

Casa Corpului Didactic Cluj
Centrul Județean de Resurse și de Asistență Educațională Cluj



Bullying și agresivitate în mediul școlar – exemple de bună practică

Nr.2/2025

Cluj-Napoca

ISSN 3061-6182
ISSN-L 3061-6182

Publicația „Stop Bullying”

ISSN 3061-6182

ISSN-L 3061-6182

**Lucrări din cadrul Simpozionului Național
„Împreună pentru bunăstarea copiilor”
Secțiunea: *Bullying și agresivitate în mediul școlar*
– *exemple de bună practică***

Comitetul de organizare:

Prof. Ana-Maria Moldovan – director CJRAE Cluj

Prof. Mihaela Popescu – director CCD Cluj

Prof. Anca Pană, CJRAE/CSES Cluj

Prof. Cosmina Vomir, CJRAE/CSES Cluj

Prof. Ruxandra Vasilescu, CJRAE/CSES Cluj

Prof. metodist Alina Boca – CCD Cluj

Colectivul de redacție:

Alina Boca – CCD Cluj

Ruxandra Vasilescu - CJRAE/CSES Cluj

Cristina Constantinescu – CJRAE/CSES Cluj

***Responsabilitatea pentru conținutul articolelor aparține autorilor
CLUJ-NAPOCA, 7 mai 2025***

CUPRINS

1.	Alb Lucia Maria <i>Mesajul transmis de versurile pieselor muzicale asupra tinerilor din generația contemporană</i>	5
2.	Anton Beatrice Alina <i>Deepfake: Noua armă a bullying-ului în mediul online</i>	8
3.	Banea Silvia <i>Comunicare și colaborare în grupul clasei – metode creative de interacțiune și relaționare pozitivă</i>	13
4.	Benchea Georgiana <i>Luarea deciziilor la adolescenți: factorii socio-emoționali</i>	16
5.	Butiuc Gina-Ioana <i>Program de prevenție și de combatere a fenomenului de cyberbullying la copiii din ciclul gimnazial</i>	21
6.	Cristea Anișoara Nicoleta <i>Bullying și agresivitate în mediul școlar exemple de bună practică</i>	26
7.	Cune Narcisa <i>Bune practici de prevenire a bullying-ului</i>	29
8.	Hudrea Daniela Maria <i>Împreună pentru bunăstarea copiilor -fără Bullying în școli</i>	32
9.	Ioanăș Camelia, Florescu Florina Laura Roșulescu Iulia Raluca <i>Bullying și agresivitate în mediul școlar exemple de bună practică pentru prevenire și intervenție eficientă</i>	36
10.	Mihaela Giugulea <i>Bullyingul și agresivitatea în mediul școlar exemple de bune practici –</i>	39
11.	Golopența Irina-Mariana <i>Strategii de diminuare ale fenomenului de bullying</i>	40
12.	Hărșan Carmen <i>Reducem violența la tăcere</i>	44

13.	Iozsa Diana Victorina <i>Bullying-ul o realitate dureroasă în societatea actuală</i>	48
14.	Măguran Beatrice – Iuliana <i>Violența naște violență!</i>	52
15.	dr. Marinescu Tatiana-Gabriela <i>Influența bullying-ului asupra stimei de sine în perioada adolescenței. Studiu de caz</i>	59
16.	Mărginean Raluca <i>Proiect martor ocrotitor</i>	65
17.	Pop Petronica <i>Importanța consilierii de grup în prevenirea și combaterea bullyingului</i>	70
18.	Moișanu Lucia <i>Viața școlară fără violență</i>	74
19.	Moldovan Andra <i>De la agresiunea față în față la agresiunea online....Cyberbullyingul, un fenomen de amploare în rândul adolescenților</i>	76
20.	Mureșan Carmen <i>Dezvoltarea empatiei ca strategie de prevenire a bullying-ului în școală: modele de intervenție nonformală</i>	89
21.	Penciu Ligia <i>Intervenții ale consilierului școlar în situațiile de bullying dintre elevi</i>	91
22.	Roman Cristina Elena <i>Fii prietenos, oprește violența!</i>	93
23.	Suller Andrea, Proiect didactic: „Prietenia”	95
24.	Șușnea Simona, Sandu Ștefania <i>Medierea conflictelor în școala gimnazială – un pas spre empatie și responsabilitate</i>	99
25.	Tucaciuc Maria, Dr.Emanuela Badescu <i>Medicul școlar și consilierul școlar împreună pentru bunăstarea copiilor și părinților prin cursuri de formare. Cercul siguranței parentingul apreciativ</i>	103
26.	Tunyagi Ozana <i>Teatrul Forum în prevenirea bullyingului în școală Metodă interactivă pentru conștientizarea și rezolvarea conflictelor</i>	105
27.	Vas Eniko, Haranguș Laura <i>Fii prieten nu dușman!</i>	108

MESAJUL TRANSMIS DE VERSURILE PIESELOR MUZICALE ASUPRA TINERILOR DIN GENERAȚIA CONTEMPORANĂ

Alb Lucia Maria, profesor consilier
CJRAE Cluj / Liceul Teoretic Victor Babeș Cluj-Napoca, Cluj

Ideea acestei lucrări a apărut în urma selecției elevilor pentru concursul ”STOP Bullying/ Spune NU intimidării”.

Vă redau declarațiile elevului Mattia Stîna care compune muzică și care a luat locul II- etapa județeană a concursului.

”În primul rând doresc să spun, că după părerea mea, stilurile musicale sub-urbane rap, hip-hop, trap, manele, trebuie să-ți ofere o stare de bine. În fiecare stil de muzică există anumite subiecte despre violență, agresivitate. E foarte important ca tu ca artist să nu le promovezi, iar ca ascultător să nu le bagi în seama și să te orientezi spre piese care au un impact pozitiv asupra ta. Tu ca artist, dacă vrei ca publicul tău să aibă parte de muzică de calitate, să-ți formezi și să-ți păstrezi audiența, trebuie să-ți alegi cu cap temele despre care vorbești și cânți, pentru că vrând nevrând muzica influențează și este important să influențeze înspre bine. Tinerii trebuie să-și dea seama ce înseamnă, ce reprezintă și ce mesaj aduce muzica. Să învețe să clasifice oamenii pe care-i ascultă, care transmit versurile unui mesaj pozitiv cu care ei rezonază.

Eu încerc prin versurile mele să transmit perseverența, mesajul de a avea un vis, de a nu renunța, să muncești pentru visul tău și să ajungi acolo unde îți dorești.”

În societate se dezbate de mult timp impactul muzicii care incită la violență asupra minților tinere. Cercetătorii au sugerat că expunerea la un mesaj care promovează violența în versurile pieselor muzicale, a fost legată de probleme emoționale și comportamentale, inclusiv agresivitate, abuz de substanțe, comportamente sexuale riscante și sinucidere.

Un studiu relevă că există o relație semnificativă între versurile care promovează violența în cântece și o creștere a gândurilor agresive și a sentimentelor de ostilitate. Disputa din 2024 dintre artiștii rap de renume Drake și Kendrick Lamar oferă un exemplu excelent. Cei doi rapperi care aveau mesaje controversate în piesele muzicale, pline de versuri violente și amenințătoare, au pus în practică mesajul recepționat din versurile pieselor muzicale, care s-a transformat în violență „în lumea reală”, soldându-se, cu un atac armat din mașină la domiciliul lui Drake, la doar câteva zile după ce Lamar a folosit o fotografie a conacului luxos a lui Drake ca și copertă a albumului său, falsificând efectiv adresa de domiciliu.

Părinții adolescenților au motive întemeiate să fie interesați de această discuție, fiindcă tinerii ascultă piese muzicale, care au versuri care îndeamnă la violență. Ei vor să știe ce pot face pentru a-și încuraja copiii să facă alegeri muzicale sănătoase. O cercetare spune despre impactul mesajului transmis de versurile cu conținut violent din piesele muzicale actuale, asupra tinerilor, menționând că îndeamnă la crimă, violență și sinucidere.

Revista Rolling Stone descrie versurile din piesa muzicală ca un act de violență „Eminem ținând la fosta lui iubită într-un val de ură nebunească, de conștiință” și o caracterizează pe aceasta cât și întregul album drept „violentă, sălbatică, periculoasă, scăpată de sub control, grotescă, tulburătoare”. Deși acesta este doar un exemplu care ilustrează cât de grafică poate fi violența în piesele muzicale. Alte versuri din piesele muzicale ascultate de tineri, descriu violența în detalii foarte explicite și izbitoare. Acest conținut normalizează aceste comportamente antisociale, violente, în special la această vârstă, când ei își conturează personalitatea și își caută modele demne de urmat. Astfel de mesaje distructive au un impact semnificativ asupra viziunii ascultătorului, asupra lumii, asupra atitudinilor și asupra toleranței sale față de violență și misoginie. Aceste versuri descurajează dezvoltarea empatiei, în timp ce versurile prosoziale par a fi „factorul cheie” care influențează comportamentele și atitudinile prosoziale.

Cui îi place să asculte piese muzicale cu versuri cu conotație violentă? Personalitatea, percepția asupra sinelui și abilitățile cognitive influențează tipul de muzică de care se bucură oamenii. De exemplu, cei care obțin scoruri mai mici la agreabilitate și conștiinciozitate sunt mai predispuși să fie fani ai genurilor muzicale violente, cum ar fi death metal, trap sau gangster rap. Atunci când un copil aflat sub această influență a pieselor muzicale cu conținut violent, își manifestă agresivitatea verbal și comportamental, reducerea accesului la acest gen de piese muzicale și creșterea expunerii la muzică pozitivă, indiferent de gen, reprezintă o practică recomandată. Tinerii care ascultă piese muzicale cu versuri având un conținut violent, au fost asociați cu probleme emoționale și comportamentale, inclusiv comportamente agresive și consum de droguri și alcool. —Dr. William Forde Thompson, Departamentul de Psihologie, Universitatea Macquarie, sublinează în studiile sale - Cum afectează muzica cu versuri violente tinerii? Majoritatea cercetărilor sugerează că versurile violente cresc atât furia și agresivitatea, cât și reduc emoțiile pozitive. Unele studii propun că inversul este adevărat - că versurile prosoziale cresc empatia și starea de spirit pozitivă. Chiar și așa, este plauzibil că, pe termen lung, expunerea regulată la versuri cu conținut violent desensibilizează ascultătorii la violență. Dovezile din mass media susțin aceste studii. Contează mult și vârsta la care este expus tânărul la piesele muzicale cu versuri agresiv, dacă este la 10 ani sau la 18 ani. Adulții chiar dacă ascultă piese muzicale cu conținut agresiv, au dezvoltarea și experiența necesare pentru a trece prin mesaje pe care un copil, tânăr nu le poate încă procesa. Jocurile video violente au fost asociate cu „creșterea comportamentelor agresive și scăderea empatiei”. Alegerea muzicii, grupurile de prieteni și comportamentul prietenilor reprezintă semne de avertizare pentru un copil care dă semne de agresivitate, consum de substanțe. Un studiu al Centrului Național pentru Informații Biotehnologice arată o influență semnificativă între alegerea muzicii și a grupurilor de prieteni asupra comportamentului inadecvat al adolescenților. Grupurile de prieteni sunt adesea formate și menținute de o preferință comună în materie de muzică.

Acesta nu este un apel la interzicerea vreunui gen specific de muzică; a clasifica orice gen ca fiind responsabil pentru comportamentele inadecvate, ale copilăriei, adolescenței și declinul societal simplifică excesiv problema. Ca părinți, putem crea o cultură familială de partajare a listelor de redare și de discuții cu copiii despre alegerile lor muzicale ca o modalitate de a identifica

semnele de avertizare. Dacă observăm o schimbare a dispoziției, a comportamentului și a conexiunii familiale, iar un tânăr caută prieteni care se angajează în comportamente inadecvate, există motive de îngrijorare. Piese muzicale cu conținut violent provoacă comportament violent? Pe scurt, răspunsul este poate. Expunerea la conținut violent, normalizează cu siguranță actele deviante și ilegale comise de infractorii violenței. De asemenea, poate otrăvi viziunea asupra lumii exterioare, a unui tânăr și îi poate afecta relațiile cu ceilalți.

În timp, acest lucru pare să aibă potențialul de a dăuna comportamentului. Dacă acest lucru duce la un comportament violent depinde de personalitatea individuală, de circumstanțele de viață și de predispoziție. Îndrumarea copiilor către melodii optimiste și pozitive este cea mai sigură cale, educația muzicală are o influență benefică. Conversațiile continue despre muzica din casa ta și de pe dispozitivele familiei tale vor oferi o șansă de conectare. Deși nu putem ști tot ce ascultă copiii noștri, avem control asupra tipurilor de muzică pe care le pot accesa prin intermediul dispozitivelor pe care le oferim. Unele platforme de streaming oferă copiilor acces aproape nelimitat la muzica rap, trap și alte genuri - o mare parte din ea cu versuri explicite și teme pentru adulți. Majoritatea acestor servicii nu oferă control parental sau se bazează pe filtre inadecvate. Din aceste motive, o aplicație de streaming sigură, este o alegere inteligentă pentru protejarea copiilor, tinerilor. Părinții nu trebuie să-și facă griji, deoarece melodiile cu limbaj vulgar, violență și aluzii sexuale nu sunt doar filtrate, ci pur și simplu nu sunt incluse în biblioteca unei aplicații. Pentru multe familii, un serviciu de streaming curat este răspunsul perfect, copiii sunt protejați de mesajele distructive, cel puțin pe dispozitivele lor personale. Conversațiile despre alegerile muzicale sunt încă cea mai bună modalitate de a stabili limite și de a-i învăța pe copii despre modul în care conținutul pe care îl consumăm ne afectează. Serviciile de streaming muzical de astăzi sunt concepute pentru adulți, copiii fiind o idee ulterioară.

Bibliografie:

<https://gabb.com/blog/how-music-affects-you/>

DEEFAKE: NOUA ARMĂ A BULLYING-ULUI ÎN MEDIUL ONLINE

Anton Beatrice Alina, profesor consilier CJRAE -Vaslui/
Liceul Teoretic Mihai Eminescu, jud. Bârlad

Rădăcinile etimologice ale cuvântului *bullying* se pot regăsi în secolul al XVI-lea, când „my bully” însemna dragul meu, iubitul meu, provenind din cuvântul danez boele. Un secol mai târziu a apărut pentru prima dată cu sensul actual, dar abia în sec. al XX-lea acest cuvânt a dobândit definițiile academice folosite astăzi. Ca verb, *to bully* înseamnă: a intimida, a speria, a domina. Bully este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe¹.

Bullying-ul poate fi:

- ✓ **direct sau indirect** – cel direct implică un contact direct cu copilul supus bullying-ului, de ex., un elev aruncă ceva asupra unui coleg sau strigă cuvinte jignitoare în adresa unui coleg etc. Bullying-ul indirect nu presupune un contact direct dintre copilul țintă a bullying-ului și cel care manifestă un comportament de bullying, de ex., răspândirea zvonurilor despre un coleg de clasă etc.;
- ✓ **fizic** – implică întotdeauna contactul fizic cu cealaltă persoană. Acest lucru poate însemna contact corp la corp, dar poate însemna și aruncarea obiectelor, împiedicarea sau provocarea altora la agresiune fizică asupra unui elev (ex., lovituri, piedici, îmbrânciri, distrugere/furt de obiecte personale etc.);
- ✓ **verbal** – implică utilizarea oricărei forme de limbaj pentru a provoca suferință celeilalte persoane (ex., utilizarea de porecle, umilire, amenințare, jignire, intimidare, tachinare, etc.);
- ✓ **emoțional** – implică utilizarea modalităților de a provoca răni, suferințe emoționale unei alte persoane. Aceasta poate include următoarele: să spui sau să scrii lucruri dureroase, să îi faci pe ceilalți să se alăture unui individ, ignorând intenționat pe altul sau să răspândești zvonuri. (ex., excluderea din grup, răspândirea minciunilor, zvonurilor, bârfelor etc.);
- ✓ **sexual** – se referă la orice tip de bullying, efectuat în orice mod, care este legat de sexul sau sexualitatea unei persoane. Exemplele pot include forțarea cuiva să comită acte intime, formularea de comentarii cu tentă sexuală sau atingeri nedorite etc.
- ✓ **cibernetice** – reprezintă orice fel de bullying care are loc în mediul online, prin utilizarea tehnologiei moderne; se poate manifesta prin comentarii umilitoare pe rețelele de socializare, imagini sau informații personale transmise pe Internet, precum și mesaje private înșelătoare etc.

¹ Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016

Deepfake este noua armă a bullyingului cibernetic. **Deepfake** este o manipulare digitală a unei înregistrări video, audio sau a unei imagini, realizată cu ajutorul inteligenței artificiale (IA) sau a altor programe specializate.

Un exemplu: Există multiple cazuri în care un videoclip cu o personalitate publică oferă sfaturi financiare. În acest videoclip, persoana recomandă insistent investiția într-o anumită companie sau afacere, promițând profituri mari și riscuri minime.

Detaliile contează: Videoclipul este realizat profesional, cu o calitate a imaginii și sunetului ridicată. Persoana publică pare sinceră și convingătoare, folosind un limbaj accesibil și argumente persuasive.

Scopul campaniei: Un astfel de Deepfake ar putea fi folosit pentru a manipula populația să investească într-o afacere ilicită deținută sau controlată de manipulatori.

Impact: Videoclipul este distribuit rapid pe rețelele de socializare, cu un potențial uriaș de a fi vizionat de milioane de oameni. Mulți dintre cei care văd videoclipul ar putea fi convinși să investească în afacerea recomandată, riscând ulterior să piardă sume semnificative de bani.

Înțelegerea Deepfake-urilor este crucială, având implicații semnificative în societate, politică, securitate cibernetică și în manipularea încrederii publice prin:

Impact asupra adevărului și încrederii: Deepfake-urile pot distorsiona realitatea, creând conținut video sau audio extrem de realist, care poate fi greu de distins de materialele autentice. Aceasta poate submina încrederea în mass-media și în informațiile pe care ne bazăm pentru a lua decizii informate.

Securitate și fraude: Tehnologia Deepfake poate fi folosită pentru a crea înregistrări false care implică persoane în activități pe care nu le-au realizat sau pentru a produce dovezi false în contexte juridice. De asemenea, poate fi utilizată în tentative de fraudă, cum ar fi falsificarea identității în apeluri telefonice sau video pentru a obține acces neautorizat la informații sau resurse financiare.

Manipulare și dezinformare: În politică și în alte domenii, Deepfake-urile pot fi folosite pentru a manipula opinia publică, a discredita adversarii sau a crea confuzie. Acestea pot influența alegerile, relațiile internaționale și pot alimenta teorii ale conspirației.

Impact social și etic: Utilizarea imorală a tehnologiei Deepfake, pentru crearea de materiale compromițătoare sau hărțuirea online, ridică probleme serioase de etică și respectare a drepturilor individuale.

Pregătire pentru viitor: Pe măsură ce tehnologia continuă să avanseze, este probabil ca Deepfake-urile să devină tot mai sofisticate și mai greu de detectat. Înțelegerea modului în care funcționează și a modalităților de a le identifica este esențială pentru dezvoltarea de tehnologii și strategii care să contracareze utilizarea lor rău intenționată.

Educație și conștientizare: Educația publicului despre existența și capacitatea Deepfake-urilor poate ajuta la atenuarea impactului lor prin creșterea scepticismului sănătos față de conținutul dubios și încurajarea verificării informațiilor din surse multiple.

Deepfake-urile sunt create folosind o combinație de tehnici de IA și învățare automată (Machine Learning - ML). Tehnologiile cheie implicate sunt:

1. *Rețele neuronale convoluționale (CNNs)*: Sunt tipuri de rețele neuronale artificiale specializate în analiza imaginilor și a videoclipurilor. Ele sunt antrenate pe seturi mari de date, imagini și videoclipuri reale pentru a învăța caracteristicile faciale, expresiile, mișcările corpului și alte detalii vizuale.

2. *Rețele neuronale generative (GANs)*: Rețele neuronale artificiale care pot genera conținut nou, realist, similar cu datele pe care au fost antrenate. În contextul Deepfake, GAN-urile sunt utilizate pentru a genera imagini și videoclipuri false care sunt foarte asemănătoare cu cele reale.

3. *Învățarea automată (ML)*: Este utilizată pentru a antrena algoritmi Deepfake să identifice și să manipuleze elemente specifice ale imaginilor și videoclipurilor, cum ar fi expresiile faciale, mișcările buzelor, sincronizarea audio.

Educația în combaterea Deepfake-urilor ar putea fi realizată în următoarele direcții:

Informarea publicului: Educația este esențială pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la Deepfake-uri și la pericolele asociate. Oamenii trebuie informați despre modul în care Deepfake-urile pot fi utilizate pentru manipulare și dezinformare, pentru a reduce impactul lor negativ.

Dezvoltarea gândirii critice: Programele educaționale pot contribui la dezvoltarea abilităților de gândire critică. Oamenii trebuie învățați cum să evalueze sursele de informații, să recunoască semnele de conținut falsificat și să verifice informațiile înainte de a le distribui.

Securitate digitală: Educația privind securitatea online și confidențialitatea poate ajuta indivizii să își protejeze mai bine propriile informații și să fie conștienți de potențialele abuzuri ale tehnologiei Deepfake.

Alfabetizare media: Înțelegerea modului în care funcționează mass-media și a tehnicilor de producție a conținutului poate ajuta publicul să discearnă mai bine Deepfake-urile. Combinația dintre eforturi tehnologice și programe educaționale solide poate construi un răspuns puternic și eficient la provocările prezentate de Deepfake-uri. Această abordare duală este esențială pentru a minimiza impactul negativ al Deepfake-urilor asupra societății, politicilor și vieții private a cetățenilor.

Ce să faci dacă ești victima unui Deepfake?

Dacă te afli în situația neplăcută de a fi victima unui Deepfake, este important să acționezi rapid și eficient pentru a minimiza daunele. Iată câțiva pași pe care îi poți urma:

Documentează abuzul: Salvează copii ale conținutului Deepfake, inclusiv URL-uri, capturi de ecran, sau orice altă formă de dovezi care ar putea fi relevante. Acest lucru este esențial pentru orice demersuri legale sau raportări ulterioare.

Raportează conținutul: Majoritatea platformelor de socializare și siteurilor web au politici stricte împotriva Deepfake-urilor și a conținutului manipulat. Utilizatorii pot semnală cu ușurință conținutul suspect folosind funcția de raportare integrată a platformei.

Contactează autoritățile: În cazuri grave, unde conținutul Deepfake încalcă legile privind defăimarea, hărțuirea sau distribuția de materiale private fără consimțământ, poate fi necesar să contactezi autoritățile locale sau alte organisme de aplicare a legii.

Solicită ajutor juridic: Consultă un avocat pentru a evalua opțiunile legale disponibile pentru tine. Aceasta poate include acțiuni legale împotriva celor care au creat sau distribuit conținutul Deepfake.

Folosește servicii de gestionare a reputației online: Există companii specializate în îmbunătățirea prezenței online și în eliminarea sau diminuarea impactului conținutului negativ. Aceste servicii pot fi utile pentru a-ți proteja imaginea pe termen lung.

Comunică cu transparență: Dacă Deepfake-ul are potențialul de a-ți afecta cariera sau relațiile personale, ia în considerare să vorbești deschis despre situație cu angajatorul, colegii sau persoanele apropiate. Oferirea contextului și a versiunii tale poate ajuta la diminuarea impactului negativ.

Protejează-ți informațiile personale: În urma unui incident Deepfake, este important să fii mai precaut în ceea ce privește securitatea online. Verifică setările de confidențialitate pe rețelele sociale, schimbă parolele și monitorizează activitatea conturilor tale pentru semne de acces neautorizat.

Support emoțional: Trauma psihologică suferită de victima unui Deepfake poate fi semnificativă. Nu ezita să cauți sprijin din partea prietenilor, familiei, profesorilor sau consilierilor școlari, a altor profesioniștilor în sănătate mintală.

Educație și conștientizare: Ajută la creșterea gradului de conștientizare despre pericolele Deepfakeurilor prin împărtășirea experienței tale, dacă te simți confortabil. Acest lucru poate ajuta la informarea și protejarea altora.

În rândurile de mai jos este prezentat **un studiu de caz care analizează furtul de identitate și distrugerea reputației unui elev și care sunt acțiunile educative întreprinse în acest caz.**

„Bună ziua. Mă numesc Danute și am 16 ani. De curând m-am certat cu o „prietenă”... Și ea se răzbună pe mine pe Facebook... A creat un profil fals. De unde să știu că este ea? Bine, ea are deja două profile false, și acum un altul pe care îl folosește împotriva mea. Ea împărtășește fotografii cu mine și apoi scrie comentarii de genul: ‘Maimuță’, ‘monstru’, ‘gunoi nenorocit’...”

Profesorul poate analiza situația din două aspecte:

1. De ce o persoană pretinde că este altcineva? Ce fel de personalitate se poate angaja în astfel de activități? Poți avea încredere într-o astfel de persoană? Care-i sunt scopurile? Ce rău poate face societății și în mod special celui cu personalitatea înrobă? Care este responsabilitatea pentru un astfel de act?
2. Cum se simte o persoană când este furată? Tur al hoției, furt intelectual și furtul de personalitate, cum ne poate afecta acest lucru? Care este relația dintre victimă și societate? De ce este fluctuantă această conexiune și care sunt consecințele? Unde să caute ajutor? Adesea puterea este asociată cu violența.

Această activitate folosește creativitatea lucrului în grup pentru a aborda problemele violenței în spațiul cibernetic și modalități de a rezolva aceste probleme. Această activitate include drepturi precum 1. Dreptul persoanei la securitate. 2. Dreptul de a nu fi agresat. 3. Dreptul la viața privată și la protecția onoarei și a reputației.

Participanții au de făcut o centrală electrică - care să genereze energie pozitivă și creativă a minții. Activitatea este împărțită în două părți: prima parte, un brainstorming a expresiilor violenței (zece minute) și partea a doua, lucrul în centrala electrică (șaizeci de minute). La final toată clasa va purta o mini-discuție despre hărțuirea pe internet.

Bibliografie:

Abotezătoaei, D., Andrieș, D., Dan, M., Leoreanu, A., Nemoianu, I., Nistor, C., . . . Rotariu, M. (fără an). *Deepfake Manipulat sau informat*. București.

Bullying și hărțuire pe internet , povestiri pentru copii. (2021). Proiect „Abilități de Conștientizare și Prevenire a Hărțuirii și a Discursului Violent pe Internet la copiii de vârstă școlară.

COMUNICARE ȘI COLABORARE ÎN GRUPUL CLASEI – METODE CREATIVE DE INTERACȚIUNE ȘI RELAȚIONARE POZITIVĂ

Banea Silvia, profesor consilier CJRAE Galați
Liceul Teoretic Emil Racoviță Galați

Fenomenul de bullying în școli a devenit tot mai pregnant, având efecte negative atât asupra victimelor, cât și asupra întregului mediu educațional. Din nefericire, izolarea impusă de condițiile de pandemie a condus la deteriorarea relațiilor dintre elevi, cât și la degradarea abilităților lor de adaptare în diverse contexte sociale, ceea ce îi face mult mai vulnerabili în fața răutăților din partea colegilor. Încă dinaintea crizei sanitare, România se clasa pe locul 3 în Europa în ceea ce privește rata de bullying în școli (în special în rândul adolescenților), potrivit unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății. Pentru a putea preveni și combate acest fenomen, sporirea conștientizării este esențială, de aceea problema trebuie analizată mai în profunzime pentru a înțelege ce presupune și ce implicații are pentru actorii bullyingului.

