunge să-și exprime verbal gândurile și emoțiile într-un mod sincer, ferm, dar respectuos, fără a acuza pe cineva. Respectul lipsește complet în bullying, deoarece persoana care agresează are ca scop să-l facă să sufere pe celălalt, umilindu-l și arătându-l celorlalți ca fiind neputincios. Atunci când îi învățăm pe copii să fie asertivi, ei devin capabili să comunice clar, să reziste la presiuni și să-și satisfacă astfel și ei nevoia de control, fără a escalada situația. O replică asertivă îl ajută pe copil să îi transmită celui care l-a agresat că este capabil de calm și că este încrezător, în timp ce celălalt se așteaptă să vadă teamă sau furie. Cu alte cuvinte, nemaigăsind ceea ce caută, copilul care agresează va renunța să continue, fiindcă nu mai găsește satisfacție. *Cea mai mare dificultate în învățarea asertivității este dată de faptul că, în general, copiii nu găsesc replica potrivită în momentul necesar.* Dacă nu e spusă la timp, o replică asertivă devine inutilă. De aceea e nevoie ca adulții să-i învețe pe copii să spună propoziții sau fraze eficiente, pe care să le folosească apoi când consideră oportun. *Importanța acestei învățări este subliniată inclusiv de către psihologii care lucrează cu copii și care au constatat că modul în care ei reacționează imediat după tachinare sau șicanare influențează hotărâtor cât de frecvent și cât de sever vor fi necăjiți apoi în viitor.* Ei recomandă ca, în primul rând, nonverbal, copiii să se poarte imediat ca și cum nu i-a deranjat ceea ce le-au spus agresorii. După care să folosească replici scurte precum: Nu mă interesează ce zici. Anunță-mă când ajungi și la partea amuzantă. Serios? Și care e ideea? Aceste replici vor fi însoțite de un limbaj nonverbal (atitudine, privire, poziția corpului, distanța față de cel

care agrează, tonul vocii) care să le susțină. Astfel, e important să-l învățăm pe copil:

- Folosește vocea ta calmă și echilibrată. (Nu țipa, nu jigini, pentru că efectul a ceea ce spui dispare.)
- Stai la o distanță potrivită de cel care te-a agresat. (Nu te retrage, stai suficient de aproape ca să te audă, dar nu atât de aproape încât să creadă că îl poți lovi.)
- Folosește numele celui care te-a agresat. (Acesta e un truc pentru a-l face egalul tău, nu superiorul tău.)
- Privește persoana în ochi. (Este semnul că ești hotărât, direct și sincer.)

Exersarea replicilor asertive de către un copil, cu sprijinul unui adult e necesar să se facă în mod individual, deoarece chiar și copiii mici pot găsi replicile lor adecvate. În eventualitatea în care nu reușesc, pot memora și replici precum cele de mai sus, însă, indiferent că propozițiile le aparțin sau nu e important ca, prin multe jocuri de rol, să deprindă să le utilizeze. Activitățile de acest tip pot fi făcute și în grupuri mici, astfel încât copiii să poată observa reacțiile celorlalți în timp ce simulează calmul și indiferența. Cu cât antrenamentul este mai susținut, cu atât ei vor fi mai bine pregătiți să folosească asertivitatea atunci când sunt agresați.