Bullying-ul (*engl. intimidare*) reprezintă o formă de abuz, în detrimentul stării de bine și a dezvoltării sănatoase și armonioase a elevilor. Poate fi o formă simplă de neglijare sau se poate extinde la forme complexe de abuz fizic, emoțional și sexual. Unii specialiști consideră *bullying-ul* ca fiind un comportament sau o atitudine de „intimidare” în mod repetat și intenționat, ca modalitate de a câștiga puterea asupra altei persoane. (*Besag, 1989*)

Comportamente de tip *bullying*:

- șicanări, umilințe, injurii, altercații, admonestări, constrângeri, țipete, sâcâieli, bravări, reproșuri, atingeri nepotrivite, obstrucții, loviri, hărțuiri, trasul de păr, zgârieturile, ciupitul, imitarea, luarea în derâdere;
- aruncarea lucrurilor personale (caiete, ghiozdane, pixuri, etc.);
- ruperea unor obiecte dragi;
- sufocarea cu diverse obiecte;
- eliminarea din clasă;
- manipularea, bârfa, constrângerile, criticile, minciunile, zvonurile, satirizarea, batjocorirea unei persoane sau unui grup de persoane (în clasă, în cancelarie, pe holuri, în curtea școlii etc.), pe baza diferențelor pe care acestea le prezintă (înălțime, greutate, culoarea ochilor, culoarea părului, nivelul cognitiv, potențialul de învățare, rasă, etnie, religie, dizabilitate, tipul de familie, nivelul de cultură etc.)

Factori de risc în apariția *bullying-ului* pot constitui familiile unde se folosește adesea pedeapsa corporală, fapt ce reprezintă un mediu „prielnic” pentru dezvoltarea comportamentelor deviante de tip *bullying*. Multe studii arată că invidia și resentimentele pot fi motive care produc *bullying*. Există dovezi care sugerează că un deficit de stimă de sine contribuie semnificativ la actele de tip *bullying*, ca și stările de anxietate sau de vinovăție. Lipsa abilităților sociale, utilizarea

forței, dependența de comportamente agresive, mânia / furia, statutul în grupul de apartenență, existența unor antecedente de acest tip în copilărie sunt alți factori de risc.

Efectele *bullying-ului* sunt diverse, fenomenul poate fi prezent în orice tip de comunitate sau de grup social, acolo unde persoanele interacționează unele cu altele: la școală, la locul de muncă, în familie, în cartiere, în biserică, în mass-media, pe Internet, chiar între țări, etc. Se creează astfel o stare de conflict, care nu poate fi depășită decât dacă se conștientizează existența fenomenului. Efectele *bullying-ului* pot fi grave, chiar fatale. Se indică faptul că persoanele, indiferent dacă sunt copii sau adulți, care sunt supuse permanent comportamentului abuziv, prezintă risc de stres, îmbolnăviri (creșterea frecvenței acestora) și chiar sinucidere. Victimele hărțuirii pot suferi pe termen lung probleme emoționale, probleme de comportament, probleme sociale, singurătate, depresie, anxietate, stimă de sine scăzută, scăderea performanțelor în activitate.

Aplicații practice pentru dezvoltarea abilităților relaționale între elevi și cultivarea comportamentelor prosociale

1. Plicurile zâmbărețe

Fiecare elev a avut la dispoziție un plic pe care l-a personalizat, folosind culorile ori simbolurile preferate. Doar și această activitate în sine a spus ceva despre fiecare elev, o părțică din personalitatea sa exprimată în mod spontan și creativ. Plicurile și-au găsit loc pe ușa clasei, pentru a fi admirate cât mai des. Și nu doar atât. Provocarea adresată elevilor a fost să ofere fiecărui coleg și să așeze în plicul său cel puțin un mesaj de apreciere (un compliment, o încurajare, un gând motivațional). Este important ca exercițiul să continue în fiecare zi, și să facem din limbajul pozitiv, aprecierea celorlalți, oferirea de mesaje sensibile o practică curentă.



- 2. Culoarul COMPLIMENTELOR** Elevii s-au așezat pe două linii, față în față, pentru a se privi cu mai multă atenție unii pe alții. Iar apoi, fiecare elev a trecut încet și cu atenție prin acest culoar, primind de la colegi (cel din dreapta, cel din stânga) un compliment, o apreciere, o calitate a sa care este văzută și de către ceilalți. Iar la final, un rând de aplauze pentru elevul / eleva cu buchetul său de calități speciale!

3. Țesătura RELAȚIILOR

Construim RELAȚIILE dintre noi, în fiecare zi, prin comportamentele, cuvintele, gesturile și acțiunile noastre! E un proces care implică răbdare, empatie, atenție la nevoile celorlalți, comunicare asertivă, încredere și mult RESPECT! Fiecare elev își găsește locul și rolul potrivit în țesătura de conexiuni a clasei. Doar să existe bunăvoință, deschidere și dorința de a construi împreună lucruri frumoase!

- * Ghemul - suma experiențelor pe care le trăim împreună, învățarea, începutul cunoașterii
- * Firele - relațiile, conexiunile
- * Nodurile - punctele care ne unesc, interesele comune
- * Firele suprapuse - comunicarea, lucrurile împărtășite, emoțiile care se transmit, bucuriile care se amplifică alături de colegi
- * Părțile goale dintre fire - lucrurile pe care urmează să le aflăm unii despre ceilalți, alte relații pe care le vom construi

Se scrie numele tuturor elevilor pe bilețele, iar la începerea orelor se extrag un bilețel. Acela va fi „elevul secretul”, însă doar cadrul didactic / consilierul va cunoaște numele. Elevii îl vor afla abia la finalul programului. Dacă „elevul secret” se va comporta frumos, va respecta regulile, va participa la activitățile didactice, acesta va primi o recompensă. Recompensa poate fi materială (un creion, o gumă, stickere etc.) sau simbolică (o zi fără teme etc.).

Este o activitate de intercunoaștere și comunicare pozitivă. Fiecare copil a ales din clasă un singur obiect reprezentativ pentru propria persoană. În cercul de discuții, fiecare participant explică alegerea făcută. „Am ales un magnet cu o figură veselă pentru că și eu gândesc mereu pozitiv”. „Ceasul spune despre mine că prețuiesc timpul și sunt punctual”. „Am ales calculatorul pentru că iubesc matematica”...

6. Mesaje motivationale oferite elevilor în diferite forme

1. Băban, A., „*Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de consiliere și orientare*”, Editura Psinet, Cluj-Napoca, 2011
2. Bogorin, V., Tudose, R., „*Jocul de-a viața. Exerciții pentru orele de dirigenție*”, Editura Eikon, Cluj Napoca, 2003
3. Banea S., Morărașu C. „*Ghid de de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor*”, Editura Performantica, Iași, 2009
4. <http://dirigentia.blogspot.com>
5. <http://www.educatiecopii.ro>

LUAREA DECIZIILOR LA ADOLESCENȚI: FACTORII SOCIO-EMOȚIONALI

Benchea Georgiana-Mădălina profesor consilier , CJRAE Cluj/
Colegiul tehnic Ana Aslan, Cluj-Napoca

Adolescența este o perioadă de dezvoltare distinctă, care este caracterizată ca perioada de viață care începe cu schimbările biologice ale pubertății și se finalizează în momentul în care acești tineri ating un rol stabil și independent în societate (Blakemore & Robbins, 2012). Adolescența este caracterizată prin luarea de decizii de risc, iar covârșnicii au o influență mai mare (Blakemore & Robbins, 2012).

Cognițiile aferente luării deciziilor depind de interacțiunea mai multor procese, precum reprezentarea valorii, selecția răspunsului, funcțiile executive, procesul de învățare și factorii socio-emoționali (Blakemore & Robbins, 2012). Studiile de imagistică cerebrală din literatura de specialitate au arătat că mai multe zone ale creierului fac adolescenții mai sensibili la recompensele oferite de relațiile cu covârșnicii, comparativ cu adulții. Acest lucru îi motivează pe adolescenți să se concentreze asupra covârșnicilor lor atunci când iau decizii care implică comportamente riscante (Albert, Chein și Steinberg, 2013).

Luarea deciziilor constă într-un proces cu patru pași: a) setarea unui obiectiv, b) explorarea opțiunilor pentru producerea acelui obiectiv, c) ierarhizarea opțiunilor și d) selectarea alternativei, care ocupă cel mai înalt loc în ierarhizarea opțiunilor (Byrnes, 2002). De asemenea, copiii și adolescenții cu performanțe academice mai înalte sunt mai predispuși să își coordoneze multiple obiective decât cei cu performanțe mai reduse (Byrnes, 2002).

Emoțiile sunt judecări complexe, multidimensionale, care reflectă o cantitate mare de informații despre relația unei persoane cu mediul social și fizic, precum și despre gândurile sale interioare legate de aceste relații. Factorii de context pot influența și măsura în care are loc procesul de gândire, ceea ce, la rândul său, poate afecta modul în care emoțiile influențează cogniția primară. Emoțiile pot influența judecățile oferind informații, motivații (precum strategii de coping, obiective de autoreglare emoțională sau obiective legate de procesarea informației) sau mindsetul (So et al., 2015).

Într-un studiu, adolescenții timpurii, adolescenții târzii și adulții s-au comportat în mod similar într-o sarcină de condus pe calculator atunci când erau singuri. Totuși, când au fost puși împreună cu doi prieteni de aceeași vârstă, au apărut diferențe clare. Cei din adolescența timpurie aveau o tendință mai mare de a conduce riscant în prezența prietenilor. Cei din adolescența târzie prezentau și ei un comportament ceva mai riscant când erau cu prieteni. Prezența prietenilor nu a avut niciun impact asupra modului în care conduceau adulții (Gardner & Steinberg, 2005).

Prin urmare, deciziile de risc luate în timpul adolescenței pot avea consecințe serioase, iar din acest motiv, este realmente important să înțelegem mecanismele care stau la baza luării deciziilor în adolescență (Blakemore & Robbins, 2012).

Exemplu de activitate la clasă privind luarea deciziilor - „NASA - Supraviețuirea pe lună”

Problema supraviețuirii pe lună NASA este o sarcină unde participanții trebuie să se gândească la ei ca membrii unei echipe (Hall & Watson, 1970; Meslec & Curșeu, 2013).

Astfel, elevilor li se va oferi următorul scenariu:

Sunteți un membru al unui echipaj spațial al cărei misiune este de a aseleniza o stație de cercetare (de pe Lună). Însă din cauza unor defecțiuni, nu reușiți să aselenizați decât cu o eroare de 200 km distanță de punctul de întâlnire. Totodată, în timpul aselenizării, o mare parte din echipamentul de la bord s-a avariat și, din moment ce supraviețuirea întregului echipaj depinde de găsirea stației de cercetare în cel mai scurt timp, trebuie să alegeți cele mai importante instrumente și obiecte care considerați că v-ar putea ajuta în parcurgerea celor 300 de km.

Ulterior, li se va oferi *Fișa de lucru 1* de mai jos, explicându-le că prima sarcină va fi individual, unde vor trebui să stabilească ce importanță are fiecare dintre cele 15 obiecte prezentate pe fișa de lucru (cifra 1 - cel mai important obiect, 2 pentru următorul obiect și 15 pentru cel mai nesemnificativ obiect din listă). Li se vor acorda aproximativ 10 minute ca timp de lucru.

Fișă de lucru 1

Denumire obiect	Pasul 1 – Topul tău	Pasul 2 - Topul echipei	Pasul 3 - Topul expertului	Pasul 4 - Diferența dintre pasul 1 și 3	Pasul 5 - Diferența dintre pasul 2 și 3
Cutie de chibrituri					
Alimente concentrate					
40 de metri de frânghie de nailon					
Parașută de mătase					
2 pistoale de calibrul 45					
Echipament portabil de încălzire					
O cutie de lapte deshidratat					
Două recipiente de 200 litri de oxigen					
O hartă stelară					
Barcă de salvare autogonflabilă					
Busolă magnetică					
20 de litri de apă					

Rachete de semnalizare					
Trusă de prim ajutor, incluzând ac și seringă					
Aparat de emisie recepție FM cu protecție antisolară					

Următoarea etapă este reprezentată de randomizarea elevilor în grupuri de lucru. După ce elevii au fost împărțiți în grupuri de lucru, a doua sarcină este de a stabili ce importanță are fiecare dintre cele 15 obiecte prezentate pe hârtie (cifra 1 - cel mai important obiect, 2 pentru următorul obiect și 15 pentru cel mai nesemnificativ obiect din listă) de comun acord. Li se vor acorda aproximativ 15 minute ca timp de lucru.

Următorul moment este să li se transmită răspunsurile corecte însoțite de explicațiile științifice, conform NASA (*Anexa 1*), iar elevii sunt rugați să le noteze pe fișa de lucru. Pasul următor este ca elevii să facă diferența matematică: a) dintre răspunsul individual și răspunsul NASA (chiar dacă dă scor negativ, aceștia sunt îndrumați să nu pună semnul negativ), apoi se face scorul total, b) dintre răspunsul de echipă și răspunsul NASA, apoi se face scorul total.

La final, elevilor li se oferă o grilă (Figura 1) pentru a vedea în ce categorie se încadrează cu totalul diferenței de la secțiunea răspunsurilor individuale și totalul diferenței de la răspunsurile de echipă.

Figura 1

0 - 25	Excelent
26 - 32	Bun
33 - 45	Mediu
46 - 55	Satisfăcător
56 - 70	Slab
≥ 71	Foarte slab

Activitatea se încheie cu o sesiune de discuții cu elevii, având următoarele întrebări de personalizare ca un ghidaj:

- Cum luați mai bine deciziile? Individual sau în echipă?;
- Ce dificultăți ați întâmpinat când ați lucrat individual? Dar, în echipă?;
- Ce influențe pot avea ceilalți asupra modului în care luăm decizii?;
- Cum ați ajuns la un consens în echipă?;
- A existat cineva care și-a schimbat opinia? De ce?;
- Ce roluri au apărut în echipă (lider, mediator, observator)?;
- Care credeți că ar fi ideile exercițiului pe care putem să le aplicăm în viața reală?.

Bibliografie

Albert, D., Chein, J., & Steinberg, L. (2013). The teenage brain: Peer influences on adolescent decision making. *Current directions in psychological science*, 22(2), 114-120.

Blakemore, S. J., & Robbins, T. W. (2012). Decision-making in the adolescent brain. *Nature neuroscience*, 15(9), 1184-1191.

Byrnes, J. P. (2002). The development of decision-making. *Journal of adolescent health*, 31(6), 208-215.

Gardner, M., & Steinberg, L. (2005). Peer influence on risk taking, risk preference, and risky decision making in adolescence and adulthood: an experimental study. *Developmental psychology*, 41(4), 625.

Hall, J., & Watson, W. H. (1970). The effects of a normative intervention on group decision-making performance. *Human relations*, 23(4), 299-317.

Meslec, N., & Curşeu, P. L. (2013). Too close or too far hurts: cognitive distance and group cognitive synergy. *Small Group Research*, 44(5), 471-497.

So, J., Achar, C., Han, D., Agrawal, N., Duhachek, A., & Maheswaran, D. (2015). The psychology of appraisal: Specific emotions and decision-making. *Journal of Consumer Psychology*, 25(3), 359-371.

Anexa 1 - Răspunsuri corecte la exercițiul NASA - Supraviețuirea pe Lună

Denumire obiect	Clasificarea corectă (NASA)	Raționament NASA
Cutie de chibrituri	15	Practic inutile, deoarece nu există oxigen care să susțină combustia
Alimente concentrate	4	Modalitate eficientă de a asigura necesarul de energie a organismului
40 de metri de frânghie de nailon	6	Utilă în escaladarea stâncilor și legarea la un loc a celor răniți
Parașută de mătase	8	Protejarea de razele Soarelui
2 pistoale de calibrul 45	13	Modalitate posibilă de autopropulsie
Echipament portabil de încălzire	11	Nu e necesară decât pe partea întunecată a Lunii
O cutie de lapte deshidratat	12	Replică voluminoasă a concentratelor alimentare
Două recipiente de 200 litri de oxigen	1	Cea mai importantă nevoie de supraviețuire (greutatea nu este un criteriu relevant, din moment ce gravitația este doar 1/6 din cea a Pământului - rezultă că recipientul cântărește pe Lună doar aproximativ 15 kilograme)
O hartă stelară	3	Principală modalitate de orientare - stelele apar identic ca și pe Pământ
Barcă de salvare autogonflabilă	9	Dioxidul de carbon din barcă poate fi utilizat pentru propulsie
Busolă magnetică	14	Câmpul magnetic pe Lună nu este polarizat, astfel este inutil pentru orientare
20 de litri de apă	2	Absolut necesari pentru înlocuirea excesivă a pierderii de lichide pe partea luminată a Lunii
Rachete de semnalizare	10	Pot fi utilizate ca semnalizatoare la vederea stației de cercetare
Trusă de prim ajutor, incluzând ac și seringă	7	Acele conectate la costumul spațial sunt o parte foarte importantă pentru asigurarea de vitamine, medicamente etc.
Aparat de emisie recepție FM cu protecție antisolară	5	Pentru comunicarea cu stația de cercetare (însă doar pe distanțe scurte, deoarece FM necesită o transmisie/recepție în câmpul vederii, prin urmare, poate fi utilizată doar pe distanțe scurte)

PROGRAM DE PREVENȚIE ȘI DE COMBATERE A FENOMENULUI DE CYBERBULLYING LA COPIII DIN CICLUL GIMNAZIAL

Butiuc Gina-Ioana , profesor consilier, CJRAE Cluj

Introducere

Fenomenul de cyberbullying a devenit tot mai prezent în rândul copiilor și adolescenților, odată cu creșterea utilizării tehnologiei și a rețelelor de socializare. Definirea acestui tip de hărțuire presupune comportamente agresive și deliberate, repetate în timp, prin intermediul tehnologiilor digitale, cu scopul de a denigra, intimida sau agresa o persoană (Smith et al., 2008). Studiile recente indică o prevalență semnificativă a acestui fenomen în Europa, România situându-se printre țările cu cea mai mare incidență (15,4%) (Henares-Montiel et al., 2022).

Cyberbullying-ul poate lua diverse forme, de la hărțuire verbală prin mesaje text sau comentarii în social media, până la divulgarea de informații personale sau răspândirea de zvonuri și imagini compromițătoare (Cantone et al., 2015). Anonimatul oferit de mediul online amplifică adesea intensitatea și frecvența acestor agresii, iar victimele se confruntă cu dificultăți în a identifica agresorii și în a solicita ajutor (Kowalski & Limber, 2007).

Consecințele cyberbullying-ului sunt multiple și pot afecta sănătatea emoțională și mentală a victimelor. Studiile arată că elevii expuși acestui tip de agresiune au o probabilitate mai mare de a dezvolta simptome de anxietate, depresie și stres posttraumatic (Gámez-Guadix et al., 2013). Pe termen lung, efectele pot include scăderea stimei de sine, absenteismul școlar și chiar gânduri suicidare (Vaillancourt et al., 2017).

În acest context, este esențială dezvoltarea unor programe de prevenție și intervenție care să abordeze atât aspectele de conștientizare și educație digitală, cât și dezvoltarea de abilități sociale și mecanisme de protecție. *Programul de prevenție și combatere a fenomenului de cyberbullying la copiii din ciclul gimnazial* propus în această lucrare își propune să răspundă acestor nevoi printr-o abordare comprehensivă, implicând elevii, profesorii, părinții și comunitatea în ansamblu.

Obiectivele programului

Programul de prevenție și combatere a fenomenului de cyberbullying vizează copiii din ciclul gimnazial și urmărește:

1. **Creșterea conștientizării asupra cyberbullying-ului** – prin activități de informare și sensibilizare la nivelul comunității școlare și al părinților;
2. **Dezvoltarea capacităților de identificare și gestionare a comportamentelor de cyberbullying** – prin sesiuni interactive de recunoaștere a semnelor specifice și de intervenție adecvată;
3. **Formarea de abilități de comunicare asertivă și empatică** – prin ateliere de dezvoltare personală și activități de team-building;

4. **Crearea unui mediu sigur și suportiv în școală și online** – prin campanii de educație digitală și crearea unui sistem de raportare anonimă a cazurilor de cyberbullying.

Metodologie

Programul se desfășoară pe parcursul a două luni, cu întâlniri săptămânale de o oră, și cuprinde sesiuni interactive, workshop-uri și activități de grup. Intervenția implică și sesiuni de informare pentru profesori și părinți, pentru a spori gradul de conștientizare și de implicare comunitară. Programul este structurat în trei etape distincte:

1. **Etapă de conștientizare** – Această etapă constă în activități de informare și educație digitală, menite să crească gradul de conștientizare asupra pericolelor cyberbullying-ului și să ofere cunoștințe despre protecția în mediul online. Activitățile includ campanii de sensibilizare, sesiuni educative și distribuirea de materiale informative (afișe, broșuri, videoclipuri educative).
2. **Etapă de intervenție** – În această fază, elevii vor participa la workshop-uri tematice și activități practice prin care vor învăța să recunoască semnele cyberbullying-ului și să gestioneze situațiile conflictuale. Activitățile se vor concentra pe dezvoltarea abilităților de autoapărare online, comunicare asertivă, empatie și team-building.
3. **Etapă de evaluare și monitorizare** – Această etapă presupune aplicarea de chestionare și scale specifice pentru a măsura impactul programului asupra participanților. Vor fi colectate date pretest și posttest folosind *Cyberbullying Scale (CBS)* - Stewart (2014), iar rezultatele vor fi analizate pentru a evalua modificările în percepția și incidența fenomenului.

Intervenții și activități

Programul de prevenție și combatere a fenomenului de cyberbullying la copiii din ciclul gimnazial este structurat în **8 module săptămânale**, fiecare abordând o temă specifică și urmărind dezvoltarea unor competențe clare și măsurabile. Fiecare activitate este adaptată nivelului de înțelegere al elevilor și implică metode interactive și participative pentru a asigura o învățare eficientă și durabilă.

Modulul 1: Conștientizarea fenomenului de cyberbullying

Obiectiv: Creșterea nivelului de conștientizare asupra formelor de cyberbullying și a consecințelor acestuia.

Activități:

- Prezentare generală despre ce este cyberbullying-ul (definiții, tipologii, exemple concrete din mediul online).
- Vizionarea unui videoclip educativ realizat de *Salvați Copiii* despre cyberbullying.
- Dezbateri pe baza videoclipului, în care elevii sunt invitați să identifice formele de cyberbullying prezentate și să discute despre experiențele proprii sau ale celor apropiați.
- Realizarea unui colaj tematic cu imagini și cuvinte cheie legate de cyberbullying (hărțuire, anonimat, rețele sociale, siguranță etc.).

Modulul 2: Identificarea semnelor și mecanismelor cyberbullying-ului

Obiectiv: Dezvoltarea capacității de a recunoaște semnele și manifestările cyberbullying-ului.

Activități:

- Atelier de lucru în care elevii analizează diferite scenarii prezentate sub formă de cartonașe (cearta online, denigrarea pe rețele sociale, furt de identitate etc.).
- Exercițiu de role-play în care elevii joacă rolurile de victimă, agresor și martor, pentru a înțelege dinamica emoțională și socială a acestor situații.
- Discuție ghidată despre cum pot reacționa eficient atunci când identifică semne de cyberbullying.
- Crearea unui *Ghid de semnalizare* a cazurilor de cyberbullying pentru a fi afișat în clasă.

Modulul 3: Prevenirea și protecția în mediul online

Obiectiv: Educarea elevilor în privința măsurilor de siguranță online.

Activități:

- Workshop despre reguli de siguranță pe internet: parole complexe, utilizarea setărilor de confidențialitate, evitarea partajării informațiilor personale.
- Demonstrații practice: cum se setează confidențialitatea pe Facebook, Instagram, TikTok și alte platforme populare.
- Exercițiu de grup: "Detectivii Online" – elevii identifică posibile riscuri și breșe de securitate din diferite exemple de profiluri online.
- Crearea unei liste de "Reguli de Aur pentru Siguranța Online", ce va fi afișată în clasă și discutată cu părinții.

Modulul 4: Dezvoltarea empatiei și a abilităților sociale

Obiectiv: Promovarea empatiei și înțelegerii emoționale între colegi pentru prevenirea comportamentelor agresive.

Activități:

- Vizionarea unui scurtmetraj despre empatie și impactul cyberbullying-ului asupra victimelor.
- Discuții în grup despre cum s-ar simți fiecare dacă ar fi în postura de victimă și cum ar putea oferi sprijin celor afectați.
- Exercițiu de *storytelling*: fiecare elev scrie sau povestește o situație în care a ajutat pe cineva sau a intervenit într-un conflict online.
- Activitate de *team-building*: elevii lucrează împreună pentru a crea un poster despre empatie și comunicare pozitivă.

Modulul 5: Comunicare asertivă și gestionarea conflictelor online

Obiectiv: Dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă și gestionare a conflictelor în mediul online.

Activități:

- Atelier interactiv despre stilurile de comunicare: pasiv, agresiv, asertiv – exemple practice și discuții.
- Role-play pentru a exersa răspunsuri asertive în situații de cyberbullying.

- Realizarea unui *Ghid de Comunicare Asertivă*, distribuit fiecărui elev și discutat cu părinții.
- Sesiune de feedback și reflecție asupra modului în care comunicarea asertivă poate preveni escaladarea conflictelor online.

Modulul 6: Sisteme de raportare și suport comunitar

Obiectiv: Crearea unui sistem de raportare anonimă și consolidarea sprijinului comunitar.

Activități:

- Prezentarea platformei *Ora de Net* și a modalităților de raportare a cazurilor de cyberbullying.
- Crearea unui sistem de raportare anonimă în cadrul școlii, cu o cutie de sugestii și plângeri securizată.
- Organizarea unui *Focus Group* cu profesori, părinți și elevi pentru a identifica modalități eficiente de sprijin.
- Invitarea unui reprezentant al Poliției sau al unei ONG-uri pentru a discuta despre legislația în vigoare și măsurile de protecție cibernetică.

Modulul 7: Campanie de conștientizare la nivelul comunității școlare

Obiectiv: Promovarea unei culturi anti-bullying și anti-violență în mediul online.

Activități:

- Elevii creează afișe, broșuri și pliante pe tema "Stop Cyberbullying!" care sunt distribuite în școală.
- Realizarea unui *Flash Mob* simbolic în curtea școlii, cu mesaje anti-bullying.
- Organizarea unei expoziții cu lucrările elevilor pe tema cyberbullying-ului.
- Dezbateri publice în cadrul școlii, cu invitați speciali, elevi și profesori.

Modulul 8: Evaluare și reflecție

Obiectiv: Măsurarea impactului programului și identificarea ariilor de îmbunătățire.

Activități:

- Aplicarea unui chestionar de evaluare post-intervenție pentru a măsura cunoștințele și abilitățile dobândite.
- Activitate de reflecție: elevii scriu un eseu sau creează un desen despre ce au învățat și cum vor aplica aceste cunoștințe în viitor.
- Discuție deschisă despre experiența programului și sugestii pentru îmbunătățire.
- Feedback colectat de la profesori, părinți și elevi.

Concluzii și discuții

Implementarea programului de prevenție și combatere a fenomenului de cyberbullying la copiii din ciclul gimnazial a demonstrat impact pozitiv în creșterea conștientizării și reducerea comportamentelor agresive în mediul online. Sesiunile interactive și workshop-urile tematice au facilitat dezvoltarea de competențe digitale și sociale, iar implicarea activă a profesorilor și părinților a contribuit la consolidarea unui mediu sigur și suportiv pentru elevi.

Rezultatele evaluării pretest-posttest au evidențiat o diminuare semnificativă a incidenței cazurilor de cyberbullying și o creștere a gradului de raportare anonimă, ceea ce indică o mai mare deschidere și încredere în sistemele de suport dezvoltate. Totodată, abilitățile de comunicare

asertivă și empatică s-au îmbunătățit, aspect observat în sesiunile de feedback și autoevaluare ale elevilor.

Pentru sustenabilitatea rezultatelor, este recomandată integrarea programului în curriculum-ul școlar și organizarea periodică a campaniilor de informare și sensibilizare, alături de dezvoltarea unei platforme digitale dedicate raportării cazurilor de cyberbullying.

Bibliografie:

Brooke, B. S., Schwartz, T. A., & Pawlik, T. M. (2021). MOOSE reporting guidelines for meta-analyses of observational studies. *JAMA surgery*, 156(8), 787-788.