### **5. Dezvoltarea prietenilor**

Abilitatea de a ne face prieteni nu e ceva înăscut. Desigur, pentru unele persoane cu anumite trăsături de personalitate (sociabilitate, deschidere, comunicativitate) poate fi mai ușor decât pentru altele să stabilească relații de prietenie. Ele se bazează mult pe simpatie, iar respingerea – mai ales în copilărie și adolescență – este resimțită ca dureroasă și datorită faptului că un copil trăiește absența simpatiei ca pe o înfrângere personală. Dacă respingerea se repetă, copilul va fi privat de marile beneficii ale relațiilor, respectiv de suport social și de satisfacerea nevoilor de apartenență, acceptare, valorizare, integrare. Activitățile și programele de dezvoltare a SEL au, printre altele, și această componentă, de a ajuta copiii ca, indiferent de trăsăturile de personalitate, să poată fi capabili să gestioneze relațiile sociale și să întemeieze prietenii pozitive. Cele două aspecte nu sunt întotdeauna într-o corelație directă, de tipul „copiii care știu să-și facă prieteni de calitate pot avea relații sociale armonioase și echilibrate“. De exemplu, în școli putem întâlni cazuri de copii agresați în clasă, lipsiți de suportul colegilor, marginalizați și stigmatizați, dar care sunt acceptați și prețuiți în alte medii sociale – clubul de teatru, echipa de baschet etc. Sau cazuri de copii prietenoși, simpatizați de mulți colegi și chiar și de către profesori, dar care fac bullying unui coleg uneori chiar mizând pe faptul că nu vor fi bănuți. Grupurile sociale din care fac parte copiii pot fi extrem de competitive, ierarhiile sociale sunt percepute ca surse de siguranță, confort și validare, iar bullying-ul e o metodă uneori aleasă conjunctural, pentru a atinge un scop. E nevoie să privim cu multă atenție contextele, să cunoaștem copiii și să facem bine diferența între nevoile lor de suport. Iată două exemple în acest sens:

- Dan este un copil retras și timid, care nu reușește să-și facă prieteni. Îi plac animalele, muzica și înotul.
- Doru intră ușor în relații de tipul „care pe care“. Îi place să facă pe șeful, să aibă ultimul cuvânt și detestă să fie contrazis.

Considerați că lui Dan și lui Doru li se potrivesc aceleași metode pentru a-și dezvolta în mod optim abilitățile sociale, conform nevoilor lor? Una dintre cele mai eficiente recomandări ale specialiștilor în vederea exersării abilităților de împrietenire este aceea de a



diversifica mediile. Expunându-i pe copii la grupuri diferite, ei ajung astfel în proximitatea unor potențiale prietenii. De aceea orice activitate extrașcolară devine un câștig social: copilul se adaptează altora și descoperă noi mecanisme sociale pe care le experimentează cu folos, indiferent că va avea sau nu succes la început. Diversitatea personalităților cunoscute și exersarea mecanismelor (însoțită de ajustări permanente) vor contribui, în timp, la „țesăturile“ unor prietenii trainice. De altfel, în unele sisteme educaționale se practică schimbarea claselor în fiecare an, încă de la grădiniță, tocmai pentru ca elevii să învețe să se adapteze diferitelor realități sociale. Este esențial să facă asta până să ajungă adulți al căror succes profesional depinde și de capacitatea de a coopera în grupuri, de a negocia și de a-și aduce contribuția generatoare de satisfacții la un proiect de echipă.

Un alt aspect important din punct de vedere educațional este acela de a-i învăța pe copii să caute un prieten, cu care să dezvolte o relație pozitivă. La vârste mici, copiii o fac intuitiv, alegând să se joace cu aceia cărora le plac aceleași jocuri și jucării, care sunt amabili cu ei. La vârste mai mari (în clasa a IV-a, în gimnaziu, în liceu) ei își schimbă preferințele, alegând deseori prietenii în funcție de statutul lor social, utilizând un tipar de genul „ea e populară, atunci și eu voi fi așa, dacă devin prietena ei“ sau „deși îmi place de ea, nu voi fi prietena ei, pentru că e considerată tocilară, iar eu nu doresc să fiu văzută astfel“. Multe din intuițiile sănătoase ale vârstelor mici încep să dispară, deși nevoia de a avea prieteni e în creștere, prin urmare apar deseori prietenii toxice de tipul „ea mă jignește și mă face de rușine în fața celorlalți, însă, dacă nu stau cu ea, nu mai am cu cine să stau, așadar suport acest mod al ei de a se comporta cu mine“. Devine dificil pentru adulți să-i ghideze pe copii prin acest hățiș relațional, dar e important ca, prin activitățile de dezvoltare a SEL, ei să fie învățați cum anume ar trebui să se simtă în preajma unui prieten adevărat. Pornind de la fraza „știu că e prietenul meu atunci când...“, copiii pot fi provocați să completeze cu: • Ajută. • Împarte. • E drăguț cu mine. • Râde cu mine (și nu de mine). • Are multe în comun cu mine. • Mă amuză când sunt cu el. • Îmi ia apărarea. • Mă încurajează. • Mă face să mă simt bine în pielea mea. • Îi pasă de ce spun și de cum mă simt. • Nu îl deranjează că am și alți prieteni. • Se asigură că nu sunt exclus. • Ascultă ce am de spus. • Nu mă lasă pe mine să fac totul. • Îmi spune cum se simte. • Îmi este aproape când am nevoie de el.