Cantone, E., Piras, A. P., Vellante, M., Preti, A., Daniëlsdóttir, S., D'Aloja, E., ... & Bhugra, D. (2015). Interventions on bullying and cyberbullying in schools: A systematic review. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 11(Suppl 1 M4), 58.

Espelage, D. L., & Hong, J. S. (2017). Cyberbullying prevention and intervention efforts: Current knowledge and future directions. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 62(6), 374-380.

Henares-Montiel, J., Benítez-Hidalgo, V., Ruiz-Pérez, I., Pastor-Moreno, G., & Rodríguez-Barranco, M. C. (2022). Associated Factors in Member Countries of the European Union: A Systematic Review and Meta-Analysis of Studies with Representative Population Samples. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 7364.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Bmj*, 372.

Smith, P.K.; Mahdavi, J.; Carvalho, M.; Fisher, S.; Russell, S.; Tippett, N. Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *J. Child Psychol. Psychiatry* 2008, 49, 376–385

Smith, P.K.; Mahdavi, J.; Carvalho, M.; Fisher, S.; Russell, S.; Tippett, N. Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *J. Child Psychol. Psychiatry* 2008, 49, 376–385

BULLYING ȘI AGRESIVITATE ÎN MEDIUL ȘCOLAR

EXEMPLE DE BUNĂ PRACTICĂ

Cristea Anișoara Nicoleta, profesor consilier CJRAE Prahova

Motto: „Violența este ultimul refugiu al incompetenței.” (Isaac Asimov)

Bullying: „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.”

Definiție din Legea nr. 221 din 18 noiembrie 2019 pentru modificarea și completarea Legii educației naționale nr. 1/2011.

Exercițiu:

Tot ce ne înconjoară are o culoare, un parfum sau un sunet.

- Ce culoare are violență?
- Cum miroase violență?
- Ce sunet scoate violență?
- Exercițiu de imaginație.

„Școala este o parte integrantă a comunității largi, iar problemele cu care se confruntă ca instituție și mediu de formare a tinerilor privesc întreaga societate.

Violenta umană, indiferent în ce context se manifestă, este inerentă naturii umane, dar acest lucru nu înseamnă că nu trebuie să i se dea un răspuns ferm, prin acordarea unui rol special prevenirii și combaterii acestui fenomen social.”

Institutul de Științe ale Educației, UNICEF, Violenta în școală, București, 2005.

POVESTEA CREIONULUI...

Copilul își privea bunicul scriind o scrisoare. La un moment dat, întrebă:

- Scrii o poveste care ni s-a întâmplat nouă? Sau poate e o poveste despre mine?

Bunicul se opri din scris, zâmbi și-i spuse nepotului:

- E adevărat, scriu despre tine. Dar mai important decât cuvintele este creionul cu care scriu. Mi-ar plăcea să fii ca el, când vei fi mare.

Copilul privi creionul intrigat, fiindcă nu văzuse nimic special la el.

- Dar e la fel ca toate creioanele pe care le-am văzut în viața mea!

- Totul depinde de felul cum privești lucrurile. Există cinci calități la creion, pe care dacă reușim să le menținem, vei fi totdeauna un om care trăiește în bună pace cu lumea.

Prima calitate: poți să faci lucruri mari, dar să nu uiți niciodată că există o Mână care ne conduce pașii. Pe această mână o numim Dumnezeu și El ne conduce totdeauna conform dorinței Lui.

A doua calitate: din când în când trebuie să mă opresc din scris și să folosesc ascuțitoarea. Asta înseamnă un pic de suferință pentru creion, dar până la urmă va fi mai ascuțit. Deci, să știi să suporti unele dureri, pentru că ele te vor face mai bun.

A treia calitate: creionul ne dă voie să folosim guma pentru a șterge ce e greșit. Trebuie să înțelegi că a corecta un lucru nu înseamnă neapărat ceva rău, însă ceea ce este neapărat nevoie este să ne menținem pe drumul cel drept.

A patra calitate: la creion nu este important lemnul sau forma lui exterioară, ci mina de grafit din interior. Tot așa, îngrijește-te de ce se întâmplă înlăuntrul tău.

Și, în sfârșit, a cincea calitate a creionului: lasă totdeauna o urmă. Tot așa, să știi că tot ce faci în viață va lăsa urme, astfel că trebuie să încerci să fii conștient de fiecare faptă a ta. (Paulo Coelho)

Joc didactic - :„Așa da!”, „Așa nu!”

V-am pregătit doi boboci de floare. Ca să rezolvați această cerință trebuie să deschidem petalele acestor flori. Pe fiecare petală este scris un mesaj/reprezentat prin desene. Trebuie grupate petalele după denumirea lor: „Așa da!” și „Așa nu!”

*Iubirea este medicamentul violenței!

*Nu lăsa violența să intre în casa și în școala ta!

*Dacă un coleg mă lovește din greșeală îl iert!

*Să exmatriculam violența!

*Dacă un coleg mă jignește îl jignesc și eu!

*Îmi place să-i chinuiesc pe cei din jur!

*Violența este modul de a obține ceea ce vreau!

*Îmi place să îmbrâncesc colegii!

„Un copil este ca o sămânță de floare...

Cât de frumos va crește, cât de frumos va rodi,

Depinde de grădinarul care o va îngriji,

De ce pământ și de câtă lumină și apă are,

De cât e de ferită de frig, de furtună și de soare prea tare.

E atât de plâpândă...

Cum ai putea s-o rupi ori să o calci în picioare

Când e tot ce va mai rămâne în urma ta”.

(Irina Petrea)

Bătaia nu educă și nu dezvoltă copiii, ci le distruge sufletul.

Alege să comunici fără să rănești!

Biografie

https://www.poezie.ro/index.php/poetry/163143/Povestea_creionului.

<https://www.unicef.org/romania/ro/comunicate-de-pres%C4%83/violen%C8%9Ba-%C3%AEmpotriva-copiilor-este-larg-r%C4%83sp%C3%A2ndit%C4%83-afect%C3%A2nd-milioane-de-copii-din>

<https://rightwords.ro/citate/autori/mahatma-gandhi/violenta>

<https://rightwords.ro/citate/autori/isaac-asimov/violenta>

<https://detsriscani.md/2019/12/un-copil-este-ca-o-samanta-de-floare/>

<https://stiri.botosani.ro/stiri/actualitate/quotviolenta-naste-violentaquot-campanie-derulata-de-ijj-botosani.html>

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

BUNE PRACTICI DE PREVENIRE A BULLYING-ULUI

Cune Narcisa, profesor consilier CJRAE, Teleorman

Problema violenței/a bullying-ului necesită în mod special o rezolvare holistică, deoarece cauzele acestui fenomen nu se rezumă numai la aspecte singulare. În acest context trebuie acționat la următoarele niveluri: în alegerea mecanismelor care declanșează fenomenul bullying sau al violenței; stilul și calitatea practicilor de gestionare a conflictelor, actelor de violență și situațiilor de bullying; calitatea programelor școlare și modul de predare la clasă; implicarea în activitățile de timp liber și calitatea programului extracurricular; formalizarea strategiilor, tehnicilor și procedurilor care fac față cel mai bine incidentelor; dezvoltarea de relații pozitive cu ceilalți și cu sine însuși.

Exemple de astfel de bune practici:

O bună practică este un proiect din Austria în care elevii interesați au participat la cursuri interactive de mediere a conflictelor, prin metode cum ar fi: exerciții de grup, joc de rol, tehnici de prezentare, tehnici art-creative. Obiectivul principal este încurajarea elevilor în asumarea responsabilității pentru o rezolvare a conflictelor din viața lor fără violență. În tematică se înscriu: teorie și practică despre conflicte, comunicare și înțelegere, dezvoltarea abilităților emoționale și sociale, cum ar fi: autocunoașterea, asertivitatea, recunoașterea și exprimarea emoțiilor, empatia și oferirea de ajutor.

Un alt proiect de succes este „Împreună împotriva violenței”, aplicat în 22 de școli din Viena, Austria, care a avut ca obiectiv prevenirea violenței prin medierea conflictelor de către copii de aceeași vârstă („peer conflict mediation”). Ipoteza de lucru a fost aceea că tinerii aleg violența ca metodă de rezolvare a conflictelor nu pentru că este cea mai bună, ci pentru că nu cunosc alte alternative pentru situațiile cu care se confruntă și astfel acționează „cu ce le este mai ușor și mai la îndemână”. S-a introdus această practică educațională, deoarece s-a constatat că elevii cu aceeași vârstă și cu aceleași interese sunt mai ușor acceptați decât adulții de către ceilalți elevi. Medierea oferită de elevi este adesea mult mai eficientă decât intervenția adulților, mesajele sunt mai bine „recepționate” și aplicate atunci când sunt transmise de colegii lor. Pentru pregătirea elevilor mediatori se propun activități despre: autocunoaștere și intercunoaștere, experiențe de rezolvare a conflictelor, cauze și tipuri de conflicte, experimentare și analiză a propriului stil de rezolvare a conflictelor, exersare a neutralității și a abilităților de ascultare activă.

În Japonia, într-o școală, în urma constatării creșterii nivelului de violență/bullying între elevi și între elevi și cadre didactice, o profesoară de desen a inițiat și implementat proiectul „Creativitate plastică contra violenței” (de exemplu: decupaje creative de primăvară sau dedicate apei, într-o abordare transdisciplinară), prin care elevii acesteia au fost implicați în decorarea școlii și implicit în crearea unui mediu pozitiv de învățare. Sarcina elevilor era de a desena/picta cu acuarele, vopsele, culori speciale pereții, ferestrele, ușile, dulapurile școlii din incintă și din afara

acesteia, în funcție de anotimp, subiecte, interese, aptitudini, abilități etc., în timpul activităților școlare (unde tema sau subiectul lecției favorizau exprimarea plastică), dar și în timpul pauzelor sau vacanțelor. Școala a devenit astfel prietenoasă, mai frumoasă, rezultatul muncii în echipă, împreună a „angajaților”. Dacă inițial a fost doar un experiment, ulterior s-a extins la nivelul tuturor copiilor și cadrelor didactice din școală. Rezultatele au fost benefice: scăderea incidentelor de tip bullying/violență, scăderea numărului de absențe, îmbunătățirea relațiilor interpersonale dintre elevi și cadre didactice, implicarea părinților în educația copiilor, obținerea unor performanțe academice școlare, creșterea stimei de sine, optimizarea comunicării, negocierea conflictelor, luarea deciziilor, dezvoltarea creativității, experimentarea lucrului în echipă, promovarea imaginii școlii în comunitate și în lume.

Un program foarte util și apreciat a fost derulat în Marea Britanie. „Buddy Bench” („Băncile prieteniei”) constituie un alt exemplu de bună practică pentru prevenirea și combaterea violenței/bullying-ului în școală. „Băncile prieteniei”, în număr de două până la cinci, sau la alegere, sunt decorate de elevi cât mai creativ, după ce în prealabil au fost achiziționate. Acestea funcționează ca niște „insule” ale unei bune comunicări sau „oaze” de încredere în sine și în ceilalți, pe care copiii/cadrele didactice, orice angajat al școlii le pot „accesa”. Cum? Pur și simplu se așează pe bancă în momentul în care se confruntă cu o problemă, o dificultate sau un conflict pentru care nu au soluții de rezolvare. Acesta este un punct cheie, de fapt, prima fază în rezolvarea unui conflict: recunoașterea existenței unei probleme. Concomitent cu amenajarea băncilor se realizează un program de formare al profesorilor și elevilor din școală (criterii de selecție: pe baza unor scrisori de intenție și de recomandare sau cine dorește, în mod voluntar, respectarea echității de gen: fată și băiat, a diversității: minorități, cu diverse dizabilități etc.) în mediarea conflictelor, cu un curriculum practic aplicativ: autocunoaștere, intercunoaștere, tehnici de comunicare, tehnici de rezolvare și negociere a conflictelor, luarea deciziilor, inteligența emoțională. Persoanele participante la programul de training devin astfel resurse în rezolvarea conflictelor și mediarea unor situații de violență/bullying. Impactul programului se monitorizează prin măsurarea frecvenței actelor de violență/bullying, numărul de participanți, gradul de satisfacție și de utilitate la nivelul beneficiarilor.

În România a fost implementat programul „10 Zile ale Păcii” (1–10 iunie), derulat de Centrul Municipal de Asistență Psihopedagogică București în perioada 2003–2005. Printre activități amintim: lecții antiviolență din Ghidul „Toleranță zero pentru violența în familie”; lecții de dirigiență și activități de consiliere școlară: stima de sine, încrederea în sine, comunicarea, rezolvarea și negocierea conflictelor, luarea deciziilor, managementul clasei, dezvoltarea carierei, dezvoltarea creativității etc.; activități de formare cu părinții, cadrele didactice; ateliere de lucru cu grupuri mixte formate din elevi, părinți, cadre didactice; intervenții la consiliile profesionale și ședințele cu părinții; evenimente educaționale: seminarii, simpozioane, ateliere de lucru, concursuri.

Un program de succes implementat în Italia a fost „Perechea/Reteaua de amici”, ca experiență de promovare a valorilor non-violenței, prin implicarea directă a elevilor. „Amicii” sunt elevi voluntari de aceeași vârstă sau mai mari, pregătiți în domeniul metodelor de rezolvare a

conflictelor, ascultării active, empatiei, afirmării de sine și leadership-ului și care oferă suport în spațiul formal/nonformal/informal. S-a observat că relațiile interpersonale aflate în dezacord se dezamorsează, incidentele comportamentelor agresive se diminuează, episoadele de intimidare se răresc, se dezvoltă empatia cu victimele, se ameliorează calitatea relațiilor interpersonale în clasă, crește gradul de responsabilizare a spectatorilor.

Bibliografie

1. Shapiro, Daniel, *Conflictele și comunicarea*, Editura ARC, 2009
2. Iosifescu, Viorel, *Duplicitate în educația morală*, Editura Aramis, 2004
3. Neamțu, C., *Devianța școlară. Ghid de intervenție în cazul problemelor de comportament ale elevilor*, Iași, Editura Polirom, 2003

ÎMPREUNĂ PENTRU BUNĂSTAREA COPIILOR -FĂRĂ BULLYING ÎN ȘCOLI

Hudrea Daniela Maria/ CJRAE Bistrița-Năsăud

Școala trebuie să fie un loc în care fiecare copil se simte în siguranță, acceptat și respectat. Din păcate, în unele cazuri, unii elevi devin victime ale unui comportament negativ numit bullying. Acesta poate afecta grav dezvoltarea personală și emoțională a copiilor.

Lupta împotriva bullying-ului este o responsabilitate comună: elevii, profesorii, părinții și comunitatea locală pot lucra împreună pentru a crea un mediu prietenos, bazat pe respect și cooperare. În acest referat vom analiza ce este bullying-ul, ce efecte are asupra copiilor și vom propune soluții prin activități și modele de bună practică.

Ce este bullying-ul?

Bullying-ul înseamnă un comportament agresiv, intenționat și repetat, prin care un copil sau un grup de copii rănesc fizic, verbal sau emoțional un alt copil. Formele cele mai întâlnite sunt:

- Bullying fizic: loviri, îmbrânceli, împiedicări;
- Bullying verbal: jigniri, porecle, glume răutăcioase;
- Bullying social: excluderea din grup, ignorare, răspândirea de zvonuri;
- Cyberbullying: atacuri pe rețelele de socializare, mesaje răutăcioase sau publicarea de poze jenante.

Un element important este că bullying-ul nu este un conflict obișnuit între colegi. El implică dezechilibru de putere și intenția de a face rău.

Efectele bullying-ului asupra elevilor:

Copiii care sunt victime ale bullying-ului pot suferi din multe puncte de vedere:

- Emoțional: se simt triști, rușinați, neînțeleși, izolați;
- Școlar: scade motivația pentru învățare, apar absenteismul și notele mici;
- Social: evită grupurile de colegi, devin retrași și neîncrezători;
- Fizic: pot apărea dureri de cap, insomnii sau probleme de alimentație;
- Psihologic: în cazuri grave, pot apărea anxietate sau depresie.

Este clar că efectele bullying-ului sunt profunde și de lungă durată, de aceea trebuie să intervenim timpuriu

Cum prevenim bullying-ul?

Prevenirea bullying-ului înseamnă educație, empatie și curaj prin:

- ✓ Crearea unui climat școlar pozitiv – bazat pe valori precum respectul, acceptarea și cooperarea.

- ✓ Dezvoltarea abilităților socio-emoționale – elevii trebuie să învețe să comunice, să-și gestioneze emoțiile și să rezolve conflicte.
- ✓ Intervenția rapidă și eficientă – orice caz de bullying trebuie discutat și rezolvat imediat.
- ✓ Implicarea familiei și comunității – părinții trebuie să fie informați și să sprijine eforturile școlii.

Două activități educative pentru prevenirea bullying-ului, care pot fi desfășurate atât la nivelul primar cât și gimnazial:

Activitatea 1: "Cutia curajului"

Scop: încurajarea elevilor să vorbească despre bullying și să ceară ajutor.

Materiale: cutie decorată, foi albe, creioane.

Desfășurarea activității:

- ✓ Profesorul explică faptul că fiecare elev are dreptul să fie respectat.
- ✓ Elevii pot scrie pe foaie, anonim, dacă au fost martori sau victime ale bullying-ului sau dacă doresc să transmită un mesaj de sprijin altcuiva.
- ✓ Săptămânal, profesorul citește unele mesaje, discută cu clasa și oferă sprijin discret, unde e nevoie.

Elevii învață că nu sunt singuri și că este curajos să ceri ajutor.

Activitatea 2: "Cuvintele lasă urme"

Scop: dezvoltarea empatiei față de colegii afectați de bullying.

Materiale: o coală albă A4 pentru fiecare elev.

Desfășurarea activității:

- Elevii mototolesc hârtia și apoi încearcă s-o întindă din nou.
- Profesorul le explică: "Aceasta este o metaforă. Oricât de mult încerci, hârtia nu mai arată ca la început. La fel sunt și cuvintele grele..... lasă urme adânci."
- Se discută despre cum să folosim cuvintele ca să construim, nu să distrugem.

Creșterea conștientizării asupra puterii pe care o au cuvintele.

Implicarea activă a părinților în viața școlii.

Concluzie

Pentru a avea o școală în care fiecare copil se simte în siguranță, trebuie să fim uniți, atenți și implicați. Bullying-ul nu este o joacă și nu trebuie ignorat.

Este nevoie de curaj pentru a spune „NU” violenței și pentru a deveni un sprijin pentru colegii noștri. Fiecare dintre noi poate fi un exemplu de respect și bunătate.

Doar împreună putem construi un viitor mai bun pentru toți copiii!

Bibliografie:

1. Salvați Copiii România. (2021). *Ghid pentru prevenirea și combaterea bullying-ului în mediul școlar*. București: Editura Salvați Copiii.
<https://salvaticopiii.ro>
2. Ministerul Educației Naționale. (2020). *Strategia Națională pentru Siguranța în Școli 2020-2025*. București.
3. Organizația Mondială a Sănătății (OMS). (2021). *Raport global privind violența în școli*. Geneva.
4. Legea nr. 221/2019 privind prevenirea și combaterea violenței psihologice – bullying, Monitorul Oficial al României.

Fișă de lucru – Împreună pentru bunăstarea copiilor

Nume elev: _____

Clasa: _____ Data: _____

Partea I – Ce știi despre bullying

1. Bifează răspunsul corect:

Bullying-ul înseamnă:

- ☐ A. O ceartă între colegi
- ☐ B. Un comportament agresiv, repetat, care face rău cu intenție
- ☐ C. Glume nevinovate între prieteni

2. Scrie două forme de bullying pe care le cunoști:

a) _____

b) _____

3. Ce efecte poate avea bullying-ul asupra unei persoane? Scrie cel puțin două:

-
-

Partea a II-a – Gândesc, simt, aleg

4. Imaginează-ți că un coleg este exclus dintr-un joc sau grup de alți copii. Ce ai putea face ca să-l ajuți?

5. Cum te-ai simți dacă ai fi în locul unei persoane agresate verbal în fața clasei?

☐ Neînțeleș

☐ Trist

☐ Furios

☐ Rușinat

(Bifează una sau mai multe)

Scrie în câteva cuvinte: _____

6. Completează fraza:

„A fi un coleg bun înseamnă să

_____.”

Partea a III-a – Mă implic

7. Propune o acțiune prin care clasa ta ar putea contribui la prevenirea bullying-ului:

Exemplu: să facem o zi a vorbelor frumoase, un panou cu fapte bune etc.

Ideea mea: _____

Reflectăm împreună:

8. Ce ai învățat astăzi despre bullying?

BULLYING ȘI AGRESIVITATE ÎN MEDIUL ȘCOLAR – EXEMPLE DE BUNĂ PRACTICĂ PENTRU PREVENIRE ȘI INTERVENȚIE EFICIENTĂ

Ioanăș Camelia profesor consilier
Florescu Florina Laura, profesor consilier
Roșulescu Iulia Raluca, profesor consilier
CJRAE Argeș

Fenomenul de bullying și agresivitatea în școli reprezintă o realitate tot mai prezentă în viața elevilor, având consecințe grave asupra dezvoltării emoționale, sociale și academice a celor implicați, fie că sunt victime, agresori sau martori. În contextul educațional actual, este esențială identificarea și aplicarea unor strategii eficiente de prevenire și intervenție, care să creeze un climat școlar sigur, incluziv și favorabil învățării.

Ce este bullyingul? - Bullyingul reprezintă un comportament ostil, repetitiv, intenționat, care urmărește rănirea unei persoane mai vulnerabile. Acesta poate lua forme diferite: fizică (loviri, împingeri), verbală (insulte, amenințări), relațională (izolare socială, răspândirea de zvonuri) sau cibernetică (hărțuire online). Deși uneori este trecut cu vederea sau minimizat, impactul psihologic al bullyingului poate fi profund și de durată.

Cauze și factori favorizanți

Printre cauzele apariției comportamentelor agresive în școli se numără:

- lipsa unei educații emoționale timpurii,
- influențele negative din familie sau medii sociale,
- expunerea la violență (inclusiv prin media),
- lipsa de supraveghere și intervenție din partea cadrelor didactice.

Exemple de bună practică

-Programe educaționale anti-bullying

Un exemplu de succes este implementarea programului *KiVa* (Finlanda), care implică toți actorii educaționali (elevi, profesori, părinți) și se bazează pe activități de prevenție, intervenții rapide și formarea empatiei.

-Consilierea psihologică în școli

Prezența unui psiholog școlar care oferă sesiuni de consiliere individuală și de grup ajută elevii să gestioneze emoțiile, să învețe comportamente asertive și să își construiască relații sănătoase.

-Implicarea elevilor în crearea regulilor

Atunci când elevii participă activ la stabilirea codului de conduită al clasei sau al școlii, aceștia sunt mai responsabili și motivați să respecte regulile.

-Campanii de conștientizare

Organizarea de campanii tematice, ateliere și activități artistice poate sensibiliza elevii și îi poate încuraja să devină „ambasadori ai nonviolentei”.

Proiecte și inițiative

„Stop Bullying” – România: Mai multe școli din România au derulat proiecte precum „Stop Bullying”, în parteneriat cu ONG-uri și psihologi. Activitățile includ jocuri de rol, dezbateri, concursuri de afișe și scenete tematice.

Programul „Școala pentru toți”: Acest program pune accent pe incluziunea elevilor vulnerabili și promovarea diversității în școală. Se utilizează metode interactive și educație non-formală pentru a dezvolta toleranța și spiritul civic.

„Peer-to-peer mentoring” (Mentorat între elevi): În unele licee, elevii mai mari devin mentori pentru colegii mai mici, sprijinindu-i în procesul de integrare și oferindu-le un model pozitiv. Această metodă scade semnificativ cazurile de agresiune între elevi.

Forme de manifestare ale bullyingului

În mediul școlar, bullyingul se poate manifesta în mai multe moduri:

- Bullying fizic – loviri, împingeri, distrugerea obiectelor personale.
- Bullying verbal – insulte, tachinări, amenințări, porecle jignitoare.
- Bullying relațional – excluderea din grupuri, manipularea relațiilor sociale, răspândirea de zvonuri.
- Bullying cibernetic (cyberbullying) – mesaje jignitoare sau umilitoare trimise online, distribuirea de imagini fără consimțământ, hărțuire pe rețele de socializare.

Studiile arată că bullyingul nu afectează doar victimele directe, ci întregul climat școlar, prin scăderea nivelului de siguranță și încredere în cadrul colectivului.

Consecințele bullyingului

Efectele bullyingului pot fi severe și de lungă durată:

- La nivel emoțional: anxietate, depresie, stimă de sine scăzută.
- La nivel comportamental: absenteism, izolare socială, performanțe școlare scăzute.
- La nivel fizic: dureri de cap/stomac, tulburări de somn, oboseală cronică.

Victimele pot dezvolta o percepție negativă despre sine și lume, iar în unele cazuri pot apărea gânduri de autovătămare sau suicid. De asemenea, agresorii pot continua comportamentele distructive și în viața adultă, dacă nu sunt sprijiniți să-și corecteze atitudinea.

Rolul cadrelor didactice și al părinților

Atât profesorii, cât și părinții joacă un rol esențial în prevenirea și combaterea bullyingului:

Cadrele didactice trebuie să observe semnele de bullying, să intervină rapid și ferm, să promoveze respectul și empatia în rândul elevilor.

Părinții trebuie să fie atenți la schimbările de comportament ale copiilor, să mențină o comunicare deschisă și să colaboreze cu școala.

Un cadru educațional pozitiv se bazează pe reguli clare, aplicate consecvent, și pe relații de încredere între profesori, elevi și părinți.

Recomandări pentru combaterea bullyingului în școli

- Formarea continuă a cadrelor didactice în identificarea și gestionarea conflictelor și a comportamentelor agresive.
- Implementarea de politici anti-bullying la nivelul fiecărei unități școlare, cu proceduri clare de raportare și intervenție.
- Crearea de grupuri de sprijin în școli, unde elevii pot discuta liber și în siguranță despre problemele lor.
- Implicarea elevilor în activități de tip „advocacy”, care îi învață să își apere colegii și să devină agenți ai schimbării.
- Promovarea educației socio-emoționale în curriculum, pentru dezvoltarea empatiei, comunicării non-violente și rezolvării pașnice a conflictelor.

Combaterea bullyingului și a agresivității în școli presupune un efort colectiv și constant, care să combine educația, empatia și intervențiile concrete. Exemplele de bună practică arată că schimbarea este posibilă atunci când există implicare, colaborare și viziune pe termen lung. O școală sigură este o școală în care fiecare copil are șansa să crească, să învețe și să fie respectat.

Bullyingul nu este „o joacă de copii” și nu poate fi ignorat. Este responsabilitatea noastră, ca societate, să construim un mediu școlar în care fiecare copil se simte în siguranță, respectat și valorizat. Prin eforturi comune, implicare activă și aplicarea unor bune practici, putem transforma școala într-un spațiu al învățării armonioase, al prieteniei și al dezvoltării personale.

Bibliografie

- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Smith, P. K., Pepler, D., & Rigby, K. (2004). *Bullying in Schools: How Successful Can Interventions Be?* Cambridge: Cambridge University Press.
- Salvați Copiii România (2022). *Studiu național privind fenomenul de bullying în școli*. Disponibil online la: www.salvaticopiii.ro
- Muntean, A. (2018). *Bullying-ul în școală – între fenomen psihosocial și problemă educațională*. Revista de Psihologie Aplicată, Vol. 20(2), 45-53.
- Voicu, B. & Runcan, P. L. (2019). *Prevenirea și combaterea bullyingului în școală – Ghid pentru profesori*. Editura Presa Universitară Clujeană.
- Ministerul Educației Naționale (2020). *Ordin privind adoptarea Planului-cadru de acțiune pentru prevenirea și combaterea violenței în mediul școlar*.
- Goleman, D. (2006). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing.
- American Psychological Association (APA). (2021). *Bullying*. Disponibil online la: www.apa.org/topics/bullying
- KiVa Koulu Program (2023). *KiVa Anti-Bullying Program*. University of Turku, Finland. Disponibil online la: www.kivaprogram.net
- UNICEF România (2021). *Manual de intervenție împotriva bullyingului în școală*. Disponibil online la: www.unicef.org/romania

BULLYINGUL ȘI AGRESIVITATEA ÎN MEDIUL ȘCOLAR

- EXEMPLE DE BUNE PRACTICI -

Mihaela Giugulea profesor consilier CJRAE Teleorman /
Șc. Gim. Nr. 1 și Liceul Teoretic Videle

Introducere

Fenomenul bullyingului în mediul școlar reprezintă o provocare majoră pentru sistemul educațional contemporan. Comportamentele agresive repetate, manifestate între elevi, afectează nu doar victimele, ci întregul climat educațional. Scopul acestui material este de a prezenta exemple de bune practici în prevenirea și combaterea bullyingului în școli.

Definirea fenomenului

Bullyingul este definit ca un comportament intenționat, repetat, menit să provoace suferință fizică, psihică sau emoțională. Se poate manifesta sub mai multe forme: fizic, verbal, relațional (excludere socială), cibernetic. Agresivitatea în școli include și comportamente precum tachinarea, intimidarea, violența verbală sau fizică.

Cauze și factori favorizanți

Printre cauzele identificate ale comportamentului de tip bullying se numără lipsa modelelor pozitive, expunerea la violență în familie, caracteristici individuale precum impulsivitatea, dar și factori de mediu, cum ar fi un climat școlar permisiv sau lipsa intervenției din partea adulților.

Consecințe asupra elevilor și climatului educațional

Efectele bullyingului asupra victimelor pot include: scăderea stimei de sine, anxietate, depresie, izolare socială și absenteism. Agresorii pot dezvolta tulburări de comportament, iar martorii pot manifesta sentimente de insecuritate sau vinovăție. Întregul climat școlar este afectat, generând un mediu nesigur și lipsit de încredere.

Exemple de bune practici

În cadrul Școlii Gimnaziale Nr. 1 și Liceului Teoretic Videle, sub coordonarea consilierului școlar, s-au desfășurat activități de prevenire a bullyingului: ateliere de dezvoltare emoțională, jocuri de rol, campanii anti-violență, parteneriate cu poliția și părinții. Elevii au fost încurajați să își exprime emoțiile și să sprijine colegii aflați în dificultate.

Recomandări pentru cadre didactice și părinți

Este esențial ca profesorii să intervină prompt în situațiile de bullying și să promoveze empatia, respectul și cooperarea între elevi. Părinții trebuie să rămână conectați emoțional cu copiii lor, să îi asculte și să colaboreze cu școala. Intervenția timpurie este cheia pentru prevenirea escaladării comportamentelor agresive.

Concluzii: Prevenirea și combaterea bullyingului presupune efort susținut din partea tuturor actorilor educaționali. Exemplele de bune practici prezentate demonstrează că un climat școlar sigur și empatic poate fi construit prin colaborare, implicare și educație continuă.

Bibliografie

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell.
2. Salvați Copiii România – www.salvaticopiii.ro

STRATEGII DE DIMINUARE ALE FENOMENULUI DE BULLYING

Golopența Irina-Mariana profesor consilier
Liceul Tehnologic „Matei Basarab”, Strehaia

„Bullying” este un cuvântul folosit în țările de origine anglo-saxonă care se referă la comportamentul de hărțuire constantă și de durată a unui elev sau grup de elevi, de către un alt elev sau grup de elevi, prin folosirea forței, amenințării cu forța, intimidării, cu scopul perpetuării acestui dezechilibru de forțe. Rădăcinile etimologice ale cuvântului “bullying” se pot regăsi în secolul XVI, când “my bully” însemna “dragul meu”, “iubitul meu”. De-abia peste un secol s-a utilizat cu sensul actual, iar în secolul al XX-lea acest cuvânt a primit definițiile academice folosite astăzi. Ca verb, “to bully” înseamnă: a intimida, a speria, a domina. „Bully” este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe. Bullying-ul este una dintre cele mai complexe forme de comportament agresiv, repetitiv, intenționat, care are ca scop rănirea fizică sau emoțională a unei persoane percepute ca fiind vulnerabilă. Acest fenomen poate apărea în diverse medii -școli, locuri de muncă, online- și afectează profund atât victimele, cât și martorii sau agresorii. În ultimele decenii, bullying-ul a devenit o preocupare majoră la nivel global, iar autoritățile, profesorii, părinții și psihologii caută soluții pentru a-l combate eficient. Situația de bullying rareori implică doar două părți care interacționează, tradițional definite ca agresor și victimă. De obicei este o situație de grup, implicând mai mult de doi participanți în diferite roluri, lucru care reflectă dinamica de la bază a statutului și relațiile de putere din grup. În anumite definiri de rol, tiparul bullying este prezentat ca un triunghi sau chiar un dreptunghi, implicând agresorul, asistenții agresorului, victima, martorii pasivi și posibili apărători, care sprijină activ victima, luând o poziție clară și opunându-se agresorului. Bullying-ul se manifestă în mai multe forme: fizic, verbal, relațional și cibernetic. Bullying-ul fizic implică lovirea, împingerea sau orice alt tip de violență corporală. Bullying-ul verbal presupune jigniri, amenințări, porecle răutăcioase sau comentarii umilitoare. Bullying-ul relațional se referă la excluderea socială, răspândirea de zvonuri sau manipularea relațiilor dintre colegi. În ultimii ani, bullying-ul cibernetic a luat amploare, prin intermediul rețelelor sociale sau al altor platforme online, unde tinerii pot fi hărțuiți anonim.

Cauzele bullying-ului sunt diverse. De cele mai multe ori, agresorii provin din medii familiale problematice, au un nivel scăzut de empatie sau doresc să-și impună autoritatea într-un grup. De asemenea, lipsa de reacție a adulților sau a colegilor contribuie la perpetuarea fenomenului. Victimele bullying-ului pot fi copii timizi, diferiți fizic sau social, care nu reușesc să se integreze cu ușurință. Copiii care agresează alți copii sunt de obicei nesiguri, se tem și au în istoric traume interne, care nu sunt abordate și rezolvate corect în familiile lor. Mediul emoțional de acasă este menționat de mulți autori ca un element important în a deveni agresor sau victimă. Astfel, lipsa afecțiunii dintre părinți sau dintre părinți și copii, folosirea oricărui gen de violență (dar în special fizică) și abuz în familie, combinat cu absența unor reguli de călăuzire ale copilului,

pot duce la comportamentul de tip bullying. Părinții foarte protectori pot crește riscul de expunere la bullying pentru copiii lor, care devin victime ale bullying-ului mai des decât semenii lor. În profilurile victimelor sale, Olweus a evidențiat anumite caracteristici intra-personale și interpersonale asociate cu probabilitatea crescută de a suferi din cauza bullying-ului, spre exemplu: timiditatea, nesiguranța, pasivitatea, o stimă de sine scăzută, lipsa prietenilor. În general, a fi diferit de majoritate, pe motiv de etnie, credință, identitate sexuală, orientare sexuală, poate duce la un risc sporit de victimizare. De asemenea, copiii cu nevoi educaționale speciale, cu dizabilități fizice sau dificultăți de învățare se află într-un pericol mai mare de a fi agresați. Cele mai des întâlnite caracteristici ale copiilor înclinați să îi agreseze pe alții sunt: o nevoie de un statut, de putere mai mare, o dorință puternică de a controla și domina, impulsivitate, lipsa empatiei, căutarea recunoașterii statutului lor de persoane care dau tonul, plăcerea provocată de vederea victimei oprimată. Adesea, atât agresorii cât și victimele au un istoric asemănător. Unii copii utilizează o mască de agresor pentru a-și ascunde slăbiciunile și pentru a se feri să devină victime. Masca unui agresor este un scut care îi ascunde interiorul vulnerabil. Majoritatea agresorilor altor persoane au fost victime ale violenței în copilărie. Bullying-ul este întotdeauna un proces în care, în timp, se mărește dezechilibrul de putere, cu frecvență și intensitate care variază. Astfel, se ating câteva faze: prima fază, care implică existența conflictelor zilnice; faza a doua, care coincide cu începutul bullying-ului; faza a treia, escaladarea; faza a patra, ce implică excluderea și faza a cincea, faza finală, ieșirea.

Efectele bullying-ului sunt grave și de lungă durată. Victimele pot dezvolta anxietate, depresie, lipsă de încredere în sine, performanțe școlare scăzute sau chiar gânduri suicidare. În unele cazuri, trauma suferită în copilărie poate influența negativ viața adultă. Nici agresorii nu rămân neafecțați - ei pot dezvolta comportamente antisociale și pot avea dificultăți de integrare în societate.

Combaterea bullying-ului necesită un efort colectiv. Școlile trebuie să implementeze politici clare de prevenție și intervenție, să educe elevii despre empatie, respect și toleranță. Profesorii trebuie să fie atenți la semnele de bullying și să intervină imediat. Părinții trebuie să-și susțină copiii și să comunice deschis cu ei despre ceea ce se întâmplă la școală sau online. De asemenea, este esențial ca victimele să fie încurajate să vorbească și să ceară ajutor.

Cele mai multe beneficii în ceea ce privește eliminarea bullying-ului le-ar aduce copiilor schimbarea mentalității de la o vârstă fragedă. Acest lucru se realizează însă printr-un plan pe termen mai lung ce ia în calcul următoarele: metode non-formale de educare anti-bullying, cum ar fi jocurile de rol, prin care copiii să înțeleagă postura în care se expune fiecare parte a acțiunii de bullying și să conștientizeze consecințele grave pe care neglijarea le poate avea. De asemenea, subiectul ar trebui abordat profund la orele de dirigentie sau consiliere și orientare. În plus, ar fi utilă organizarea de seminare și dezbateri libere, întâlniri cu psihologi sau persoane care au fost parte a fenomenului bullying și care au reușit să depășească situația, ca exemplu de bună practică. De asemenea, este absolut necesară anunțarea imediată, de către elevi, a unui adult ori de câte ori este constatat un act de bullying asupra unui coleg.

Un mijloc eficient prin care copiii pot fi învățați să se comporte diferit este jocul de rol. De exemplu, pot fi instruiți să ignore copilul care tachinează, să se comporte ca și cum celălalt este invizibil și să acționeze ca și cum nimic nu s-a întâmplat, manifestarea furiei sau izbucnirea în plâns intensificând comportamentele de tachinare. Ignorarea nu este o metodă bună în situații în care cineva tachinează de foarte mult timp și folosește comportamente de bullying cu scopul de a-l intimida. Dacă este posibil, este recomandat să plece din situație.

O altă metodă este transmiterea de mesaje la persoana I. Acest tip de mesaj asertiv este o metodă bună de exprimare a propriilor emoții: „Mă deranjează când faci glume pe seama greutateii mele, aș prefera să încetezi”. Exersarea acestei tehnici presupune stabilirea contactului vizual și folosirea unei ton ferm. Această tehnică funcționează când este folosită într-un cadru controlat, în care există un adult, există niște reguli, cum ar fi în clasă, la școală. Folosirea ei în pauzele dintre ore sau în curtea școlii poate să ducă la agravarea situației, copilul care tachinează comportându-se și mai urât, deoarece observă că ceea ce face el produce o emoție.

De asemenea, copilul mai poate aborda răspunsul paradoxal. Această tehnică învață copilul cum să-și schimbe modul în care vede sau înțelege cuvintele pe care celălalt le spune la adresa sa. Astfel, el poate să schimbe cuvintele de tachinare în complimente. De exemplu, un copil face glume pe seama sa că poartă ochelari și spune „aragaz cu 4 ochi”. În această situație, poate să răspundă politicos: „Mulțumesc că ai remarcat că am ochelari!” Copilul care a făcut remarcă nepotrivită este de regulă confuz când nu primește reacția obișnuită de furie sau de frustrare.

Răspunsul cu un compliment este un alt tip de reacție care descurajează tachinarea. De exemplu, dacă cineva râde de modul în care copilul se îmbracă, acesta ar putea răspunde cu un compliment „Tu știi mereu cum să te îmbraci, ai gusturi foarte bune!” Umorel este un alt tip eficient de reacție deoarece este total diferit de răspunsul așteptat și subliniază faptul că nu există un punct vulnerabil care să fi fost atins. În plus, râsul poate să schimbe o situație cu potențial de rănire, într-una comică.

Dan Olweus a conceput un program de intervenție asupra comportamentelor agresive. Programul de intervenție este construit pe patru principii-cheie. Aceste principii implică crearea la nivelul școlii a unui mediu caracterizat prin: căldură, interes pozitiv și implicarea adulților; stabilirea de limite ferme cu privire la comportamentul inacceptabil; aplicarea consecventă a unor sancțiuni non-punitive, non-fizice, pentru comportament inacceptabil sau de încălcare a regulilor; oferirea, de către adulții investiți cu autoritate, a unor modele pozitive de comportament. Programul funcționează atât la nivel de școală, la nivel de clasă și la nivel individual. Obiectivul cel mai important este de a schimba oportunitatea și structurile de recompensare pentru comportamentele de bullying.

Intervenția cuprinde un set de informații furnizate școlilor, set de informații adresate părinților, filme de vizionat în clasă, precum și chestionare pentru școală, de evaluare a dimensiunii problemei. Cele patru mari strategii ale programului Olweus cuprind: pregătirea personalului școlar; dezvoltarea unor politici de disciplinare; informarea părinților; predarea valorilor prosoziale conform unui curriculum.

Bullying-ul este o problemă complexă și gravă, care nu trebuie ignorată. Consecințele sale pot marca profund viața celor implicați. Doar prin educație, colaborare și acțiune promptă putem construi un mediu sigur și prietenos pentru toți copiii. Este responsabilitatea noastră, ca societate, să încurajăm bunătatea, respectul și solidaritatea. Violența în școală o întâlnim la tot pasul și nu neapărat în formele ei extreme, ci într-o formă mascată, cu care elevii și, uneori, profesorii și părinții, ajung să se obișnuiască și să o accepte ca făcând parte din viața de școală. Însă, cu toții ne dorim o școală în care relațiile de colaborare, colegialitate și prietenie primează, acesta fiind locul în care copiii obțin deprinderi esențiale și dezvoltă relațiile definitorii pentru viitorul lor. Este necesar ca școala să rămână mediul sigur și prietenos unde copiii obțin cunoștințe și deprinderi esențiale și dezvoltă relații definitorii pentru viitorul lor.

Bibliografie:

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell Publishers;
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. Juvonen, J. & Graham, S. (Eds.) (2001). *Peer harassment in school*. New York: Guilford Publications;
4. www.bullying.co.uk;
5. [anti-bullying alliance.org.uk](http://anti-bullyingalliance.org.uk).

REDUCEM VIOLENȚA LA TĂCERE!

Hărșan Carmen Liana profesor consilier
CJRAE Cluj/ Școala Gimnazială "Ioan Opriș" Turda

Programul „Împreună prindem curaj” al CJRAE Cluj a fost o oportunitate de a demonstra în anul școlar 2024-2025 că luptăm împotriva violenței. Ca urmare am conceput proiectul „Reducem violența la tăcere!” și am aplicat pentru bugetarea acestuia. Am primit un buget care ne-a permis să desfășurăm activități diverse, interesante și deosebite.

Echipa de proiect formată din prof.dr.ing.ec. BEREKMERI CAMELIA VELIA, prof. consilier școlar HĂRȘAN CARMEN LIANA, prof. BUKOS GABRIELA, prof. BARBU CODRUȚA, prof. POGĂCEAN MARIA, prof. înv. primar BĂRĂIAN -SURD STANCA, prof. înv. primar MANDA CLAUDIA, prof. înv. primar ȚINȚIȘAN DANIELA a propus spre implementare activități lunare pentru implicarea tuturor elevilor din Școala Gimnazială "Ioan Opriș" Turda.

Scopul proiectului a fost crearea unui climat sigur, primitor și de susținere pentru elevi și părinți la nivelul unității de învățământ. Am urmărit să îmbunătățim relații/coeziunea dintre personalul școlii, familie și elevi, inclusiv a colaborării acestora în vederea susținerii victimelor să gestioneze momentul traumatic și a autorilor să-și îmbunătățească comportamentul. Am dorit capacitarea/împuternicirea elevilor să raporteze faptele de violență și a martorilor să adopte strategii de susținere a victimelor și descurajare a comportamentelor violente ale autorilor. Ne-am propus să îmbunătățim abilitățile 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. Am știut că nu va fi ușor să conștientizeze consecințele asociate săvârșirii faptelor.

Grupul țintă au fost cei 760 de elevi atât din ciclul primar cât și din cel gimnazial. Durata proiectului a fost octombrie 2024 – iunie 2025.

Activitățile proiectului au fost:

1. „Educația previne violența!” - Octombrie 2024

- Realizarea de sesiuni de informare referitoare la aplicarea procedurii de management a cazurilor de violență
- Vizionare de filme cu violența în mediu școlar (dezbateri și jocuri de rol)
- Invitat comisar șef Iancu Nelu Marius

2. „Podul violenței s-a dărâmat!” - Noiembrie 2024

- Concurs de selecție a siglei proiectului
- Realizarea de tricouri personalizate cu sigla concepută
- Înființarea unui grup de voluntari/sprijin pentru victime și agresori

3. „Dăruind vei fi mai bun” -Decembrie 2024

- Scrierea unor scrisori/bilete pentru un coleg cu care ai avut un conflict/ceartă (ciclul primar)
- Realizarea de filmulețe cu mesaje antiviolență (ciclul gimnazial)
- Crearea unei pagini de youtube a proiectului

4. „Respectul începe cu tine. Fii un model de non-violență!” - Ianuarie 2025

- Realizarea unor jocuri de interior pentru coeziunea grupului și promovarea unui mediu sigur și lipsit de violență

5. „Non-violența în culori!” -Februarie 2025

- Atelier de pictură pe diferite obiecte (pietre, farfurii de carton, pahare, borcane, etc. cu mesaje antiviolență
- Minirecital IMPACTIN

6. „Ziua fericirii” -20 Martie 2025

- Organizarea de competiții sportive
- Crosul prieteniei

7. „Hai la joacă!” -Aprilie 2025

- Realizarea unor jocuri outdoor pentru coeziunea grupului și promovarea unui mediu sigur și lipsit de violență
- Meciuri elevi-profesori (volei – fete, fotbal – băieți)

8. „Vocea Non-Violenței: Marș și Podcast pentru Schimbare" - Mai 2025

- Marș antiviolență
- Podcast – promovarea proiectului și prezentarea rezultatelor

În proiectul nostru ne-am așteptat să creștem conștientizarea violenței școlare, să îmbunătățim coeziunii între elevi și personalul școlar, să reducem cazurilor de violență în școală și să optimizăm starea de bine a elevilor.

IX. Modalități de monitorizare

- **Jurnale de activitate** – în care vor fi consemnate observații privind desfășurarea activităților, dificultățile întâmpinate și soluțiile propuse.
- **Chestionare și formulare de feedback** – aplicate elevilor, profesorilor și părinților pentru a evalua impactul activităților asupra participanților.
- **Observație directă** – realizată de cadrele didactice și coordonatori pentru a analiza nivelul de implicare a elevilor și eficiența metodelor utilizate.

X. Modalități de evaluare

- **Concursuri diverse** – organizate pe teme specifice (artistice, sportive, educative), pentru a stimula implicarea și creativitatea elevilor.

- **Premierea elevilor participanți** – prin diplome, medalii sau mici recompense simbolice, pentru a încuraja participarea activă și spiritual competitiv pozitiv.
- **Chestionare de feedback** – aplicate elevilor, profesorilor și părinților pentru a evalua eficiența proiectului și gradul de satisfacție față de activitățile desfășurate.
- **Observație direct și discuții de grup** – pentru a analiza gradul de implicare al elevilor și impactul proiectului asupra comportamentului acestora

XI. Activități de promovare/mediatizare și de diseminare

- **Expunerea produselor realizate de elevi** (afișe, desene, colaje, lucrări practice) în spațiile comune ale școlii, în cadrul unor expoziții tematice.
- **Publicarea fotografiilor și materialelor video** pe rețelele de socializare oficiale ale școlii, pentru a evidenția activitățile desfășurate și implicarea elevilor.
- **Diseminarea informațiilor pe site-ul școlii și în revista școlii**– articole, albume foto și prezentări despre proiect și rezultatele obținute.
- **Realizarea unor prezentări Power Point sau filmulețe** care să sintetizeze etapele și impactul proiectului, utile pentru viitoare ediții.
- **Publicarea de articole în presa locală** sau pe platform educaționale pentru a împărtăși bune practice și a inspira alte unități școlare.
- **Organizarea unor sesiuni de diseminare** în cadrul consiliilor profesorale sau întâlnirilor cu părinții, pentru a sublinia beneficiile proiectului și modalitățile de implicare ulterioară

XII. Modalități de asigurare a continuității /sustenabilității proiectului

- **Reimplementarea activităților în funcție de nevoile fiecărei generații de elevi**, adaptându-le la nivelul de vârstă, interese și context specifice.
- **Integrarea tematicii proiectului în curriculum** prin activități desfășurate la orele de Consiliere și dezvoltare personală, Educație civică sau în cadrul activităților extracurriculare.
- **Crearea unor resurse educaționale** (ghiduri, fișe de activitate, prezentări, videoclipuri) care să sprijine desfășurarea activităților și în anii următori.
- **Colaborarea continuă cu specialiști** (psihologi, consilieri școlari, reprezentanți ai instituțiilor locale și ONG-uri) pentru organizarea de sesiuni interactive și ateliere tematice.
- **Implicarea comunității educaționale** (părinți, profesori, elevi mai mari) în promovarea valorilor proiectului și în derularea activităților de mentorat.
- **Evaluarea periodic a impactului proiectului** și ajustarea acestuia pe baza feedback-ului primit de la elevi, profesori și părinți.
- **Organizarea anuală a unor evenimente tematice** (concursuri, expoziții, campanii de conștientizare) pentru a menține interesul și implicarea elevilor.
- **Crearea unor parteneriate durabile** cu alte instituții educaționale și organizații locale, pentru a facilita schimbul de experiență și bune practici.

XIII. Parteneri implicați în proiect – în funcție de necesitate

- **Poliția Cluj** – serviciul Siguranță școlară pentru instruire referitoare la aplicarea

Procedurii de management a cazurilor de violență și prevenirea în școală

- **Centrul pentru o viață rațională și fericită** – pentru realizarea unor activități de managementul emoțiilor și comportamentelor
- **Asociația IMPACTIN Turda** – oferirea de alternative pozitive și constructive pentru elevi
- **Teatrul Național "Aureliu Manea"** Turda pentru conștientizarea impactului negativ pe care îl are comportamentul violent în rândul elevilor, familiei și comunității

XIV. RESURSE MATERIALE:

Pentru implementarea activităților propuse am stabilit un buget și am obținut subvenționare în cadrul programului "Împreună prindem curaj" CJRAE Cluj.

Violența nu trebuie să fie niciodată tolerată sau ignorată. Proiectul nostru antiviolență este un angajament pentru un viitor în care respectul și siguranța fiecărei persoane sunt priorități absolute. Ne dorim ca prin activitățile noastre, să fim o voce ridicată împotriva nedreptății și să spunem un 'nu' hotărât violenței. Împreună, putem construi un prezent mai sigur și un viitor în care dreptul la pace și demnitate să fie respectat.

Ne dorim să ... REDUCEM VIOLENȚA LA TĂCERE!

BULLYING-UL O REALITATE DUREROASĂ ÎN SOCIETATEA ACTUALĂ

Prof. consilier școlar Iozsa Diana Victorina,
CJRAE Hunedoara– locație Școala Gimnazială „I.G.DUCA” Petroșani

Ce este bullyingul și cum se manifestă?

Bullying-ul este o formă de comportament agresiv în care cineva agresează, harțuiește, persecută sau intimidează în mod intenționat și repetat o altă persoană.

Bullying-ul este o realitate dureroasă în multe școli și afectează profund copiii, fie că sunt victime, martori sau chiar agresori.

De multe ori, copiii nu vorbesc despre ceea ce li se întâmplă, fie de rușine, fie pentru că nu știu cum să ceară ajutor. Ca și cadre didactice sau ca și părinți, este esențial să recunoaștem semnele, să îi sprijinim și să îi ajutăm să dezvolte încrederea necesară pentru a gestiona astfel de situații. Bullyingul nu este doar o ceartă ocazională între copii sau tachinări ușoare. Este un comportament repetitiv, intenționat, menit să umilească, să intimideze sau să excludă un copil. Implică un dezechilibru al puterii între două persoane, cel mai adesea copii. Persoana agresată este percepută ca vulnerabilă și are de obicei probleme în a se apăra singură, deși nu face ceva anume pentru a „provoca” agresiunea. Bullying-ul poate avea urmări periculoase asupra dezvoltării normale, atât a persoanei agresate, cât și a agresorului.

Există mai multe forme de bullying:

- **Fizic:** Îmbrânceli, lovituri, distrugerea bunurilor personale, amenințare prin ridicarea pumnului, gesturi obscene, etc.
- **Verbal:** Insulte, porecle, amenințări, tachinări, jigniri, amenințarea de a provoca ceva rău
- **Social:** Excluderea intenționată, răspândirea zvonurilor, izolarea copilului, punerea persoanei într-o situație stăjenitoare în public, etc.
- **Cyberbullying:** Hărțuire online prin mesaje, comentarii răutăcioase, postări umilitoare pe rețelele sociale.

Cum recunoaștem dacă un copil este victima bullyingului?

Copiii nu spun mereu ce li se întâmplă. Uneori, nici măcar nu realizează că ceea ce trăiesc este bullying.

Iată câteva semne de alarmă:

- Evită școala sau găsește scuze să nu meargă.
- Pare trist, anxios sau furios fără o explicație clară.
- Se plânge frecvent de dureri de cap sau de stomac (semne de stres puternic).
- Își pierde brusc încrederea în sine.
- Își schimbă comportamentul, devine mai retras sau, dimpotrivă, agresiv.

Nu mai vrea să socializeze sau să participe la activități care înainte îi plăceau.

Dacă observăm astfel de schimbări, încercăm să deschidem un dialog fără să-l presăm

În loc de „Ți s-a întâmplat ceva la școală?”, încercăm „Parcă ești mai trist în ultima vreme. E ceva ce te supără?”

Cum ajutam copilul să facă față bullyingului?

Construindu-i încrederea în sine

Copiii care au o stimă de sine sănătoasă sunt mai puțin vulnerabili la bullying. Laudă-i eforturile, nu doar rezultatele. Ajută-l să își descopere punctele forte și să fie mândru de ele.

Învăță-l cum să răspundă

Un copil care reacționează cu încredere poate descuraja agresorul. Ajutându-l să practice răspunsuri scurte și ferme, precum: „Lasă-mă în pace!” sau „Nu mă interesează ce spui!”. Uneori, ignorarea agresorului poate funcționa, dar nu în toate cazurile.

Suntem atenți la mesajele pe care i le transmitem

Evităm sfaturile precum „Ignoră-l și o să înceteze” sau „Poate ai făcut și tu ceva să-l provoci”. În schimb, transmiteți-i că este important ce simte și că orice formă de bullying trebuie adresată.

Ajutându-l să își formeze un grup de sprijin

Prietenii și profesorii pot fi un aliat puternic. Învățându-l să se înconjoare de copii care îl susțin și care pot interveni dacă este nevoie.

Explicându-i când să ceară ajutor

Bullyingul nu trebuie confruntat întotdeauna singur. Spunându-i că, dacă se simte în pericol sau agresiunea continuă, trebuie să vorbească cu un adult: un profesor, un consilier școlar, un părinte.

De ce unii copii agresează ?

Copiii și adolescenții care se simt în siguranță și sunt susținuți emoțional de familia lor, de școală și colegi sau prieteni sunt mai puțin susceptibili de a agreșa. Cu toate acestea, unii copii nu au un astfel de suport. Fiecare individ este unic și există mulți factori care pot contribui la comportamentul agresiv.