Exersarea elementelor care contribuie la o prietenie sănătoasă, cu sprijinul adulților, reprezintă un factor de protecție ce îi îndepărtează pe copii de prietenii toxice, care le aduc suferință. Și totuși, cum îi ghidăm atunci când se întâmplă și asta? De multe ori, deși simt că e ceva în neregulă, copiilor le e dificil să acționeze pentru a pune capăt unei relații, mai ales atunci când teama de percepția socială a celorlalți îi ține mai degrabă prinși în acea falsă prietenie. Cum putem acționa pentru a sprijini fără să încurcăm și fără să complicăm situații și așa dificile? În primul rând e nevoie să ascultăm atent și să luăm în serios ceea ce gândește și ceea ce simte copilul – dificultățile lui, emoțiile lui. De multe ori, el știe ce trebuie să facă, iar simplul fapt că a ales să discute problema lui cu un adult e mai curând o chestiune de neîncredere în posibilitățile sale de acțiune și mai puțin o problemă de necunoaștere a soluțiilor. Așadar, abordarea suportivă și încurajatoare a propriilor soluții prezentate de copil e o cale oportună. De asemenea, e necesar să îi recomandăm să fie politicoși și demni în relația cu fostul prieten, fără a se lansa în discuții ostile, furioase, în răzbunări ce e probabil să antreneze și alți copii. Dinamica grupurilor de copii e una în continuă schimbare. Poate fi foarte neplăcut ca,



într-un război cu un prieten toxic, în care s-a folosit „muniție“ verbală din belșug, susținătorii temporari și aliații devotați să devină un filtru pentru alți copii care să evite să intre în relații de prietenie cu foștii beligeranți, tocmai pentru că nu au apreciat deloc această modalitate de soluționare a disputelor.

Cele cinci dimensiuni ce aparțin SEL, cu rol în prevenția bullying-ului ne indică în același timp că:

- Priceperea în a gestiona interacțiuni sociale nu se dobândește ușor, necesită mult timp. Uneori dobândirea și exersarea ei durează o viață, deci e nevoie să alocăm o perioadă lungă de timp pentru a o preda elevilor. - Deși programele educaționale centrate exclusiv pe SEL sunt cât se poate de oportune, ele trebuie reluate pe măsură ce vârstele copiilor aduc alte și alte provocări. De cele mai multe ori, aceste programe sunt dificil de implementat atunci când nu implică, de exemplu, o disciplină opțională. În România, programa școlară pentru disciplina „Pregătiți pentru viață. Educație pentru viață și comunitate“ are un curriculum creat pentru două cicluri de învățământ, de la pregătitoare și până la clasa a VIII-a și se pretează unor abordări tip SEL. Însă câți copii dintr-o școală pot beneficia de un astfel de suport timp de nouă ani? - Este mult mai eficient să includem SEL în modurile curente, clasice, de a lucra cu copiii (în timpul orelor de specialitate, în ora de consiliere și orientare/dezvoltare personală, în activitățile din Școala Altfel/Săptămâna Verde), făcând treptat din această abordare o chestiune de educație de fond, vizibilă în interacțiunile zilnice cu ei.