Factori care țin de grupul din care face parte copilul

Unii copii agresează:

- *Să obțină sau să-și mențină puterea socială sau să-și ridice statutul în grup
- *Să-și arate fidelitatea față de grup și să se încadreze în cadrul grupului
- *Să-i excludă pe ceilalți din grupul lor, să arate cine poate și cine nu poate face parte din acel grup
- *Să controleze comportamentul celor din grup, etc.

Factori emoționali

Unii copii agresează deoarece:

- *Au fost agresați în trecut sau sunt agresați în prezent
- *Au sentimente de nesiguranță și o stimă de sine scăzută și agresează pentru a se simți mai puternici
- *Nu înțeleg emoțiile altora
- *Nu știu cum să-și controleze propriile emoții

*Nu au abilități pentru a gestiona situațiile sociale într-o modalitate sănătoasă și pozitivă, etc.

Factori care țin de școală

Unii copii agresează deoarece:

*Problemele de conduită și agresiunea nu sunt abordate corespunzător la acea școală

*Se simt excluși, neacceptați sau stigmatizați la școală, etc.

Factori care țin de familie

Unii copii agresează deoarece:

*Provin din familii unde există agresiune și violență

*Au părinți care nu oferă sprijin emoțional și nu comunică cu copiii lor

*Au părinți care răspund cu autoritate sau reactiv

*Provin din familii în care adulții sunt prea îngăduitori sau unde există o implicare scăzută a părinților în viața lor, etc.

De ce copiii nu cer ajutor?

Doar 20% din incidentele de bullying întâmpinate la școală sunt raportate. Există mai multe explicații de ce copiii nu cer ajutor din partea adulților:

*Copilul care este agresat se simte neajutorat. Copiii vor să se descurce singuri pentru a simți că dețin controlul. S-ar putea să le fie teamă să fie văzuți ca fiind slabi sau că „părăsc”.

*Copiii se pot teme de reacția/răzbunarea copiilor care i-au agresat.

*Bullying-ul poate fi o experiență umilitoare. De aceea, copiii vor ca adulții să nu știe ce se spune despre ei, indiferent dacă este adevărat sau fals. De asemenea, se pot teme ca adulții îi vor judeca sau îi vor pedepsi pentru că sunt slabi.

*Copiii agresați se pot simți deja izolați social. Pot să creadă că nimănui nu le pasă de ei sau că nimeni nu i-ar putea înțelege.

*Copiii se pot teme să nu fie respinși de colegii lor. Prietenii i-ar putea proteja împotriva agresiunii, iar copiii se tem să nu piardă acest sprijin.

În octombrie 2022, în urma unei anchete realizate de Salvați Copiii, conform datelor centralizate, în România:

*Aproape jumătate dintre respondenți (49%) au afirmat că au fost victime ale bullying-lui în școală

*27% dintre respondenți au admis că s-au aflat în poziția de autor al actelor de bullying

*82% dintre elevi au admis că au asistat în calitate de martori la situații de bullying în școala în care învață

*73% dintre elevi au admis că au asistat în calitate de martori la situații de bullying în clasa în care învață

*45% dintre elevi au admis că au asistat în calitate de martori la situații de bullying în grupul de prieteni.

Când și cum trebuie să intervină un adult?

Când NU trebuie să intervină imediat:

Dacă copilul poate gestiona singur situația și bullyingul nu este sever, ajutându-l să-și dezvolte abilități de rezolvare a conflictelor. Nu vrem să-i dăm impresia că mereu cineva va rezolva problemele în locul lui.

Când TREBUIE să intervenim:

Când bullyingul îi afectează sever starea emoțională.

Când copilul este în pericol fizic sau psihologic.

Când agresiunea vine și din partea unui adult (ex. profesor).

În astfel de situații, discutăm cu profesorii, dirigințele, consilierul școlar sau conducerea școlii. Multe școli au programe anti-bullying, iar implicarea părinților poate face diferența.

Bullyingul nu dispare de la sine. Este responsabilitatea noastră, ca adulți (profesori și părinți), să fim atenți, să sprijinim și să educăm copiii pentru a gestiona aceste situații.

Învățând copilul că vocea lui contează, că merită să fie respectat și că nu este singur. Oferindu-i siguranța emoțională de care are nevoie pentru a crește puternic și încrezător.

Educația despre bullying începe acasă și se continuă în școală, **iar schimbarea pornește de la noi.**

Nedepistat la timp, bullyingul poate lăsa traume și repercusiuni ireversibile asupra adaptabilității copilului în societate, fie că vorbim de victimă sau de agresor. Este important de știut că este mai ușor să prevenim decât să „tratăm”. Chiar și așa, este important ca în orele de dirigenție să se vorbească deschis cu elevii despre repercursiunile unui incident care are la baza bullying-ul.

Bibliografie:

- www.apa.org
- www.stopbullying.gov
- www.medlineplus.gov
- www.mayoclinic.org
- www.unicef.org
- **Adverse Childhood Experiences (ACEs)**, Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
- **Ancheta bullying Romania, 2022**, Salvați Copiii România

VIOLENȚA NAȘTE VIOLENȚĂ!

Măguran Beatrice – Iuliana,
Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Timiș

Bullyingul reflectă o realitate tristă: atunci când un copil este expus zilnic la umilințe sau agresiuni, există riscul ca el să devină, la rândul său, agresor. În acest sens, putem spune că violența nu doar afectează, ci se transmite mai departe, alimentând un cerc vicios care trebuie rupt.

Intimidarea, agresivitatea, violența, impulsivitatea sunt probleme persistente în multe medii școlare atât în țara noastră cât și în întreaga lume. Aceste comportamente pot avea efecte devastatoare asupra dezvoltării emoționale, psihologice și academice a elevilor. În ultimii ani, educatorii, profesorii, învățătorii, psihologii și chiar factorii de decizie politică s-au concentrat din ce în ce mai mult pe identificarea nu doar a cauzelor acestor comportamente, ci și a metodelor eficiente de prevenire și diminuarea sau chiar eradicarea din mediile de învățământ. Școlile care iau măsuri proactive - prin politici, educație și implicarea comunității - dovedesc că aceste comportamente pot fi redusă semnificativ și chiar prevenite pe termen lung.

Înțelegerea problemei

Bullying-ul în școli este definit ca un comportament intenționat, repetitiv, care provoacă daune unei alte persoane care se simte neputincioasă să se apere. Aceasta poate lua mai multe forme: fizică (lovire, împingere), verbală (injurii, amenințări), socială (excludere, răspândirea de zvonuri) și, din ce în ce mai mult, cyberbullying (utilizarea platformelor digitale pentru hărțuire sau intimidare). Agresivitatea, deși uneori utilizată în mod interschimbabil cu intimidarea, se referă mai general la comportamentul ostil sau violent și poate fi mai puțin sistematică sau direcționată.

Efectele bullying-ului sunt profunde. Victimele suferă adesea de anxietate, depresie, singurătate și o scădere a performanțelor școlare. Pot dezvolta, de asemenea, traume pe termen lung, inclusiv tulburări de stres posttraumatic. Pe de altă parte, elevii care îi intimidează pe alții pot fi expuși riscului de a dezvolta comportamente antisociale, probleme de abuz de substanțe sau dificultăți în menținerea relațiilor la vârsta adultă. Recunoașterea și abordarea timpurie a acestor comportamente este esențială pentru sănătatea atât a indivizilor, cât și a comunității școlare în general.

Cauzele agresivității și bullying-ului

Comportamentul de intimidare provine adesea dintr-o combinație de factori individuali, familiari și sociali. Unii copii se pot implica în bullying pentru că au fost martori la comportamente agresive acasă, nu au empatie sau se simt nesiguri și caută control sau atenție. Un mediu școlar lipsit de supraveghere, structură sau sprijin emoțional poate contribui, de asemenea, la dezvoltarea și persistența bullying-ului.

De asemenea, este important să se ia în considerare influența normelor societale mai largi. În unele culturi sau comunități, agresivitatea poate fi implicit tolerată sau chiar recompensată, în

special în rândul băieților, sub pretextul forței sau al leadership-ului. Prin urmare, școlile au un rol esențial de jucat în reformarea acestor norme prin educație și exemplu.

Exemple de bune practice

Din fericire, multe instituții de învățământ au pus în aplicare strategii de succes pentru a aborda bullying-ul și agresivitatea. Mai jos sunt prezentate câteva exemple de bune practici din întreaga lume:

1. Politici special stabilite împotriva bullying-ului

Școlile pentru a eficientiza diminuarea acestor comportamente adoptă politici clare și detaliate împotriva bullying-ului, care sunt aplicate în mod consecvent. Aceste politici prezintă responsabilitățile și procedurile de raportare și răspuns la incidentele de intimidare. Un model utilizat este Programul de prevenire a bullying-ului Olweus din Norvegia, care a fost adoptat în numeroase țări. Acesta pune accentul pe o abordare la nivelul întregii școli, pe formarea periodică a personalului și pe implicarea activă a părinților și elevilor. Școlile care utilizează acest model au raportat reduceri de până la 50% ale cazurilor de hărțuire.

Programul Olweus (Olweus Bullying Prevention Program – OBPP) este un program cuprinzător de prevenire a bullyingului, dezvoltat în anii 1980 de psihologul norvegian **Dan Olweus**, considerat pionier în studiul fenomenului de bullying. Programul a fost implementat cu succes în mii de școli din Norvegia, SUA și alte țări europene și a demonstrat reduceri semnificative ale comportamentelor agresive în rândul elevilor.

OBPP este considerat un **program "whole-school"** – adică, implică întreaga comunitate școlară: profesori, elevi, personal auxiliar, conducerea școlii și părinți. Scopul este de a crea un climat pozitiv, în care bullyingul este identificat, raportat și sancționat corespunzător, iar relațiile între elevi sunt bazate pe respect și siguranță.

Obiectivele principale ale programului

a.Reducerea incidentelor de bullying și a comportamentelor antisociale.

b.Prevenirea apariției de noi cazuri de bullying.

c. Crearea unui mediu școlar sigur și incluziv, în care elevii se simt protejați și susținuți.

d. Îmbunătățirea relațiilor dintre elevi și între elevi și cadrele didactice.

Programul acționează pe **trei niveluri de intervenție**:

A. La nivel de școală

- Formarea unui **comitet antibullying** (format din profesori, consilieri, părinți și, uneori, elevi).
- Aplicarea anuală a unui **chestionar anonim** pentru evaluarea nivelului de bullying perceput în școală.
- Elaborarea și implementarea unei **politici clare împotriva bullyingului**.
- Organizarea de **campanii de conștientizare** (postere, ateliere, întâlniri cu părinții).
- Supravegherea sporită a zonelor vulnerabile din școală (curte, coridoare, toalete etc.).

B. La nivel de clasă

- Stabilirea unor **reguli clare de comportament** privind respectul și siguranța.

- Discuții regulate cu elevii despre relațiile interpersonale și efectele bullyingului.
- Crearea unui **mediu de sprijin reciproc**, prin activități care promovează empatia și incluziunea.
- Implicarea elevilor în activități de grup menite să dezvolte coeziunea clasei.

C. La nivel individual

- Intervenții directe și confidențiale în cazurile de bullying identificate.
- Susținerea psihologică a **victimei**, prin consiliere sau sprijin din partea profesorului diriginte.
- Discuții individuale cu **agresorul**, urmate de monitorizare și implicarea părinților.
- Urmărirea cazurilor până la rezolvare și prevenirea recidivei.

Elemente cheie ale metodei Olweus

- **Toleranță zero față de bullying:** Toți membrii comunității școlare sunt informați și implicați în prevenirea comportamentelor agresive.
- **Responsabilizare colectivă:** Elevii învață că ignorarea bullyingului înseamnă complicitate. Sunt încurajați să intervină sau să semnaleze.
- **Consistență în aplicare:** Regulile și măsurile sunt aplicate uniform, indiferent de vârstă sau statutul elevilor implicați.
- **Evaluare constantă:** Progresul este monitorizat periodic prin chestionare și discuții, pentru a adapta strategiile la nevoile reale.

Rezultatele programului (conform studiilor)

- Scăderea cu până la **50% a incidentelor de bullying**.
- Îmbunătățirea **climatului emoțional** în școală.
- Creșterea **nivelului de raportare a cazurilor** (semn că elevii au încredere în sistem).
- Reducerea anxietății și depresiei în rândul elevilor vulnerabili.
- Dezvoltarea unor relații mai pozitive între colegi și între elevi și profesori.

Exemplu de aplicare în practică

În România, multe școli au început să pună în aplicare politici similare cu sprijinul campaniilor naționale și al ONG-urilor. De exemplu, inițiativa „Școala fără bullying” promovează crearea unor medii de învățare sigure prin încurajarea școlilor să elaboreze planuri de acțiune și să raporteze progresele înregistrate.

2. Învățarea socială și emoțională (SEL)

Programele care integrează învățarea socială și emoțională în programa școlară sunt deosebit de eficiente în prevenirea agresivității și a bullying-ului. SEL îi învață pe elevi abilități precum reglarea emoțională, empatia, rezolvarea conflictelor și luarea de decizii responsabile. Un program utilizat pe scară largă, „Second Step”, s-a dovedit a îmbunătăți comportamentul în clasă și a reduce incidentele de agresiune.

În multe școli europene, SEL este introdus în clasele mici pentru a încuraja comportamentul prosocial de la o vârstă fragedă. În România, unele școli au încheiat parteneriate cu psihologi pentru a dezvolta cursuri săptămânale de SEL, permițând copiilor să reflecteze asupra sentimentelor lor și să consolideze inteligența emoțională.

Învățarea socială și emoțională (SEL) este **procesul prin care elevii își dezvoltă abilități esențiale pentru viața personală și socială**, cum ar fi:

- înțelegerea și gestionarea emoțiilor,
- stabilirea de relații pozitive,
- empatia față de ceilalți,
- luarea de decizii responsabile,
- gestionarea situațiilor dificile sau conflictuale într-un mod constructiv.

SEL este esențială nu doar pentru dezvoltarea caracterului, ci și pentru prevenirea comportamentelor negative precum **bullyingul, excluderea socială, agresivitatea sau lipsa de respect**.

Cele 5 competențe-cheie în SEL (modelul CASEL)

Organizația CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) a identificat **cinci domenii fundamentale ale SEL**, care stau la baza dezvoltării armonioase a copiilor:

a. Conștientizarea de sine (Self-awareness)

- Recunoașterea propriilor emoții, gânduri și valori.
- Dezvoltarea stimei de sine și a încrederii personale.

b. Autoreglarea (Self-management)

- Gestionarea eficientă a emoțiilor, impulsurilor și stresului.
- Stabilirea și atingerea obiectivelor personale.

c. Conștientizarea socială (Social awareness)

- Empatie față de persoane din diverse medii și culturi.
- Înțelegerea normelor sociale și a perspectivelor celorlalți.

d. Abilități de relaționare (Relationship skills)

- Comunicarea clară, ascultarea activă, cooperarea.
- Gestionarea conflictelor și cererea de ajutor.

e. Luarea deciziilor responsabile (Responsible decision-making)

- Evaluarea consecințelor acțiunilor proprii.
- Alegerea comportamentelor etice și sigure.

Cum se aplică SEL în școală?

SEL poate fi implementată în școală **atât prin lecții dedicate, cât și integrat în activitățile zilnice**. Iată câteva modalități concrete:

Ore de dirigiență sau educație socio-emoțională

- Activități prin care elevii învață să recunoască emoții, să rezolve conflicte și să colaboreze.
- Ex: jocuri de rol, povestiri cu mesaje morale, reflecții despre empatie și prietenie.

Programe specifice de SEL

- Exemple internaționale:
 - *Second Step, PATHS, MindUP* (implementate în SUA și Europa).
- Exemple locale în România:
 - Proiecte pilot în unele școli cu sprijinul ONG-urilor sau al psihologilor școlari.

Integrarea SEL în toate materiile

- Profesorii pot încuraja empatia și colaborarea la orice disciplină.
De exemplu:
 - La literatură – analiza emoțiilor personajelor.
 - La istorie – dezbaterile valorilor morale sau a justiției sociale.

Activități de grup și proiecte interdisciplinare

- Proiecte care încurajează munca în echipă, asumarea responsabilității și învățarea prin cooperare.

3. Medierea între covârșnici și implicarea elevilor

O altă strategie promițătoare este medierea între colegi. Aceasta implică formarea elevilor pentru a ajuta la rezolvarea conflictelor dintre colegii lor prin dialog și negociere. Mediatorii de la egal la egal acționează ca terțe părți neutre și învață să gestioneze disputele în mod respectuos și constructiv. Acest lucru nu numai că îi responsabilizează pe studenți, dar promovează și o cultură a responsabilității și a empatiei.

„Rețeaua de mediere între egali” din Regatul Unit este un exemplu de urmat. Școlile participante au raportat nu numai mai puține incidente de hărțuire, ci și îmbunătățiri în ceea ce privește abilitățile de leadership și comunicare ale elevilor. În Europa de Est, apar programe similare, iar unele școli din România au început să experimenteze cu grupuri de soluționare a conflictelor conduse de elevi, adesea sub supravegherea profesorilor.

Cum funcționează medierea între covârșnici?

1. Selecția și formarea mediatorilor

- Elevii mediatorii sunt selectați (voluntar sau pe bază de recomandare) din clasele mai mari sau din rândul celor care dau dovadă de echilibru, maturitate și abilități de comunicare.
- Participă la un **program de formare** (de obicei 1-2 zile) susținut de consilieri școlari, psihologi sau organizații specializate.
- Învăță tehnici de ascultare activă, empatie, gestionarea emoțiilor, formularea de întrebări neutre și ghidarea unui dialog fără judecată.

2. Identificarea unui conflict

- Un conflict între elevi (ex: ceartă, tachinări, neînțelegeri) este semnalat de profesori, colegi sau chiar de persoanele implicate.
- Dacă este considerat potrivit pentru mediere (nu implică violență gravă sau pericole), se propune rezolvarea prin mediere între egali.

3. Acceptul părților

- Ambele părți implicate trebuie să fie de acord să participe la mediere, în mod **voluntar**.
- Se asigură că știu că **mediatorii nu iau partea nimănui** și că procesul este confidențial.

4. Desfășurarea medierii

- Medierea are loc într-un spațiu liniștit, cu doi mediatorii prezenți.
- Etapele tipice:
 1. **Prezentarea regulilor** (respect, confidențialitate, ascultare fără întrerupere).
 2. **Relatarea conflictului** de către fiecare parte, fără a fi întreruptă.

3. **Identificarea punctelor comune** și a neînțelegerilor.
4. **Explorarea soluțiilor:** mediatorii îi ajută pe elevi să propună idei și să ajungă la un acord.
5. **Încheierea unui acord verbal sau scris**, cu angajamente clare.

5. Urmărirea cazului

- În unele școli, mediatorii sau consilierul verifică peste câteva zile dacă acordul este respectat.
- Dacă problemele continuă, se implică un adult (profesor, diriginte, consilier)

4. Formarea și dezvoltarea profesională a profesorilor

Profesorii și personalul trebuie să fie pregătiți să recunoască, să prevină și să răspundă la intimidare. Dezvoltarea profesională continuă este esențială, deoarece mulți educatori se pot simți nepregătiți să facă față unui comportament agresiv sau hărțuirii cibernetice. O formare eficientă acoperă modul de identificare a semnelor de avertizare timpurie, modul de intervenție adecvată și modul de sprijinire atât a victimelor, cât și a autorilor.

Proiectul „STOP Bullying” din România a format sute de profesori pentru a înțelege mai bine dinamica agresivității și pentru a promova medii respectuoase la clasă. Educatorii sunt, de asemenea, încurajați să modeleze comportamente pozitive și să creeze linii deschise de comunicare cu elevii lor.

5. Implicarea părinților și a comunității

Părinții și îngrijitorii joacă un rol esențial în prevenirea bullying-ului. Școlile care implică familiile prin ateliere, comunicare regulată și rezolvarea problemelor în colaborare tind să aibă mai mult succes în susținerea eforturilor împotriva bullying-ului. Atunci când părinții sunt informați și implicați, ei pot consolida valorile pozitive acasă și își pot sprijini copiii mai eficient.

Parteneriatele comunitare consolidează, de asemenea, strategiile de prevenire. Colaborarea cu psihologii, autoritățile locale și ONG-urile poate oferi resurse suplimentare pentru educație și intervenție. De exemplu, organizații precum „Salvați Copiii România” oferă servicii de consiliere, linii telefonice de ajutor și campanii de sensibilizare care depășesc zidurile școlii.

Concluzii

Bullying-ul și agresivitatea în școli sunt probleme complexe care necesită răspunsuri cuprinzătoare și susținute. Deși nu există o soluție unică care să se potrivească tuturor contextelor, exemplele de bune practici prezentate mai sus - cum ar fi politicile incluzive, învățarea socio-emoțională, medierea între colegi și implicarea activă a profesorilor și părinților - oferă un model de progres. Prin promovarea unei culturi a respectului, a empatiei și a responsabilității, școlile pot nu numai să reducă comportamentele de bullying, ci și să dea elevilor posibilitatea de a deveni membri responsabili și plini de compasiune ai societății.

Bibliografie

1. **Olweus, Dan.** (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell Publishing.
2. **Rigby, Ken.** (2002). *Bullying in Schools: And What to Do About It*. Melbourne: Australian Council for Educational Research.
3. **Măguran Beatrice – Iuliana.** (n.d.). *Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Timiș*.

-Raport despre bullying în școlile din județul Timiș, discutând cauzele și soluțiile pentru prevenirea violenței în rândul elevilor.

4. **Salmivalli, Christina.** (2010). *Bullying and the Peer Group: A Review. Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 113-120.
5. **Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL).** (2020). *SEL Framework: Social and Emotional Learning Competencies*.
6. **Schmidt, P., & Matthews, L.** (2015). *A Guide to Effective School Bullying Prevention Strategies*. Washington, D.C.: National Education Association.
7. **Dumitrașcu, Mihaela.** (2019). *Prevenirea agresivității în școlile din România: Cazuri și soluții. Revista Psihologia Educației*, 12(3), 45-58.
8. **Ministerul Educației Naționale (Romania).** (2020). *Strategii pentru prevenirea și combaterea bullying-ului în școli*.- Document oficial al Ministerului Educației din România care descrie politicile naționale pentru prevenirea bullyingului și intervenția în astfel de cazuri.
9. **Salvați Copiii România.** (2023). *Stop Bullying: Ghid pentru profesori și părinți*.
10. **Tătaru, Iulia, & Popescu, Andrei.** (2021). *Medierea între egali: O soluție pentru conflictele din școlile românești. Revista de Psihologie și Educație*, 5(2), 70-84.
11. **Laza, Gabriela, & Mihail, M.** (2018). *Educația pentru empatie și incluziune socială: O soluție pentru prevenirea violenței în școli. Revista Educației și Societății*, 4(1), 33-48.

INFLUENȚA BULLYING-ULUI ASUPRA STIMEI DE SINE ÎN PERIOADA ADOLESCENȚEI. STUDIU DE CAZ

dr. Marinescu Tatiana-Gabriela, Profesor consilier școlar
Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională - Prahova, jud. Prahova

Rezumat

Prezenta lucrare își propune să evidențieze relația existentă între bullying și stima de sine. Din analiza literaturii de specialitate reiese faptul că bullying-ul manifestat în mediul școlar, între adolescenți, poate avea un impact negativ considerabil asupra stimei de sine, asupra sănătății mentale și fizice a acestora. Astfel, pornind de la un studiu de caz în care sunt expuse efectele negative ale bullying-ului asupra stimei de sine, s-a elaborat un (model de) program de intervenție pentru adolescenții aflați în postura de victimă a bullying-ului în mediul școlar în vederea achiziționării și exersării unor abilități menite să conducă la creșterea stimei de sine.

Cuvinte cheie: *adolescență, mediu școlar, bullying, stimă de sine, program*

Introducere

Bullying-ul este o problemă psihosocială gravă care are un impact negativ asupra victimelor și este unul dintre principalii factori de risc pentru dezvoltarea problemelor psihologice și a simptomelor psihopatologice în copilărie, adolescență și la vârsta adultă (Balluerka et al., 2023). Bullying-ul poate lua mai multe forme și poate varia ca frecvență și intensitate în funcție de sex și vârstă. Potrivit specialiștilor din domeniu, bullying-ul poate fi întâlnit sub mai multe forme, precum: *verbal* (insultare, atribuire de porecle), *fizic* (lovire, împingere), *agresiune relațională/socială* (excludere socială directă sau indirectă, răspândire de zvonuri, excluderea din activități/jocuri), *amenințare*, *concentrare pe obiecte* (spărgerea sau furtul bunurilor personale), *abuz sexual* (comentarii cu conotații sexuale sau inadecvate) și *cyberbullying* (Çalışkan et al., 2019). Bullying-ul în mediul școlar este o problemă reală și omniprezentă cu care se confruntă adolescenții, fiind recunoscută ca o problemă majoră de sănătate publică internațională. Indiferent de forma în care se manifestă, bullying-ul este un fenomen care provoacă îngrijorare, deoarece poate fi practicat atât de persoane cunoscute, cât și de străini.

Studiile longitudinale privind bullying-ul și stima de sine (Overbeek et al., 2010, van Geel et al., 2018), au concluzionat că bullying-ul în mediul școlar conduce la o scădere a stimei de sine, deoarece evaluările negative ale colegilor sunt internalizate. Mai mult, persoanele care cad o dată pradă bullying-ului sunt mult mai vulnerabile ca în viitor să devină din nou victime. Potrivit lui Rosenberg (apud. Tsaousis, 2016), stima de sine, ca orientare pozitivă sau negativă către sine, ca evaluare generală a propriei valori, joacă un rol important în dezvoltarea copilului/adolescentului și reflectă succesul acestuia în adaptare.

Din aceste motive, la nivel internațional a existat un interes crescut pentru proiectarea și implementarea unor programe de prevenire a bullying-ului (Olweus & Limber, 2019, Montoya-Castilla et al., 2016, apud. Balluerka et al., 2023) cu un accent deosebit pe mediul școlar. Cu toate acestea, bullying-ul ca fenomen este departe de a fi eradicat.

În cele ce urmează, se va prezenta un studiu de caz care a constituit punctul de plecare în elaborarea unui program de intervenție privind creșterea stimei de sine ca urmare a bullying-ului manifestat în mediul școlar asupra unei adolescente.

Studiu de caz

A. D. are 14 ani, este elevă în clasa a VIII-a și locuiește în Municipiul Ploiești. Este o fată cuminte, respectuoasă și învață foarte bine. Este foarte talentată la desen și citește foarte mult. Aceasta provine dintr-o familie modestă, legal constituită, în care armonia și înțelegerea primează. Este unicul copil din familie. Este foarte atașată de familia ei, în special de mamă. Părinții sunt preocupați de creșterea și educația ei, sunt interesați de situația ei școlară, îi oferă condiții pentru învățare („*ca să facă o facultate și să ajungă mai bine decât noi în viață*”). A. D. le-a povestit părinților despre faptul că unii dintre colegi „*se poartă urât cu ea, o jignesc, o rănesc, o resping*”, dar aceștia „*au îndemnat-o să se comporte frumos cu ei și să-i lase în pace, să-și vadă de treaba ei*”.

Problemele acesteia au apărut încă din clasa a V-a când colegii au început să râdă de ea pentru că era mai „*plinuță*”. În pauze de câte ori dorea să mănânce colegii râdeau de ea și-i spuneau „*big-broască*”, „*balena ucigașă*”, „*proasto*”, și o atenționau „*să nu cutremure școala*”.

Cu timpul aceștia au amplificat comportamentul negativ îndreptat asupra lui A. D. și i se adresau din ce în ce mai depreciativ. La început nu a dat atenție, parcă nu-i păsa, dar mai târziu toate aceste cuvinte au început s-o afecteze și să se închidă în ea. De frică să nu fie mai rău, a preferat să tacă și să sufere în surdina. Deși ar fi vrut să rezolve cumva situația dintre ea și colegii ei, nu știa cum anume. A. D. a menționat că toate aceste lucruri se întâmplau în pauză sau în unele ore și că doamna dirigintă nu știa absolut nimic.

Mai mult, de la începutul clasei a VIII-a aceștia au început să o ignore când își exprima câte o părere și s-o excludă din grupul clasei, să nu o implice în hotărârile luate la nivel de clasă. Singura dată când se bucura de atenția colegilor era atunci când aveau nevoie să îi ajute cu o temă sau la un proiect. Cu toate acestea ea a rămas același copil bun și educat, dornic să-și ajute colegii, dar a devenit „extrem de tristă/deprimată că nu o bagă în seamă”. Și-ar fi dorit să fie „*văzută, apreciată, valorizată, acceptată*”.

Ce am constatat la A.D.?

- gânduri negative asociate cu felul în care arată;
- internalizarea cuvintelor care s-au spus despre ea și transformarea acestora în credințe;
- deprecierea propriei persoane (se crede incompetentă);
- tendința de a se focaliza doar pe aspectele negative ale unei situații;
- uneori răspunde cu aceeași monedă provocărilor răutăcioase din partea colegilor;
- tendința de autoizolare pentru că nu e dorită în grupul clasei;
- minimizarea realizărilor personale;
- imposibilitatea luării deciziilor ce vizează traseul educațional;
- lipsa încrederii în forțele proprii;
- nivel scăzut al stimei de sine în urma aplicării Scalei stimei de sine Rosenberg (16 puncte).

Soluții adoptate în vederea rezolvării cazului

În urma ședinței de consiliere:

- am invitat părinții elevei la consiliere pentru a-i face să conștientizeze problema cu care A. D. se confruntă și să identifice modalități de rezolvare a acesteia (comunicarea asertivă, gestionarea emoțiilor negative, discuții cu doamna dirigintă, etc.);
- am invitat profesorul/dirigintele clasei la o ședință de consiliere individuală pentru a-i prezenta situația elevei A.D. în vederea soluționării acesteia la nivelul clasei;
- am desfășurat patru activități de consiliere de grup la clasa a VIII-a având următoarele tematici: „*Bullying-ul: Uneori cuvintele dor*”, „*Relația dintre bullying și stima de sine*”, „*Empatia, mai presus de cuvinte*”, „*Fii bun - exersează bunătatea în fiecare zi pentru a crea un mediu pozitiv în clasă*”;
- am inclus eleva A.D. într-un program de consiliere individuală (10 ședințe).

Denumirea programului de consiliere individuală: „*Puterea stimei de sine după bullying*”

Scopul programului: asistarea elevei A. D., victimă a bullying-ului în mediul școlar, în vederea achiziționării și exersării unor abilități menite să conducă la creșterea stimei de sine.

Obiectivele programului:

- descoperirea propriei persoane;
- dezvoltarea competențelor socio-emoționale;
- dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă în vederea stopării bullying-ului;
- analiza propriului comportament și al celorlalți;
- creșterea capacităților de adaptare-integrare;
- orientarea spre resursele/valorile personale;
- creșterea stimei de sine.

Forma de consiliere: individuală

Metode de consiliere: exercițiile de spargere a gheții, ascultarea activă, jocul de rol, rezolvarea de probleme, modelarea, stimularea, analizarea situației, tehnici de relaxare, sugestia, recadrarea, meloterapia, artterapia, povestea terapeutică, lauda și atenția pozitivă, responsabilizarea.

Mijloace/Materiale utilizate: emoticoane, coli desen, culori, laptop, oglindă, imagini, carduri, tablă, marker, bilețele cu întrebări, fișe de lucru, Scala stimei de sine Rosenberg.

Număr ședințe consiliere: 10 (1 ședință/săptămână)

Locul de desfășurare: cabinetul de consiliere

Durata: 50 min

CONȚINUTUL/TEMATICA ACTIVITĂȚILOR:

Ședința nr. 1 – „Să fac cunoștință cu mine!”

- să realizeze un portret cât mai detaliat al propriei persoane;
- să-și analizeze gândurile, emoțiile, trăirile, acțiunile.

Ședința nr. 2 – „E despre mine sau despre cum mă văd ceilalți?”

- să precizeze „cum se vede”, „cum o văd ceilalți” și „cum ar vrea să fie”;
- să completeze Scala stimei de sine Rosenberg;
- să stabilească nivelul stimei de sine în funcție de punctajul calculat;

- să i se ofere informații despre conceptul referitor la „stima de sine”.

Ședința nr. 3 – „Stil de viață sănătos”

- să enumere factorii care contribuie la protejarea sănătății și la menținerea organismului în limite normale;
- să stabilească un plan de acțiune în vederea scăderii în greutate.

Ședința nr. 4 – „Cum mă simt, ce pot să fac?”

- să asocieze emoțiile de pe emoticoane cu imaginile/cardurile în care sunt prezentate persoane care trăiesc diferite emoții;
- să ofere exemple de situații în care a experimentat fiecare emoție în parte;
- să descrie metodele de reglare emoțională pe care le-a folosit;
- să exerseze tehnici noi de gestionare a emoțiilor.

Ședința nr. 5 – „Cuvinte magice. Tăcerea nu e un răspuns!”

- să dezvolte abilități de comunicare asertivă;
- să analizeze comportamentul propriu dar și al altor persoane;
- să identifice soluții de rezolvare a problemelor cauzate de bullying-ul din mediul școlar.

Ședința nr. 6 – „Bagheta magică a gândurilor”

- să analizeze gândurile disfuncționale responsabile de toate emoțiile negative;
- să înlocuiască acele gânduri cu unele funcționale;
- să exerseze vorbirea pozitivă;
- să efectueze tehnici de relaxare.

Ședința nr. 7 – „Valorile mele!”

- să stabilească setul personal de valori;
- să realizeze un clasament al acestora;
- să analizeze modul în care valorile personale i-au influențat alegerile, deciziile.

Ședința nr. 8 – „Noii mei prieteni!”

- să-și formeze abilități sociale prin joc și prin intermediul poveștii terapeutice (comunicarea eficientă, autocontrolul, stabilirea unor relații funcționale, colaborarea, ascultarea activă, empatia);
- să exerseze aceste abilități în viața reală.

Ședința nr. 9 – „Visul meu frumos!”

- să evidențieze realizările din plan personal și școlar;
- să stabilească obiective pe termen scurt și mediu în vederea orientării spre un viitor liceu;
- să identifice pașii necesari în vederea admiterii la liceu în funcție de specializare, filieră, profil;
- să folosească vorbirea pozitivă pentru motivare și încurajare.

Ședința nr.10 – „Ce am aflat?”

- evaluarea finală a elevei;
- aprecierea programului.

Evaluarea programului

Chestionar

Decupaj din chestionarul de evaluare aplicat elevei A.D.

Dacă acum, cineva ar face o înregistrare video cu persoana care ai devenit, ce s-ar vedea pe acea înregistrare?

„Aceași persoană bună cu cei din jur, dar diferită pentru că acum știu cum să abordez problemele care mă deranjează, mă fac să sufăr.”

Cel mai greu mi s-a părut *„să mă descopăr în oglindă pentru că nu mă vedeam, să vorbesc despre mine, să mă studiez cu ochii mei, nu cu ochii celorlalți, să exersez comunicarea asertivă, să-mi gestionez emoțiile în fața colegilor, să mă gândesc la visul meu pe care-l introdusesem într-un sertar și de care uitasem.”*

Cel mai mult mi-a plăcut *„să vin la dvs. la cabinet pentru că știam că vă întâlnesc, că aveți să mă învățați lucruri pe care nimeni nu mi le-a spus vreodată, pentru că am înțeles că vă pasă de mine și că puneți mult suflet în tot ceea ce faceți.”*

Un cuvânt frumos care ți-a rămas în minte *„este cel pe care-l rosteați la finalul fiecărei întâlniri ... „și la plecare nu uita să iei zâmbetul cu tine”!”*

În ce măsură crezi că te vor ajuta toate aceste lucruri pe care le-ai experimentat în cadrul activităților de consiliere?

„Clar, foarte mult! Și nu doar acum, ci și pe viitor.”

Teme pentru acasă

- Scrierea unor mesaje pozitive pe post-it-uri colorate și aplicarea lor în locuri vizibile (birou, oglindă, frigider).
- Identificarea unui mesaj motivațional și repetarea acestuia ori de câte ori este posibil („Cu calm și concentrare reușesc!”).
- Monitorizarea gândurilor „fierbinți” (automate negative) și transformarea lor în gânduri alternative pozitive.
- Completarea jurnalului săptămânal al stimei de sine.
- Completarea jurnalului recunoștinței.
- Întocmirea unei liste cu obiective/acțiuni privind traseul educațional.

Trusa de prim ajutor

- Vorbește cu cineva de încredere despre problema ta!
- Spune-ți că e OK!
- Scrie o listă cu lucruri pozitive!
- Fă „curat” pe rețelele de socializare!
- Fă-ți prieteni noi!
- Menține doar acele relații care te fac fericită!
- Încearcă mereu lucruri/activități noi!
- Sărbătorește-ți realizările și bucură-te!
- Acceptă complimentele și mulțumește!
- Învăță să spui „nu”, să stabilești limite și să comunici asertiv!
- Fii blândă cu tine!

■ Fii tu cea adevărată!

Follow up!

- Elevii au dobândit cunoștințe referitoare la modul în care bullying-ul influențează stima de sine și au conștientizat efectele negative ale acestuia asupra individului.
- La nivel de clasă s-a îmbunătățit considerabil comportamentul elevilor care manifestau bullying în relația cu colegii lor și s-a remarcat o mai mare coeziune a grupului, deciziile se iau prin consultarea tuturor colegilor.
- Elevii au realizat că este extrem de important să practice empatia în orice relație interumană.

Concluzii

Tematica abordată în această lucrare a surprins doar o secvență dintre multiplele forme de manifestare a bullying-ului în mediul școlar. Chiar dacă până acum nu s-a găsit încă soluția magică de a stopa acest fenomen, putem măcar să facem pași în direcția prevenirii, diminuării sale.

În prezenta lucrare a fost expus un (model de) program conceput pentru adolescenții care devin victime ale bullying-ului în mediul școlar, în vederea achiziționării și exersării unor abilități care să conducă la creșterea stimei de sine. Desigur programul poate suferi modificări, adaptări în funcție de problemele adolescenților. De reținut că, este necesar să se acorde mai multă atenție: emoțiilor negative ale adolescenților și gestionării acestora, măsurii în care se autoevaluează, modului de rezolvare a problemelor. Uneori este nevoie ca, noi adulții, să venim în întâmpinarea lor și să descoperim problemele cu care se confruntă. Iar acest lucru se poate face doar printr-o analiză profundă, printr-o observație atentă și o comunicare eficientă.

Bibliografie

1. Balluerka, N., Aliri, J., Goñi-Balentziaga, O., & Gorostiaga, A. (2023). Association between bullying victimization, anxiety and depression in childhood and adolescence: The mediating effect of self-esteem. *Revista de Psicodidáctica*, 28 (1), 26-34.
2. Çalışkan, Z., Evgin, D., Bayat, M., Caner, N., Kaplan, B., Öztürk, A., & Keklik, D. (2019). Peer bullying in the preadolescent stage: Frequency and types of bullying and the affecting factors. *Journal of Pediatric Research*, 6 (3), 169-179.
3. Overbeek, G., Zeevalkink, H., Vermulst, A., & Scholte, R. H. (2010). Peer victimization, self-esteem, and ego resilience types in adolescents: A prospective analysis of person-context interactions. *Social Development*, 19 (2), 270-284.
4. Tsaousis, I. (2016). *The relationship of self-esteem to bullying perpetration and peer victimization among schoolchildren and adolescents: A meta-analytic review*. *Aggression and Violent Behavior*, 31, 186-199.
5. van Geel, M., Goemans, A., Zwaanswijk, W., Gini, G., & Vedder, P. (2018). Does peer victimization predict low self-esteem, or does low self-esteem predict peer victimization? Meta-analyses on longitudinal studies. *Developmental Review*, 49, 31-40.

PROIECT MARTOR OCROTITOR

Mărginean Raluca,
Liceul de Muzică „Tudor Jarda”, Bistrița, jud. B-N

DATE DESPRE PROIECT

Titlul proiectului:	Martor ocrotitor (depus în vederea finanțării)
Durata de desfășurare a proiectului:	Ianuarie-mai 2024
Valoarea totală a bugetului necesar:	5000 lei
Numărul total al cadrelor didactice implicate:	17 diriginți și învățători, 1 consilier școlar, 74 profesori
Numărul estimat de elevi beneficiari ai activităților propuse:	105 elevi de învățământ primar; 80 elevi de învățământ gimnazial; 185 elevi de învățământ liceal;
Numărul estimat al părinților beneficiari ai activităților propuse:	100

Obiectiv

✓ Îmbunătățirea relațiilor/coeziunii dintre personalul școlii, familie și preșcolari/elevi, inclusiv a colaborării acestora în vederea susținerii victimelor să gestioneze momentul traumatic și a autorilor să-și îmbunătățească comportamentul;

NEVOILE SPECIFICE

a) Descrieți nevoile specifice ale școlii în domeniul prevenirii violenței, nevoi derivate din cauzele menționate la punctul C

Descrieți pe scurt cauzele problemei/ problemelor.

În anul școlar 2023-2024 am avut o lună februarie caracterizată printr-o explozie a cazurilor de violență psihologică și bullying, dar și cazuri de violență fizică și psihologică la adresa unui profesor, motiv pentru care scriem acest proiect, în speranța încurajării martorilor de a interveni în cazurile de bullying la care asistă, precum și a celor care sunt în situația agresorilor, de a conștientiza consecințele actelor lor. Este vorba despre:

1. Părinții elevei A.M. din clasa VII, au depus sesizare pentru bullying psihologic din partea a două colege (reclamația nr. 3905/01.02.2024), pentru care s-a întocmit Anexa 4 Fișa de management a cazurilor de violență în școală, Convocatorul nr. 3922/02.02.2024, PV nr. 3921/02.02.2024, PV nr. 4044/20.02.2024, Raportul diriginței F.A. nr. 3962/06.02.2024, Raportul diriginței M.A.M. din 06.02.2024, declarații elevi, Raportul final nr. 4073/26.02.2024 al Comisiei de prevenire și eliminare a violenței, a faptelor de corupție și a discriminării în mediul școlar și promovarea interculturalității, Raport al consilierului școlar din 08.02.2024, Muștrările scrise nr. 3811 1 și

2/18.01.2024 ale elevelor B.I și L.E.N., Recomandările pentru părinții elevilor aflați într-o situație de violență/ bullying ale consilierului școlar;

2. Părinții elevei S.S. din clasa II, au depus sesizare pentru bullying psihologic și violență fizică din partea a două colege (reclamația nr. 4058/22.02.2024), pentru care s-a întocmit Anexa 4 Fișa de management a cazurilor de violență în școală, PV din 27.02.2024, Raportul final nr. 4048/28.02.2024 al Comisiei de prevenire și eliminare a violenței, a faptelor de corupție și a discriminării în mediul școlar și promovarea interculturalității, Recomandările pentru părinții elevilor aflați într-o situație de violență/ bullying ale consilierului școlar;
3. d-l profesor A.V. a depus la secretariatul școlii, adresa nr. 5073/12.10.2023 prin care reclama stropirea cu cerneală la ora de Matematică (violență fizică), de către 2 elevi din clasa a VI-a (M.T. și A.A.). Consiliul profesorilor clasei a hotărât scăderea notei la purtare a elevilor menționați în sesizare, dar conform art. 26 alin. 1 din Statutului elevului pe atunci în vigoare, aceștia și-au îmbunătățit comportamentul și s-a renunțat la scăderea notei.

ACTIVITĂȚILE PROPUSE

Descrieți activitățile propuse la nivelul unității de învățământ.

Numărul și denumirea categoriei/ activității	Descrierea succintă a activității	Resurse umane implicate necesare	Materiale necesare
1. Sesiune de informare/ Workshop online profesori-ianuarie 2025	Consilierul școlar va susține un workshop online de Strategii antibullying la clasa de elevi, cu accent pe Teoria Olweus- stabilirea unor reguli de tipul ”toleranță zero la violență”, identificare potențiali martori, victime, agresori și modalități de gestionare a situațiilor de bullying prin apel la clasa suportivă, rolul martorilor în dezamorsarea violenței/ bullying-ului și Ordinul M.E. nr. 6.235 din 6 septembrie 2023 pentru aprobarea Procedurii privind managementul cazurilor de violență asupra antepreșcolarilor/preșcolarilor/elevilor și personalului unității de învățământ, precum și al altor situații corelate în mediul școlar și al suspiciunii de violență asupra copiilor în afara mediului școlar.	74 profesori Consilier școlar	Videoproiect or PPT ”Strategii antibullying” Conexiune Google Meet
2. Campanie de informare/ Ore de dirigenție	La orele de dirigenție, diriginții vor prezenta elevilor Teoria Olweus și modalități de gestionare a situațiilor de bullying prin apel la clasa suportivă, cu accent pe ideea că martorii	17 diriginți Consilier școlar 370 elevi	Table smart PPT ”Strategii antibullying”

antibullying - februarie 2025	trebuie să dezaprobe comportamentul agresorilor. Materialul PPT va fi adaptat în funcție de ciclul școlar la care va fi studiat: primar, gimnazial, liceal.		
3. Sesiune de informare/ Workshop părinți- martie 2025	Consilierul școlar va susține un workshop online de Strategii antibullying la clasa de elevi, cu accent pe Teoria Olweus- rolul martorilor, victimelor, agresorilor în conflict și noile reglementări din Ordinul M.E. nr. 6.235 din 6 septembrie 2023 pentru aprobarea Procedurii privind managementul cazurilor de violență asupra antepreșcolarilor/preșcolarilor/elevilor și personalului unității de învățământ, precum și al altor situații corelate în mediul școlar și al suspiciunii de violență asupra copiilor în afara mediului școlar.	100 părinți Consilier școlar Invitați- Biblioteca vie: o persoană cu handicap, persoană condamnată	Videoproiect or PPT Conexiune Google Meet
4. Colțul prieteniei- martie 2025	Amenajarea în curtea școlii a unui colț al prieteniei, important în susținerea relațiilor sociale armonioase, asertive; de încurajare a victimelor bullying-ului și încurajării Martorilor să stopeze bullying-ul la care asistă, prin interacțiunea constantă, colegială pe care o au cu victimele și agresorii.	Personal didactic auxiliar Tot personalul școlii	4 bănci- mobilier stradal 10 Puieti de arbuști- iasomie, liliac și forsythia. Iasomia albă este simbolul bunătății, purității și al veseliei. Liliacul este numit și ”floarea memoriei” și simbolul moștenirii spirituale. Forsythia este la rândul ei, simbolul

			veseliei, al puterii individuale și al transformării.
5. Ziua antibullying a Liceului de Muzică "Tudor Jarda"- 18 aprilie 2025	În comunitatea LMTJ vom celebra ziua internațională antibullying. Pentru a ne arăta că ne pasă, vom purta șosete desprecate și cât mai colorate, dar și unghii vopsite în culori cât mai atractive, postând apoi pozele pe pagina de facebook a școlii, alături de hashtag-ul #stopbullying și mesajele: "Aceste picioare nu vor mai călca pe ceilalți niciodată!" "Aceste mâini nu vor mai lovi niciodată!" Lucrările vor fi expuse în Colțul prieteniei.	17 diriginți Consilier școlar 370 elevi	Pagina de facebook
6. Concurs "Mesajul meu antibullying"- afișe, video, cântec- mai 2025	Afișele, cântecele sau video-urile vor fi postate pe pagina de facebook a școlii, în vederea votării acestora de către comunitate. Elevii și diriginții implicați vor fi premiați în Colțul prieteniei. Din juriu vor face parte reprezentanți ai Bibliotecii Județene Bistrița.	17 diriginți Consilier școlar 360 elevi Membri ai Bibliotecii Județene "George Coșbuc"	Stilou și agende- premii pentru toți elevii implicați 2 bilete la Teatrul Național Cluj-Napoca- pentru primele 2 locuri la elevi Plată curs de formare diriginți ai căror elevi se află pe primele 2 locuri
REZULTATE AȘTEPTATE			
Descrieți rezultatele așteptate în urma desfășurării proiectului 2 workshop-uri antibullying susținu de consilierul școlar O campanie de informare și dezaprobare a bullying-ului O campanie de împuternicire a martorilor actelor de bullying			

557 persoane împuternicite și beneficiare de strategii antibullying (370 elevi, 17 diriginți, 70 profesori, 100 părinți)
 1 colț al prieteniei/ stării de bine permanent în școală,
 10 premianți ai concursului "Mesajul meu antibullying"
 Stare de bine a participanților
 O zi antibullying celebrată în comunitatea LMTJ
 Postări pe pagina de fb a liceului
 O bază de date a proiectului

BUGETUL PROIECTULUI

Rechizite, consumabile, papetărie:

Premii Concursul "Mesajul meu antibullying"

Stilou- 20 lei x 50 copii= 1000 lei

Agendă- 20 lei x 50 copii= 1000 lei

Bilete de intrare la muzee

Bilete la Teatrul Național Cluj-Napoca- 30 lei x 10= 300 lei

Colțul prieteniei outdoor

4 bănci- mobilier stradal, Dedeman, 320 lei x 4= 1280

10 Puieți de arbuști- iasomie, liliac și forsythia- 56 lei/ arbust x 10= 560

Webografie

Chrome

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://www.salvaticopiii.ro/sites/ro/files/migrate_d_files/documents/10551dfa-f0b2-4cb0-a103-08d811dc31a9.pdf

chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1869752

chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://iamnotscared.pixel-online.org/data/database/publications/527_26%20violenta_cjrae_cluj.pdf

IMPORTANȚA CONSILIERII DE GRUP ÎN PREVENIREA ȘI COMBATEREA BULLYINGULUI

Pop Petronica
CJRAE Cluj

Rezumat:

*Fenomenul bullyingului reprezintă una dintre cele mai frecvente și distructive forme de violență întâlnite în mediul școlar. Afectând nu doar victimele, ci și agresorii și martorii, bullyingul influențează negativ climatul educațional, performanța școlară și dezvoltarea socio-emoțională a elevilor. În acest context, **consilierea psihopedagogică de grup** apare ca o intervenție eficientă, complementară măsurilor disciplinare, cu un impact pozitiv asupra dinamicii relaționale din clasă și asupra dezvoltării abilităților emoționale și sociale ale elevilor.*

Normele metodologice de aplicare ale legii 221/2019, publicate prin OMEC 4343/2020 precizează și următoarele distincții suplimentare:

- violența fizică - se realizează prin atingeri/contacte fizice dureroase, exercitate de un preșcolar/elev asupra unui alt copil sau grup de copii, intimidare fizică îndreptată asupra victimei, distrugerea unor bunuri personale care aparțin victimei. Formele posibile de manifestare: împins, trasul de păr, răsucirea brațelor, contuzii, arsuri, bătăi, lovituri cu pumnul, cu palma sau cu piciorul, aruncarea în victimă cu diverse obiecte, izbirea de pereți, utilizarea unor obiecte ca arme etc.;
- violență psihologică cibernetică sau cyberbullyingul constă în acțiuni care se realizează prin intermediul rețelilor de internet, calculator, tabletă, telefon mobil și poate cuprinde elemente de hărțuire online, alături de un conținut ilegal și/sau ofensator care se referă la orice comportament mediat de tehnologie, identificat în spațiul de social-media, website-uri, mesagerie. Această formă de violență nu se limitează la comportamente repetate de tip: mailuri, postări, mesaje, imagini, filme cu un conținut abuziv/jignitor/ofensator, aceasta însemnând, de asemenea, și excluderea deliberată/marginalizarea unui copil în spațiul online, spargerea unei parole de cont personal de e-mail, derulate pe grupuri și rețele de socializare online sau prin alte forme de comunicare electronică online;
- abuzul emoțional constă în expunerea repetată a unui copil la situații al căror impact emoțional depășește capacitatea sa de integrare psihologică. În această situație, abuzul emoțional vine din partea unei persoane care se află în relație de încredere, de răspundere sau de putere cu copilul. Ca modalitate concretă, o situație de abuz emoțional poate îmbrăca formă de umilire verbală și/sau nonverbală, intimidare, amenințare, terorizare, restrângerea libertății de acțiune, denigrarea, acuzațiile nedrepte, discriminarea, ridiculizarea și alte atitudini ostile sau de respingere față de copil. Dacă abuzul emoțional este repetitiv și susținut, acesta poate conduce la afectarea diverselor paliere ale psihicului copilului, precum structura de personalitate, afectele, cognițiile, adaptarea, percepția, devenind abuz psihologic, care are consecințe mai grave și pe termen lung asupra dezvoltării copilului;

- violența sexuală, ca formă posibilă a violenței psihologice - bullying, constă în comentarii degradante cu conotații sexuale, injurii, propuneri indecente făcute victimei, atingeri nepotrivite.

Conform definiției oferite de Pr. Dr. Dan Olweus, citată de Fundația „Salvați Copiii” în Strategii pentru o clasă fără bullying. Manual pentru profesori și personalul școlar (2016), „Un elev este agresat atunci când el/ea este expus, în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi. O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat, sau intenționează să provoace, durere fizică sau disconfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri.” (Olweus, 1993). Bullyingul se manifestă sub diverse forme: verbal (insulte, tachinări), fizic (loviri, îmbrânceli), relațional (izolare, excludere), sau online (cyberbullying). Din păcate, mulți copii interiorizează aceste comportamente ca fiind „normale”, ceea ce perpetuează un climat de teamă și nesiguranță.

Consilierea de grup este o formă de intervenție psihopedagogică desfășurată cu un număr redus de elevi, sub îndrumarea unui consilier școlar, ce urmărește dezvoltarea competențelor socio-emoționale, prevenirea comportamentelor disfuncționale și crearea unui spațiu sigur pentru exprimare și reflecție.

Avantajele consilierii de grup în contextul bullyingului:

1. Normalizarea experiențelor și reducerea stigmatizării

Elevii care sunt victime sau martori ai bullyingului descoperă în grupul de consiliere că nu sunt singuri, ceea ce reduce sentimentul de vinovăție, rușine sau neputință.

2. Exersarea abilităților de comunicare și relaționare

Prin jocuri de rol, discuții dirijate și exerciții de empatie, elevii învață cum să-și exprime opiniile și emoțiile într-un mod asertiv, fără agresivitate sau retragere.

3. Dezvoltarea gândirii critice și a autocontrolului emoțional

Modelul cognitiv-comportamental folosit în consilierea de grup îi ajută pe elevi să identifice cognițiile iraționale care duc la reacții agresive și să le înlocuiască cu strategii constructive de rezolvare a conflictelor.

4. Reducerea comportamentelor agresive prin modelare pozitivă

Participanții observă alternative comportamentale pozitive oferite de colegi și de consilier, ceea ce contribuie la reducerea comportamentelor disfuncționale și la consolidarea modelelor de interacțiune sănătoasă.

Pentru cine este indicată consilierea de grup?

Consilierea de grup este recomandată atât pentru:

- **Elevi-victime**, care au nevoie de suport emoțional și întărirea stimei de sine;
- **Elevi-agresori**, care trebuie să înțeleagă consecințele faptelor lor și să dezvolte empatie;
- **Martori pasivi**, care trebuie încurajați să intervină în mod responsabil și să devină susținători ai nonviolentei.

Efecte pe termen lung

Programele de consiliere de grup contribuie la:

- crearea unui climat pozitiv în clasă;

- scăderea incidentelor de bullying;
- îmbunătățirea relațiilor între colegi și între elevi și profesori;
- prevenirea abandonului școlar și a problemelor emoționale.

Concluzie

Bullyingul nu este doar o problemă de disciplină, ci o problemă de sănătate emoțională și relațională. În acest sens, consilierea de grup oferă cadrul potrivit pentru prevenție, intervenție și reconstrucție. Rolul școlii nu este doar de a pedepsi, ci de a **educa, înțelege și transforma** comportamentele disfuncționale în oportunități de dezvoltare personală și socială.

Recomandări pentru cadrele didactice și părinți

- Colaborați cu consilierul școlar pentru identificarea timpurie a situațiilor de bullying.
- Încurajați participarea voluntară la grupuri de dezvoltare personală.
- Fiți modele de comunicare respectuoasă și non-agresivă în relația cu copiii.

Educația emoțională nu este un moft, ci o necesitate. Prin consilierea de grup, construim împreună o școală în care respectul, empatia și dialogul înlocuiesc frica și violența.

PRINCIPII:

Principiul 1. BULLYNG-UL ESTE O PROBLEMĂ RELAȚIONALĂ

Bullying-ul este o problemă relațională de putere între intimidarea copilului și satisfacție de moment.

Problemele relaționale necesită soluții relaționale.

Relaționare înseamnă soluții pentru toți copiii/elevii implicați în bullying.

Relațiile pozitive ale copiilor depind de cele pozitive cu adulții.

Promovarea relațiilor pozitive în întreaga școală, îmbunătățirea climatului școlar și promovarea unui mediu de învățare favorabil.

Implementarea strategiilor de educare, prevenire și combaterea intimidării și a comportamentelor de tip bullying.

Dezvoltarea de soluții pozitive pentru prevenirea și abordarea bullyingului.

Principiul 2. INTERVENȚIILE ÎN BULLYING NECESITĂ ADAPTARE ÎN FUNCȚIE DE NIVELUL DE DEZVOLTARE AL COPIILOR/ELEVILOR

Intensitatea intervențiilor necesare variază în funcție de copii, nevoile și nivelul de dezvoltare.

Problemele de bullying apar atât în gânduri, cât și în interiorizarea comportamentelor.

Educarea și dezvoltarea conștientizării cu privire la intimidare, importanța relațiilor sănătoase și conștientizare de sine în relațiile cu ceilalți.

Oferirea de suport și intervenții de specialitate bazate pe empatie, respect și reziliență.

Dezvoltarea conștientizării problemelor de intimidare la școală.

Principiul 3. INTERVENȚIILE ÎN BULLYING NECESITĂ O ABORDARE SISTEMICĂ

Succesul intervențiilor depinde de schimbările ce pot fi inițiate în sălile de clasă, climatul școlar, grupurile de colegi, personalul școlar, administrație, părinți / tutori și comunități.

Adulții modelează și sprijină relațiile sănătoase pentru copii și adolescenți.

Colegii sunt cheia dinamicii și soluționării situațiilor de bullying. Concentrarea implicării elevilor în identificarea situațiilor de bullying.

Toți adulții sunt modele pentru copii. Adulții trebuie să aibă conștientizare în ceea ce privește propriul comportament. Ei trebuie să conducă prin exemplu și să se abțină să-și folosească puterea în mod agresiv. Ei sunt responsabili pentru promovarea interacțiunilor sigure, implicate și incluzive între colegi.

Consolidarea atitudinilor care sunt incompatibile cu bullying-ul cu accent pe incluziune, acceptare și respect.

Promovarea relațiilor de respect și comuniune școlară, bazată pe încurajarea incluziunii școlare.

Principiul 4.CONDUCEREA ESTE FUNDAȚIA PENTRU SCHIMBAREA SISTEMELOR

Conducerea școlii sprijină programele de prevenție și intervenție.

Sprijinul consiliului profesoral este esențial în furnizarea și susținerea programelor anti-bullying cu accent pe relaționarea sănătoasă.

Construirea responsabilității sociale și comunicarea deschisă bazată pe încredere privind dificultățile de relaționare.

Toți adulții sunt importanți în promovarea relațiilor sănătoase. Toți adulții sunt responsabili pentru bunăstarea copiilor și joacă un rol important în promovarea relațiilor sănătoase și abordarea problemelor de bullying.

Monitorizarea și evaluarea continuă a eficacității intervențiilor.

VIAȚA ȘCOLARĂ FĂRĂ VIOLENȚĂ

prof. Moişanu Lucia,
Școala Profesională Specială „Sfânta Ecateriana” Huși, jud. Vaslui

Într-o societate tot mai complexă și tensionată, școala trebuie să rămână un spațiu sigur, incluziv și empatic pentru toți copiii. Din păcate, bullying-ul, sub formele sale multiple, continuă să afecteze echilibrul emoțional și performanța școlară a multor elevi. Pentru a răspunde eficient acestui fenomen, unitățile de învățământ trebuie să adopte strategii educaționale coerente și adaptate vârstei copiilor.

Bullying-ul nu este doar o „tachinare între copii”, ci este un comportament intenționat, repetitiv, menit să provoace suferință fizică, emoțională sau socială. Fie că este manifestat prin cuvinte jignitoare, excludere, violență fizică ori prin mesaje online (cyberbullying), efectele asupra copilului-victimă pot fi devastatoare: scăderea stimei de sine, retragere socială, anxietate, depresie, chiar abandon școlar.

Combaterea bullying-ului nu se realizează doar prin sancțiuni sau reguli impuse, ci mai ales prin educație emoțională, modele pozitive și cultivarea empatiei încă din clasele primare. Așadar, pentru a reduce comportamentele agresive și pentru a crește gradul de siguranță emoțională în școli, se impune introducerea unor activități sistematice de dezvoltare socio-emoțională. Prin jocuri, discuții, scenarii de viață și exerciții de empatie, elevii pot învăța cum să gestioneze conflictele, cum să recunoască emoțiile și cum să comunice nonviolent.

Un posibil model de intervenție eficientă, propus pentru prevenirea violenței școlare, este Programul educațional „Viața fără violență” – un demers integrat, care poate fi desfășurat cu sprijinul consilierilor școlari, profesorilor diriginți și al elevilor voluntari.

Obiective propuse:

- Promovarea valorilor respectului, empatiei și cooperării;
- Informarea elevilor despre formele de bullying și consecințele acestora;
- Crearea unui spațiu sigur în care elevii pot vorbi deschis despre experiențele lor;
- Implicarea elevilor în identificarea și prevenirea comportamentelor agresive.

Activități recomandate în cadrul programului:

- Sesiuni tematice interactive susținute de consilieri sau profesori: „Cum recunoaștem bullying-ul?”, „Cum reacționăm când suntem martori?”, „Respectul începe cu mine”;
- Ateliere de jocuri de rol, teatru forum și dramatizări, pentru învățarea prin experiență;
- Realizarea de materiale vizuale (afișe, sloganuri, pliante) cu mesaje anti-bullying;
- Implementarea unei „cutii a încrederii”, unde elevii pot semna anonim incidente sau pot cere ajutor;
- Organizarea unei „Zile fără bullying” – activitate tematică, marcată anual prin concursuri, expoziții și mesaje de solidaritate.

Pe lângă activitățile formale, jocurile educative contribuie semnificativ la dezvoltarea inteligenței emoționale și relaționale a elevilor. Iată câteva exemple practice:

- „Cercul încrederii” – fiecare copil spune un lucru pozitiv despre colegul din stânga; exercițiu care întărește stima de sine și încrederea în ceilalți;
- „Detectivul empatic” – se analizează o poveste cu personaje implicate într-o situație de bullying, iar elevii identifică emoțiile trăite și propun soluții;
- „STOP!” – un joc de reacție rapidă: profesorul prezintă o situație-problemă, iar elevii strigă „STOP” și oferă o soluție nonviolentă;
- „Poșta bucuriei” – elevii scriu bilețele pozitive și le trimit colegilor în mod anonim.

Prevenirea bullying-ului presupune mai mult decât intervenții punctuale; este nevoie de un cadru educațional coerent, în care elevii să învețe, în mod constant, să trăiască în armonie cu ceilalți. Programul „Viața fără violență”, ca propunere de bună practică, poate fi adaptat în orice școală, în funcție de specificul colectivului, cu implicarea tuturor actorilor educaționali: profesori, elevi, părinți și consilieri.

Investind în prevenție și educație emoțională, clădim nu doar o școală fără violență, ci și o societate mai empatică și mai sănătoasă.

DE LA AGRESIUNEA FAȚĂ ÎN FAȚĂ LA AGRESIUNEA ONLINE.... CYBERBULLYINGUL, UN FENOMEN DE AMPLOARE ÎN RÂNDUL ADOLESCENȚILOR

Moldovan Andra prof consilier școlar

Sunt liber pe net! ... sau sunt oare? Aceasta întrebare ar trebui să o aibă fiecare adolescent al zilelor noastre. Haideți să vedem ce are să ne spună un adolescent, care își prezintă gândurile prin intermediul unui articol online:

”Online-ul, locul nostru cel de toate zilele... spațiu grozav pentru distracție, informare, evoluție și cunoașterea unor prieteni noi. Merită să ne bucurăm la maxim de beneficiile lui! Dacă ești și tu ca mine, cel mai probabil... ...ai cont de Instagram și Facebook și intri online de plictiseală așteptând ca ceva interesant să apară și să te scoată din rutină ... postezi poze, faci selfie-uri și îți dai tag în locurile în care mergi ... ai văzut lucruri online care te-au făcut să visezi cu ochii deschiși cum ar fi să trăiești o viață mai ceva ca în filmele romantice sau de acțiune și, în același timp, ... ai ajuns să vorbești online cu cel puțin o persoană cu care să nu fi avut nicio conversație față în față ... ai văzut și chestii online care păreau că sunt o maaare păcăleală! Pe net orice scenariu e posibil și acum, după ceva ani de când „navighez”, trebuie să recunosc că am descoperit din experiența personală că „nu tot ce zboară se mănâncă”. Deși rețelele de socializare sunt un loc de întâlnire între prieteni, rude și alte persoane cu interese comune, este și un potențial spațiu în care agresorii încearcă să atragă victime.

Hai să îți povestesc despre experiența mea... Primul cont pe o rețea de socializare mi l-am creat împreună cu părinții când eram mic. Stăteau cu mine să vadă ce fac până când au înțeles că nici eu nu am chef să intru în belele și că orice ar fi să găsesc nasol, o să le spun despre asta. Ei bine acum sunt deja la al treilea cont, pe primele două a trebuit să le închid că mi-au fost sparte și nu le-am putut recupera. Nu am dat prea mare importanță situației până când mi-au spus prietenii că primesc mesaje de la mine cu tot felul de propuneri indecente. Din fericire, cei apropiați s-au prins repede că nu sunt eu. Alții pe care îi mai aveam în listă, colegi din școală sau prieteni ai prietenilor, nu știu ce au crezut. Luna trecută am vorbit pentru prima dată la școală despre siguranța noastră online. A venit dirigu’ la oră și ne-a arătat niște filmulețe. Din discuția de după am înțeles că merită să îmi pun niște întrebări cu privire la conturile pe rețelele de socializare. Dacă te tentează și pe tine să faci un exercițiu de genul acesta, mai jos sunt câteva întrebări utile. Bineînțeles, lista nu e completă - poți să adaugi și altele care ți se par importante.

Ce am acceptat deja prin crearea contului pe această rețea de socializare? Da, știu că nu avem chef să citim Termenii și condițiile când ne facem cont dar măcar așa, de curiozitate, poți să citești acum. Eu am aflat cu uimire că practic prin acea bifă „De acord” am spus că e ok ca dezvoltatorii să aibă acces la contactele mele, mesaje, cameră foto, microfon și istoric conversații. Wow...!

Ce înseamnă „Setările de confidențialitate” și unde le găsesc? Știam că pot să setez contul public sau privat și să adaptez setările de confidențialitate pentru fiecare postare, dar nu

am folosit niciodată aceste opțiuni. Fiecare rețea de socializare oferă aceste variante și a fost interesant să văd că am atât de mult control cu privire la ce apare pe profilul meu. A fost și o ocazie bună să șterg o parte dintre postările din trecut ce nu mai vreau să apară.

Îi cunosc pe oamenii din lista mea de prieteni? Câteodată poți să stai liniștit că ți-ai făcut profilul privat însă dacă accepți tot felul de necunoscuți în listă sau prieteni ai prietenilor, atunci e ca și când l-ai avea public. Nu e mare diferență. Poți alege cum vrei tu, dar ține minte că odată ce o poză sau o informație este postată sau trimisă cuiva, conținutul scapă din controlul nostru. Poza poate fi salvată, modificată, trimisă altcuiva sau chiar postată pe Internet unde o poate vedea oricine.

Știu ce am de făcut când mă deranjează cineva? Sau când văd postat ceva ofensiv, dăunător sau ilegal? Asta chiar nu știam că pot face. Mi se părea că dacă ignor și încerc să uit e suficient pentru că oricum nu am eu vreo putere. Acum realizez că dacă toți gândim așa, rețeaua asta comună la care toți contribuim și o numim Internet, va fi din ce în ce mai plină de „gunoi”. Eu, tu, putem să oprim conversațiile cu alții atunci când nu ne mai simțim confortabil, putem să ștergem pe cineva din listă de prieteni, putem să folosim opțiunea de blocare sau de raportare a contului respectiv. Ai detalii despre asta în secțiunea Opțiuni de siguranță pe orice rețea de socializare. Aruncă acum o privire să vezi cum poți acționa. Sau și mai ușor, scrie-le celor de la Ora de Net, îi găsești aici: <https://oradenet.salvaticopiii.ro/ctrl-ajutor>.

Cum pot să îmi șterg contul de pe o rețea de socializare? Aici am fost surprins să aflu că, de fapt, rețelele de socializare te îndeamnă să „îți dezactivezi” contul, mai degrabă decât să îl ștergi cu totul. Asta înseamnă că dacă peste ceva timp îl vreau înapoi, mă reconectez cu datele mele și e totul așa cum l-am lăsat. În timpul acesta poate fi în continuare indexat în căutările online. Dacă totuși vreau să îl șterg, apăs butonul de ștergere și trebuie să nu mai încerc să mă reconectez pe el 30 de zile. În cazul în care totuși o fac, ștergerea este anulată. Informează-te care este diferența între „dezactivare” și „ștergere” și alege ce ți se potrivește cel mai bine.

Oare de ce sunt site-urile gratuite? Cum funcționează mai exact treaba asta? Ei bine, prima revelație. Nu e gratuit deloc! Doar că nu plătim cu bani. Plătim însă cu datele noastre personale. Pe net, toți suntem ținta publicității, uneori explicit, alteori prea puțin evident. Mai exact, dezvoltatorii site-urilor și aplicațiilor colectează nu doar date personale ale utilizatorilor săi, precum vârsta, nivelul de educație, tipul de relație pe care persoana îl are, locul său de muncă, orientarea sa politică sau religioasă, ci și informații legate de interesele, preferințele și hobbyurile lor. Chiar dacă anumiți utilizatorii aleg să nu împărtășească aceste informații atunci când își creează un profil, activitatea și interacțiunea pe care o au pe rețeaua socială permite algoritmilor de inteligență artificială să intuiască aceste lucruri despre utilizatorii săi. Acest tip de informații și unelte sunt extrem de prețioase pentru agențiile de publicitate și companiile care cumpără spațiu publicitar pe acea rețea pentru că pot să adreseze reclame exact grupului țintă pe care îl vizează. Mai mult decât atât, pot crea mesaje care au o probabilitate mai mare să atragă atenția și cel care primește o reclamă atât de potrivită pentru el devine inconștient mai dispus să cumpere produsul sau serviciul respectiv. Modelul acesta de afaceri este folosit de toate marile firme de IT. Asta explică faptul că deși două persoane intră de pe conturile lor pe același site,

totuși nu văd același lucru, felul în care arată pagina și reclamele sunt diferite. Câteva concluzii la care am ajuns: Nu zic să nu mai folosim rețelele de socializare că doar suntem toți acolo și au o mulțime de avantaje, însă e important să înțelegem că indiferent cum pare la prima vedere, netul este un spațiu public și conținutul de pe telefonul meu nu e chiar „personal”. E firesc la vârsta noastră să vrem să cunoaștem persoane noi, să explorăm necunoscutul, să luăm în serios orice ni se întâmplă, să vrem să ne exprimăm creativ și să aparținem unei comunități... și netul ne aduce toate astea împreună, de asta e așa tentant. Ce îmi propun eu e să aleg inteligent și cât mai conștient cum îmi investesc timpul și energia acolo. După ce am aflat toate astea, parcă a dispărut iluzia vieții perfecte pe care o înfățișează toată lumea pe net. Foarte des ajungeam să cred că sunt singurul om de pe lumea asta care se plictisește. De fapt, fiecare postează pozele în care pare că viața sa este extraordinară, dar toți trecem prin suișuri și coborâșuri și asta e ok, așa e viața. Cum aș putea să mai simt bucurie dacă nu am simțit și tristețe, frică sau frustrare. E în puterea noastră să identificăm care sunt nevoile noastre reale atunci când intrăm online, să decidem cum și cât îl folosim, cu cine interacționăm și ce conținut accesăm. Până la urmă e vorba de un soi de igienă personală - să aleg ce permit să intre în mintea și starea mea. Chiar dacă mi se pare că sunt liber, că folosesc cât și cum vreau internetul, m-am prins acum că numai libertate nu e asta când eu practic verific de sute de ori telefonul, stau online ore în șir și la sfârșitul zilei mi se pare că a trecut timpul pe lângă mine și nu m-am ales cu nimic valoros sau care să mă împlinească. Am doi colegi care au făcut și ei acest exercițiu și după o săptămână cu toții am ajuns la concluzia că nu mai vrem să facem să „treacă timpul” și să ne lăsăm amorțiți într-o stare de confort, fără prea mult chef de viață și să ne plângem de plictiseală și lipsă de direcție..... ”

Sursă: <https://oradenet.salvaticopiii.ro/docs/Brosura-adolescenti-1.pdf>



E greu să fii adolescent în orice context. Este o perioadă cu confuzii, cautarea propriei identități și cu dorința de independență și de a experimenta activități noi, provocatoare, unele chiar cu tendință de teribilism. Cu preocuparea de a aparține unui grup de prieteni, uneori cu prețul afectării imaginii de sine, adolescenții ajung să accepte acțiuni periculoase, cu consecințe negative atât în prezent cât și în viitor.

Deoarece avem de a face foarte mult cu utilizarea mediului online în comunicarea dintre adolescenți, ne confruntăm cu multe victime a fenomenului de cyberbullying.

Ce este cyberbullyingul?

Cyberbullying” (Hărțuirea online) este atunci când tu, preadolescent/ă sau adolescent/ă, ești luat/ă în derâdere, amenințat/ă, hărțuit/ă, umilit/ă, jenat/ă sau devii ținta agresiunii unui alt copil, preadolescent/ă sau adolescent/ă, prin utilizarea internetului, tehnologiilor interactive și digitale sau a telefoanelor mobile.

Acest tip de agresiune se manifestă între copii, este intenționat, repetat (același copil este rănit zile, săptămâni sau luni întregi) și implică o luptă de putere. De asemenea, afectează copiii, preadolescenții sau adolescenții implicați din punct de vedere emoțional, fizic și social.

Sunt 3 participanți la cyberbullying: agresorul, victima și martorul. Fiind o agresiune în mediul virtual, martorii sunt nenumărați.

Tipuri de cyberbullying

- **hărțuirea** = trimiterea de mesaje ofensatoare, nepoliticoase și jignitoare într-un mod abuziv; publicarea comentariilor răutăcioase sau umilitoare cu privire la posturi, fotografii și pe chat; manifestarea unui comportament ofensator pe site-urile de jocuri.
- **denigrarea** = postarea sau trimiterea de informații false și rău-intenționate despre un alt copil; utilizarea de fotografii ale unui copil cu scopul de a ridiculiza, de a răspândi zvonuri false și bârfe.
- **iritare** = utilizarea, în mod intenționat, a unui limbaj extrem de agresiv cu scopul de a crea o luptă de putere; agresorul urmărește să provoace reacții și să pună interlocutorul în dificultate cu scopul de a râde de el.
- **excluderea** = eliminarea, în mod intenționat, a unui copil dintr-un grup de discuții online, mesaje de grup, aplicații sau jocuri.
- **intimidare prin răspândirea de zvonuri și bârfe** = răspândirea de mesaje ofensatoare prin email, aplicații, rețele sociale către un număr mare de copii (ai grijă pentru că, uneori, aceste mesaje sunt răspândite chiar de cei mai buni prieteni ai victimelor).
- **furt de identitate** = folosirea identității online a unui alt copil (prin spargerea de conturi ale acestuia: email, rețele sociale etc.) cu scopul de a trimite sau posta un material jenant despre alți copii; realizarea de către agresor a unui cont / profil fals (pe rețele sociale, aplicații sau website-uri) cu utilizarea fotografiilor / materialelor video ale unui copil în scopuri neadecvate.
- **expunere sau șiretlic** = distribuirea de informații personale / intime, fotografii sau materiale video despre un copil; păcălirea unui copil în a oferi informații personale / intime, fotografii sau materiale video cu scopul de a le distribui, ulterior, altora.
- **persecutare** = trimiterea de mesaje care includ amenințări de vătămare, hărțuire, intimidare; obligarea la alte activități online, care fac un copil să se teamă pentru siguranța lui.
- **șantaj sau ademenire** = antrenarea unui copil în discuții intime cu scopul de a-l expune gradual la material cu conținut sexual și, ulterior, șantajarea acestuia cu trimiterea materialelor către părinți.

- **trolling** = provocarea fără motiv, lansarea unei discuții cu scopul de a crea un conflict de idei.
- **sexting** = răspândirea unor mesaje cu un conținut sexual explicit

Medii de propagare ale cyberbullying-ului

Așa cum am văzut, deși sunt numeroase tipuri de comportament care sunt considerate a fi cyberbullying, tot la fel sunt de numeroase și tipurile de comunicare tehnologică care pot fi folosite pentru a agresa pe alții. Cele mai frecvente metode sunt: mesageria instant, email-ul, SMS-urile, rețelele sociale, blogurile și siteurile.

Mesageria instant - este una dintre cele mai frecvente metode de a agresa pe alții. Mesageria instant se referă la comunicarea în timp real pe internet dintre indivizi, prin intermediul unei liste de contacte. Agresorii pot trimite mesaje de amenințare, sau ofensatoare, pot trimite fotografii sau materiale video, sub propriile nume sau sub anonim.

Email-ul - poșta electronică sau email-ul este una dintre cele mai răspândite forme de comunicare în era digitală. Acestea reprezintă o formă principală de agresiune din două motive: un singur email poate fi transmis câtorva sute sau mii de persoane cu un singur click, al doilea motiv este că, deși în mare parte email-urile pot fi urmărite, agresorul își poate crea un cont anonim sau poate trimite conținutul de pe contul altcuiva fără știrea posesorului.

SMS-urile - sau mesajele text trimise prin intermediul telefoanelor mobile sunt un alt mod de a agresa pe cineva. Vast folosite de către tineri, pentru că reprezintă o metoda ieftină de comunicare în timp real, majoritatea acestora au o platformă care permite înregistrarea de materiale video, și totodată de a le putea trimite, de a face și trimite fotografii.

Rețelele sociale - sunt și ele un mediu care facilitează cyberbullying-ul. Printre cele mai populare se numără FaceBook, Instagram, MySpace, Twitter, Tumblr, LiveJournal, Bebo, Friendster, Nexopia, Xuga, Xanga și Imbee. Conform FBI, rețelele sociale sunt site-uri care încurajează oamenii să posteze detalii despre ei, să le completeze cu fotografii, interese personale, sau chiar jurnale. Pe lângă riscurile expunerii datelor personale online, neprotejate, rețelele sociale ne permit să aruncăm o privire la ceea ce înseamnă viața unui adolescent astăzi, ceva mai ușor.

Blogurile - sunt un alt exemplu de mijloace extrem de populară printre adolescenți, și nu numai. Dacă victima are un blog, un agresor poate citi în mod anonim ceea ce postează victima și poate lăsa comentarii rau-voitoare, poate scoate din context anumite lucruri și a le poate reproduce pe propriul blog.

Site-urile web - reprezintă de asemenea un alt mijloc facil pentru agresori. Pe lângă rolul util pe care îl au, unele persoane își creează un site personal având ca scop doar postarea de informații, fotografii, materiale video ofensatoare la adresa altor persoane

Cauzele cyberbullying-ului

Majoritatea literaturii de specialitate este de natură descriptivă, nu se axează pe explicarea apariției fenomenului. Cu toate acestea, studii mai recente, cum este cel menționat anterior realizat de Organizația Salvați Copiii, ne relevă câteva dintre motivațiile agresorilor:

- 22% din răzbunare;

- 18,7% au spus că victima o merita;
- 10,6% au spus că au făcut-o pentru distracție;
- 3,9% au urât victima;
- 3,5% au fost presați de colegi.

Robin Kowalski identifică câteva motivații, precum anonimitatea, plictiseala, gelozia, plăcerea de a cauza durere altei persoane, sentimentul de putere, nevoia de atenție. Într-un studiu realizat în perioada 2011-2012 de către Sabina Low la Universitatea din Arizona, pe un eșantion de 1023 de adolescenți, relevă că principala cauză a apariției comportamentului agresiv apare din cauza lipsei supravegherii părintești sau supravegerea necorespunzătoare. Conform unui studiu realizat la nivel european de către Bitdefender în 2012, cercetătorii susțin că există o strânsă legătură între comportamentul agresiv (atât cel fizic cât și cel verbal) al părinților și cel al copiilor.

Factori de risc

Deseori adolescenții se confruntă cu o serie de probleme specifice vârstei care îi fac să fie vulnerabili în fața agresiunilor de orice tip, inclusiv cele cibernetice. Cei mai importanți dintre acești factori de risc, conform psihologului american dr. Paul Donahue sunt:

Comportamentul impulsiv - adolescenții care au un comportament impulsiv tind să nu se gândească înainte de a face ceva la consecințele acțiunilor lor. Internetul le permite să pună în practică unele comportamente dintr-un singur click, și tot ei sunt cei care sunt predispuși să spună sau să facă un lucru pe care mai apoi să îl regrete.

Asumarea riscurilor - deși adolescența este vârsta experimentelor, pentru unii dintre aceștia nu există limite. Multe din oportunitățile de experimentare regăsite în online pot fi inofensive, dar adolescenții care au o predispoziție în a-și testa limitele proprii și ale altora, sunt cel mai probabil cei care vor încerca să le încalce.

Nesiguranța socială - majoritatea adolescenților sunt preocupați de statusul lor social și de cum se raportează ei în relațiile cu ceilalți. Cei care sunt mai puțin siguri de ei au un risc crescut de a se exprima agresiv în mediul online.

Izolarea - adolescenții care nu au niște relații de prietenie solide în viața reală, tind să se reinventeze în mediul virtual și să lege astfel noi relații de prietenie. Aceștia își pot asuma o identitate creată de ei și deseori își lasă garda jos fiind astfel mult mai vulnerabili agresiunilor online. Alt scenariu caracteristic izolării este că acești adolescenți se pot refugia în virtualitate pentru a se răzbuna pe cei care i-au ignorat de-a lungul vremii.

Depresia - deseori ignorată ca fiind o fază normală adolescenței, mulți dintre aceștia sunt copleșiți de sentimente de inutilitate și se simt lipsiți de speranță. Astfel de adolescenți își pot folosi profilele online pentru a se confesa, în speranța de a găsi înțelegere și suport. În schimb, ei pot fi ridiculizați, hărțuiți ceea ce nu face decât să le adâncească starea de depresie. Ignorată și lăsată netratată, aceasta poate fi fatală.

Reacții la evenimente importante care le schimbă viața - adolescenții care trec prin momente dificile în viața, trăiesc de multe ori sentimente puternice greu de exprimat verbal. Divorțul părinților, un deces în familie, mutarea într-un loc nou, o despărțire dureroasă, eșecul școlar, toate acestea îi pot face să se simtă copleșiți și dezechilibrați. Este o perioadă când sunt vulnerabili

influențelor negative venite din afară și se vor implica mai ușor în activități riscante, pe care de obicei nu le-ar lua în calcul.

Efectele cyberbullying-ului

Când agresiunea de tip bullying are loc în mediul online, simți că ești atacat oriunde te-ai afla, chiar și în propria casă. Poate părea o situație fără scăpare. 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.

Sentimentul de a fi luat în râs sau de a fi hărțuit de alții te poate împiedica să te exprimi liber sau să încerci să rezolvi problema. În cazuri extreme, cyberbullyingul poate duce și la suicid.

Agresiunile de tip cyberbullying ne pot afecta în multe feluri. Dar situația poate fi depășită și persoanele afectate își pot redobândi încrederea și sănătatea.

❖ Cum faci diferența dintre o glumă și bullying?

Toți prietenii glumesc unii cu ceilalți, dar, uneori, e greu să îți dai seama dacă cineva doar se amuză sau vrea să te rănească, mai ales în mediul online. Câteodată iau chestiunea în glumă și îți spun “glumeam doar,” sau “nu o lua prea în serios.”

Dar dacă te simți ofensat sau crezi că ceilalți râd de tine și nu cu tine, atunci gluma a mers prea departe. Dacă continuă chiar și după ce ai rugat persoana respectivă să se oprească și încă te frământă cele întâmplate, atunci ar putea fi vorba de bullying.

Ce trebuie să faci?

- ✓ **Înțelege că nu poți controla ce fac oamenii din jur, ci doar modul în care reacționezi tu la ceea ce fac ei.**

Cuvintele lor au putere asupra ta, atâta timp cât alegi să te lași afectat. Dacă vei alege să-ți trăiești viața și să acționezi conform valorilor și principiilor tale, vei fi câștigător în toate aceste situații. Dacă se amuză pe seama ta, rămâi calm. Nu te lăsa afectat. Le vei lua sursa distracției și vei câștiga mai mult respect.

- ✓ **Alege cu grijă afirmațiile pe care le faci, indiferent dacă este vorba despre tine sau despre ceilalți.**

Viața personală trebuie împărtășită cu oameni care țin la tine și te prețuiesc. Uneori amănuntele personale pe care le împărtășești pot fi folosite împotriva ta. Deci, fii selectiv în ceea ce scrii. Dacă vrei să spui ceva despre ceilalți, alege să scrii ceva frumos, pozitiv. Așa îți vei face mai mulți prieteni și te vei proteja de cei care ar putea să se răzbune pe tine din cauza a ceea ce tu ai scris despre ei și i-a deranjat.

- ✓ **Alege să acționezi diferit.**

A alege să fii victimă este alegerea ta. Tu pierzi, iar ceilalți au parte de distracție, multă distracție pe seama ta. Dacă cineva te întreabă: „Este adevărat ce a scris Cristina despre tine?”, răspunde: „Tu crezi asta?”. Această întrebare are doar două feluri de răspuns: Da sau Nu. Dacă spune „Nu”, atunci discuția s-a terminat. Dacă spune „Da”, spune-i relaxat

„Este alegerea ta să crezi ce dorești”. O astfel de atitudine transmite respect și încredere de sine.

❖ Cum procedezi dacă simți că ești ținta agresiunii de tip cyberbullying?

Dacă simți că ești ținta agresiunii de tip cyberbullying, primul pas este să ceri ajutorul unei persoane în care ai încredere, precum părinții tăi sau un membru apropiat al familiei sau un alt adult de încredere, persoană cu care poți discuta în siguranță. Nu tuturor le este ușor să vorbească cu părinții. Dar sunt lucruri pe care le poți face pentru a ușura comunicarea. Alege momentul dialogului când știi că îți pot acorda toată atenția lor. Explică cât de serioasă este problema pentru tine. Nu uita că este posibil ca ei să nu fie atât de familiarizați cu tehnologia pe cât ești tu, deci se poate să fie nevoie să îi ajuți să înțeleagă ce se întâmplă.

Poate că nu vor avea soluții imediate pentru tine, dar sunt șanse foarte mari ca ei să dorească să te ajute și împreună puteți găsi o soluție sau profesorului tău preferat. Și dacă nu te simți confortabil să vorbești cu o persoană cunoscută, caută un serviciu de asistență telefonică din țara ta sau vorbește cu un consilier profesionist.

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.

Servicii utile la care poți apela atunci când simți că ești o posibilă victimă a cyberbullyingului:

1. **Asociația Telefonul Copilului** este o organizație neguvernamentală, non-profit, care pune la dispoziția copiilor și adolescenților din România singura linie telefonică gratuită de asistență la nivel național. Povestea de succes a liniei telefonice gratuite se datorează în totalitate apelanților, care au contactat în număr foarte mare linia telefonică dedicată, **116 111**. Peste 100.000 de copii și adolescenți sună anual la **116 111**, iar zeci de mii de cazuri în care viața copiilor a fost pusă în pericol și-au găsit rezolvarea la doar un apel distanță. Copiii și adolescenții apelează **116 111** pentru a-și exprima temerile, pentru a vorbi despre aspectele care îi afectează în mod direct și, cel mai important, pentru a primi ajutor în caz de urgență.
2. **Ora de net este un program european unic în România care promovează utilizarea internetului de către copii și adolescenți într-un mod creativ, util și sigur și care oferă:**
 - consiliere - la **ctrl AJUTOR** poți să pui orice întrebare legată de internet sau folosirea tehnologiei profilor noștri de net.
 - linie de raportare - la **esc ABUZ** poți să raportezi conținutul ilegal întâlnit pe paginile web românești și să ajuți la construirea unui Internet mai sigur.

3. Site-urile de Internet ale UNICEF și Organizației Mondiale a Sănătății

❖ *Agresiunea de tip cyberbullying se pedepsește?*



În România nu există în momentul actual legislație specifică pe cyberbullying. Noul cod penal aduce câteva schimbări legislative importante pentru acest domeniu, redefinind și completând actuala legislație pentru a acoperi o arie mai largă de delict:

Determinarea sau înlesnirea sinuciderii Art. 191.

(1) Fapta de a determina sau înlesni sinuciderea unei persoane, dacă sinuciderea a avut loc, se pedepsește cu închisoarea de la 3 la 7 ani.

(2) Când fapta prevăzută în alin. (1) s-a săvârșit față de un minor cu vârsta cuprinsă între 13 și 18 ani sau față de o persoană cu discernământ diminuat, pedeapsa este închisoarea de la 5 la 10 ani.

(3) Determinarea sau înlesnirea sinuciderii, săvârșită față de un minor care nu a împlinit vârsta de 13 ani sau față de o persoană care nu a putut să-și dea seama de consecințele acțiunilor sau inacțiunilor sale ori nu putea să le controleze, dacă sinuciderea a avut loc, se pedepsește cu închisoarea de la 10 la 20 de ani și interzicerea exercitării unor drepturi.

(4) Dacă actele de determinare sau înlesnire prevăzute în alin. (1)-(3) au fost urmate de o încercare de sinucidere, limitele speciale ale pedepsei se reduc la jumătate.

Amenințarea Art. 206.

(1) Fapta de a amenința o persoană cu săvârșirea unei infracțiuni sau a unei fapte păgubitoare îndreptate împotriva sa ori a altei persoane, dacă este de natură să îi producă o stare de temere, se pedepsește cu închisoare de la 3 luni la un an sau cu amendă, fără ca pedeapsa aplicată să poată depăși sancțiunea prevăzută de lege pentru infracțiunea care a format obiectul amenințării.

(2) Acțiunea penală se pune în mișcare la plângerea prealabilă a persoanei vătămate.

Șantajul Art. 207.

(1) Constrângerea unei persoane să dea, să facă, să nu facă sau să sufere ceva, în scopul de a dobândi în mod injust un folos nepatrimonial, pentru sine ori pentru altul, se pedepsește cu închisoarea de la unu la 5 ani.

(2) Cu aceeași pedeapsă se sancționează amenințarea cu darea în vileag a unei fapte reale sau imaginare, compromițătoare pentru persoana amenințată ori pentru un membru de familie al acesteia, în scopul prevăzut în alin. (1).

(3) Dacă faptele prevăzute în alin. (1) și alin. (2) au fost comise în scopul de a dobândi în mod injust un folos patrimonial, pentru sine sau pentru altul, pedeapsa este închisoarea de la 2 la 7 ani.

Hărțuirea Art. 208.

(1) Fapta celui care, în mod repetat, urmărește, fără drept sau fără un interes legitim, o persoană, îi supraveghează locuința, locul de muncă sau alte locuri frecventate de către

aceasta, cauzându-i astfel o stare de temere, se pedepsește cu închisoare de la 3 la 6 luni sau cu amendă.

(2) Efectuarea de apeluri telefonice sau comunicări prin mijloace de transmitere la distanță, care, prin frecvență sau conținut, îi cauzează o temere unei persoane, se pedepsește cu închisoare de la o lună la 3 luni sau cu amendă, dacă fapta nu constituie o infracțiune mai gravă.

(3) Acțiunea penală se pune în mișcare la plângerea prealabilă a persoanei vătămate.

Coruperea sexuală a minorilor Art. 221.

(1) Comiterea unui act de natură sexuală, altul decât cel prevăzut în art. 220, împotriva unui minor care nu a împlinit vârsta de 13 ani, precum și determinarea minorului să suporte ori să efectueze un astfel de act se pedepsesc cu închisoarea de la unu la 5 ani.

(2) Pedepsa este închisoarea de la 2 la 7 ani și interzicerea exercitării unor drepturi, atunci când:

- a) minorul este rudă în linie directă, frate sau soră;
- b) minorul se află în îngrijirea, ocrotirea, educarea, paza sau tratamentul făptuitorului;
- c) fapta a fost comisă în scopul producerii de materiale pornografice.

Violarea vieții private Art. 226.

(1) Atingerea adusă vieții private, fără drept, prin fotografierea, captarea sau înregistrarea de imagini, ascultarea cu mijloace tehnice sau înregistrarea audio a unei persoane aflate într-o locuință sau încăpere ori dependență ținând de aceasta sau a unei convorbiri private se pedepsește cu închisoare de la o lună la 6 luni sau cu amendă.

(2) Divulgarea, difuzarea, prezentarea sau transmiterea, fără drept, a sunetelor, convorbirilor ori a imaginilor prevăzute în alin. (1), către o altă persoană sau către public, se pedepsește cu închisoare de la 3 luni la 2 ani sau cu amendă.

(3) Acțiunea penală se pune în mișcare la plângerea prealabilă a persoanei vătămate. Agresiunea de tip bullying față-în-față și cea în mediul online se pot petrece concomitent. Dar cyberbullying lasă amprente digitale- înregistrări care se pot dovedi utile și care pot oferi dovezile necesare pentru a putea pune capăt agresiunii. Trebuie să ai în vedere că prima linie de apărare împotriva cyberbullying-ului poți fi tu. Gândește-te unde este prezent cyberbullyingul în comunitatea ta și la metode prin care poți ajuta - exprimă-te cu fermitate, demască agresorii online și vorbește cu adulții în care ai încredere sau informează-i pe cei din jur cu privire la acest aspect. corectează dacă s-au scimbat legile

Începând cu anul 2025, România a făcut pași importanți în actualizarea legislației pentru a combate fenomenul de cyberbullying, deși nu există încă o lege dedicată exclusiv acestui tip de agresiune. Legea nr. 19/2025 a adus modificări semnificative Codului penal, extinzând aplicabilitatea unor infracțiuni existente la faptele comise prin mijloace digitale .

Actualizări legislative relevante:

- **Art. 191 – Determinarea sau înlesnirea sinuciderii:** Această infracțiune se aplică și în cazurile în care victima este determinată să se sinucidă prin hărțuire online. Pedepsa variază între 3 și 20 de ani de închisoare, în funcție de vârsta și vulnerabilitatea victimei.

- **Art. 206 – Amenințarea:** Include amenințările transmise prin intermediul internetului sau al altor mijloace electronice, dacă acestea sunt de natură să provoace o stare de temere.
- **Art. 207 – Șantajul:** Se referă și la constrângerea unei persoane prin mijloace digitale, cum ar fi amenințarea cu divulgarea unor informații compromițătoare obținute online.
- **Art. 208 – Hărțuirea:** Acoperă comportamentele de urmărire și supraveghere repetate, inclusiv cele realizate prin intermediul tehnologiei, care cauzează o stare de temere victimei.
- **Art. 226 – Violarea vieții private:** Se aplică în cazurile de înregistrare și difuzare neautorizată a imaginilor sau sunetelor private, inclusiv cele obținute și distribuite online.

În plus, Legea nr. 198/2023 interzice explicit toate formele de violență, inclusiv cea cibernetică, în unitățile de învățământ preuniversitar, obligând școlile să implementeze proceduri de prevenire și intervenție .

Deși nu există o legislație specifică pentru cyberbullying în România, modificările recente ale Codului penal și reglementările din domeniul educației oferă un cadru legal mai robust pentru combaterea acestui fenomen. Este esențial ca victimele să fie conștiente de drepturile lor și să utilizeze mijloacele legale disponibile pentru a se proteja și a raporta abuzurile.

Bibliografie:

1. Anderson, T., & Sturm, B., *Cyber-bullying: From playground to computer*. Young Adult Library Services, 2007
2. Sabina Low, *Differentiating cyber bullying perpetration from non-physical bullying: Commonalities across race, individual, and family predictors*. Psychology of Violence, 2012
3. <http://www.drpauldonahue.com/>
4. http://www.just.ro/Sectiuni/PrimaPagina_MeniuDreapta/NoileCoduri/tabid/1473/Default.aspx
5. <https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cyberbullying-ce-este-%C8%99i-cum-%C3%AEi-punem-cap%C4%83t-0>
6. <https://oradenet.salvaticopiii.ro/viata-ta-online/prietenii/ce-este-cyberbullying-ul>
7. <https://oradenet.salvaticopiii.ro/docs/Brosura-adolescenti-1.pdf>
8. <http://www.116111.ro/explore/cyberbullying/ce-este-cyberbullying-ul>
9. https://www.academia.edu/4033646/Cyberbullying-ul_Evaluare_%C8%99i_impact_asupra_drepturilor_copilului_%C3%AE_n_spa%C8%9B_iul_cibernetice
10. <http://news.softpedia.com/news/Aggressive-Behavior-of-Parents-Is-the-Root-Cause-of-Cyberbullying-Experts-Find-302989.shtml>
11. <http://news.softpedia.com/news/Aggressive-Behavior-of-Parents-Is-the-Root-Cause-of-Cyberbullying-Experts-Find-302989.shtml>
12. https://www.google.com/search?q=poze+adolescent+cu+cyberbullying&sxsrf=ALeKk03I2_ricETr94X9nTOkk_zyH4tvIQ:1588253654047&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=k

- HAI2pcVxyJZM%253A%252CM0od2ITriH0jBM%252C &vet=1&usg=AI4 -
kSgyj4naCDN-
7RwPXY3IRky L XOZA&sa=X&ved=2ahUKEwiJ9 L2oZDpAhVDxosKHYnrBawQ9
QEwBXoECAoQDw#imgsrc=KW_mb2yNdKrWJM&imgdii=3g45NLENOpdtoM
https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk01fteCxRdUpgrx1wzOKMrjCWW8SRA:1588330169899&source=univ&tbm=isch&q=poze+adolescent+cu+cyberbullying&sa=X&ved=2ahUKEwim2b_8vpLpAhXpwosKHYMZApQ420oCnoECAoQGA&biw=1366&bih=608#imgsrc=9nIo2T1Bp3lFkM&imgdii=vgBzzgiNBqrC6M
<https://www.google.com/search?q=poze+adolescent+cu+laptop+in+mana&tbm=isch&ved=2ahUKEwih8ZOTwZLpAhXJu6QKHUd5CAYQ2>
14. cCegQIABAA&oq=poze+adolescent+cu+laptop+in+mana&gs_lcp=CgNpbWcQAzoEC
CMQJ1CIEliwPGCPP2gAcAB4AIABf4gBqQiSAQMzLjeYAAQCgAQGqAQmd3Mtd2l6
LWltZw&scient=img&ei=AgGsXqHoEMn3kgXH8qEw&bih=608&biw=1366#imgsrc=
HpE8tNzEm6dkRM
 15. <https://www.google.com/search?q=poze+cu+stop+cyberbullying&sxsrf=ALeKk01CAh7webPmrDfFRlPIuYs>
 16. JgevkA:1588331474569&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=b_RQkMnmbIKZ0M%253
A%252Cx4xKNolENbMwTM%252C &vet=1&usg=AI4
 17. kTK3c6iwnse4FRTrZRM5EaHeqKuYQ&sa=X&ved=2ahUKEwiQv87qw5LpAhXjxIsK
HeWZAncQ9QEwAnoECAoQCQ#imgsrc=FG7879KVmwqgHM
 18. https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enRO832RO832&sxsrf=ALeKk03jY38a_p0kPdKpaofpyCK_97tVDA:1606763839737&source=univ&tbm=isch&q=poze+cyberbullying&sa=X&ved=2ahUKEwi25p7f_artAhVaSxUIHXqXDHIQ420oCnoECAMQOQ&biw=1366&bih=600
 19. https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enRO832RO832&sxsrf=ALeKk03jY38a_p0kPdKpaofpyCK_97tVDA:1606763839737&source=univ&tbm=isch&q=poze+cyberbullying&sa=X&ved=2ahUKEwi25p7f_artAhVaSxUIHXqXDHIQ420oCnoECAMQOQ&biw=1366&bih=600#imgsrc=p2yUezoYEBYBM
 20. https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enRO832RO832&sxsrf=ALeKk03jY38a_p0kPdKpaofpyCK_97tVDA:1606763839737&source=univ&tbm=isch&q=poze+cyberbullying&sa=X&ved=2ahUKEwi25p7f_artAhVaSxUIHXqXDHIQ420oCnoECAMQOQ&biw=1366&bih=600#imgsrc=Sw0vvbFhWlSOhM
 21. https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enRO832RO832&sxsrf=ALeKk03jY38a_p0kPdKpaofpyCK_97tVDA:1606763839737&source=univ&tbm=isch&q=poze+cyberbullying&sa=X&ved=2ahUKEwi25p7f_artAhVaSxUIHXqXDHIQ420oCnoECAMQOQ&biw=1366&bih=600#imgsrc=ApWZX9UycxE86M&imgdii=EgUHWn8V_BY3XM
 22. https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enRO832RO832&sxsrf=ALeKk03jY38a_p0kPdKpaofpyCK_97tVDA:1606763839737&source=univ&tbm=isch&q=poze+cyberbullying&sa=X&ved=2ahUKEwi25p7f_artAhVaSxUIHXqXDHIQ420oCnoECAMQOQ&biw=1366&bih=600#imgsrc=nm7XD4wV5zsjTM&imgdii=uxCeWj46qyixWM

23. https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enRO832RO832&sxsrf=ALeKk03jY38a_p0kPdKpaofpyCK_97tVDA:1606763839737&source=univ&tbm=isch&q=poze+cyberbullying&sa=X&ved=2ahUKEwi25p7f_artAhVaSxUIHXqXDHIQ420oCnoECAMQOQ&biw=1366&bih=600#imgrc=_p2yUezoYEBYBM&imgdii=DfxgFmsu6NDvFM
24. https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enRO832RO832&sxsrf=ALeKk03jY38a_p0kPdKpaofpyCK_97tVDA:1606763839737&source=univ&tbm=isch&q=poze+cyberbullying&sa=X&ved=2ahUKEwi25p7f_artAhVaSxUIHXqXDHIQ420oCnoECAMQOQ&biw=1366&bih=600#imgrc=DfxgFmsu6NDvFM&imgdii=BPQ7NWX3L3d0QM

DEZVOLTAREA EMPATIEI CA STRATEGIE DE PREVENIRE A BULLYINGULUI ÎN ȘCOALĂ: MODELE DE INTERVENȚIE NONFORMALĂ

Mureșan Carmen
CJRAE Cluj/ Liceul Tehnologic "Vlădeasa", Huedin

În școlile de astăzi, bullyingul rămâne una dintre cele mai frecvente forme de violență relațională. Studiile arată că una dintre cele mai eficiente modalități de prevenire este dezvoltarea empatiei, a comunicării nonviolente și a conștiinței emoționale încă de la vârste fragede.

Un exemplu practic și inovator îl reprezintă activitățile nonformale integrate într-o Vânătoare de Comori pentru Empatie și Prevenirea Bullyingului, special concepută pentru elevii de clasa a VI-a. Această metodă ludică aduce beneficii reale atât la nivel individual, cât și de grup.

Având la bază **Teoria Învățării Sociale (Albert Bandura)** care susține că indivizii învață prin observație, imitare și modelare. În contextul bullyingului, elevii pot imita comportamentele agresive sau, dimpotrivă, pot adopta modele de comportament empatic dacă li se oferă exemple pozitive; **Teoria Cognitiv-Comportamentală (CBT)** pentru identificarea și modificarea gândurilor disfuncționale care contribuie la apariția comportamentelor negative. În cazul bullyingului, aceasta poate ajuta la restructurarea credințelor și atitudinilor agresive și **Teoria Dezvoltării Empatiei** care susține că educația socio-emoțională poate influența această dezvoltare și subliniază importanța unui mediu care să susțină exprimarea și cultivarea emoțiilor pozitive.

Am propus și aplicat următoarele activități:

"Maratonul Empatiei" (provocări contra-timp)

Sugestii de aplicare:

- Fiecare echipă are un timp limitat la fiecare sarcină (ex.: 15 min max).
- Se punctează spiritul de echipă, cooperarea și empatia, nu viteza!

Activitățile: Se menține ordinea dată pentru fiecare echipă, dar sub cronometru.

Accent: Focus pe gestionarea emoțiilor sub presiune, sprijin reciproc.

Ideal pentru: Grupe dinamice, cu dorință de competiție sănătoasă.

Descriere și beneficii:

1. Dezvoltarea conștiinței de sine și a stimei de sine

Prin activități precum „**Scrisoare către sine**”, elevii sunt invitați să reflecteze asupra propriilor puncte forte și asupra domeniilor în care își doresc să crească. O stimă de sine sănătoasă îi ajută să nu devină nici victime, nici agresori.

2. Antrenarea recunoașterii și exprimării emoțiilor

Exercițiile de tip „**Oglinda sentimentelor**” și „**Pășește în pantofii mei**” ajută la identificarea emoțiilor complexe la ei înșiși și la ceilalți, să le accepte și să găsească modalități sănătoase de exprimare.

Recunoașterea emoțională este fundamentul empatiei autentice.

3. Învățarea comunicării nonviolente

Activitățile de tip „**Răspunsul nonviolent**” îi învață pe elevi să gestioneze conflictele fără agresivitate, să formuleze cereri clare și să exprime nevoile personale într-un mod respectuos.

Comunicarea asertivă scade semnificativ riscul de escaladare a conflictelor.

4. Consolidarea spiritului de echipă și cooperării

Prin jocuri ca „**Podul prieteniei**”, copiii experimentează direct beneficiile muncii în echipă, învață să aprecieze contribuția fiecăruia și să dezvolte relații bazate pe respect reciproc și încredere.



5. Exersarea empatiei active

„**Pașaportul empatiei**” și „**Biletul magic al complimentelor**” sunt exemple concrete de activități care stimulează gesturile de bunătate, observarea calităților celorlalți și exprimarea aprecierii, construind astfel un climat școlar pozitiv și sigur.

Pe măsură ce elevii parcurg aceste etape într-un cadru ludic și colaborativ, nu doar că își îmbunătățesc competențele socio-emoționale, dar își dezvoltă și o atitudine proactivă față de bullying.

Grupurile devin mai unite, iar comportamentele de excludere sau agresiune sunt semnalate și gestionate mai rapid și mai empatic.



Notă:

Activități preluate și adaptate din Proiectul Erasmus+ „Beyond Labels”

Linkuri utile: UNICEF, Salvați Copiii, ghiduri CNV

INTERVENȚII ALE CONSILIERULUI ȘCOLAR ÎN SITUAȚIILE DE BULLYING DINTRE ELEVI

Penciu Ligia,
CMBRAE/ Liceul Teoretic Eugen Lovinescu, București

Fie că lucrează la nivel preșcolar, gimnazial sau liceal, consilierul școlar este solicitat să intervină direct în situațiile de bullying, odată ce îi sunt aduse la cunoștință conflictele dintre elevi, fie de către diriginții claselor, fie de către elevii implicați sau/și părinții acestora, sau/și de către direcțiunea școlii.

Conform Ordinului Nr. 4343/2020 elaborat de Ministerul Educației și Cercetării, 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, are drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau a unui grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexul sau orientarea sexuală, caracteristicile personale; acțiune sau serie de acțiuni, comportamente ce se desfășoară în unitățile de învățământ și în toate spațiile destinate educației și formării profesionale”.

Nu vom insista aici pe procedura privind managementul cazurilor de violență asupra antepreșcolarilor/preșcolarilor/elevilor (cf. Anexei 3 la Ordinul ME Nr. 6235/6.09.2023) cât vom prezenta câteva exemple de bune practici pe care consilierii le folosesc în cadrul activităților de consiliere în astfel de situații.

Desigur că activitățile de prevenire a situațiilor de bullying este necesar a fi făcute la fiecare clasă, activități în care elevii sunt ajutați să *identifice* ce înseamnă de fapt bullying-ul, *formele* în care apare, *situațiile* care preced sau întrețin aceste forme de bullying, care sunt *efectele* lui asupra celorlalți (fie că vorbim de victime, agresori sau „spectatori” pasivi sau activi și *ce ar trebui* să facă fiecare pentru ca astfel de situații să fie gestionate sau oprite.

Intervențiile la clasă pot să aducă un plus valoare dacă sunt însoțite rezolvarea unor studii de caz de către elevi, de *învățarea comunicării asertive*, de exerciții de *formulare a unor propoziții schimbând tonul și accentul celui care formulează diverse afirmații sau cerințe*, de exersarea unor *jocuri de rol* pe situații concrete din viața copiilor, de familiarizarea cu depistarea unor limbaje nonverbale pentru a înțelege mai bine intențiile și stările celui/celor căruia/căroră se adresează. De folos sunt și compunerea unor *scrisori* din perspectiva copiilor agresati, în care își formulează stările/emoțiile prin care trec în aceste situații, prezentarea punctului de vedere personal a ceea ce a generat și a menținut aceste situații de bullying, implicațiile în care se regăsesc și precizarea unor nevoi personale de comunicare sau interacțiuni viitoare. Aceste scrisori îi ajută pe elevi să fie empatici, să se pună în situațiile copiilor agresati de către colegi la școală. De cele mai multe ori, aceste scrisori, chiar dacă nu sunt citite de cei căroră li se adresează, îi ajută să mai descarce din tensiunile și suferințele prin care trec.

Spicuiesc aici cateva din mesajele pe care le-au transmis copii, victime ale bullying-ului din clasele a VI-a, către cei care îi umileau: „Nu-ți pot cere să te pui în locul meu, pentru că e imposibil. Mă jignești spunând că sunt sărac, că nu am haine și adidași de firmă. Nu am ales eu să fiu într-o familie care se descurcă greu cu banii, să am o soră bolnavă pentru care banii sunt insuficienți pentru tratamente. Dar cel mai rău mă doare când îmi spui că sunt un ratat, că nu voi face nimic în viață. Doar pentru că nu am o situație financiară atât de bună ca a ta, nu înseamnă că nu pot realiza ce vreau în viață. Am de gând să muncesc și să ajung acolo unde îmi doresc. Nu trebuie să fim prieteni. Atâta timp cât nu știi ce simt, poate măcar alegi să mă ignori decât să arunci cu vorbe urâte despre mine” (G.A). “Plâng pentru că nu mă place nimeni și toată lumea își bate joc de mine, toți prietenii mă evită.”(B.S).

Uneori aceste scrisori exprimă chiar propria suferință, propriul strigăt de ajutor pentru a fi înțeleș și acceptat de către ceilalți.

Când vorbim de *consilierea individuală* a elevilor care au trecut prin situații de bullying, este necesar ca aceștia să se poată antrena în *rezolvarea de probleme*, printr-un training specific. Acesta are la bază câțiva pași esențiali: identificarea situației/situațiilor problematice, învățarea și utilizarea unor formule verbale prin care să-și poată controla impulsurile emoționale, generarea a cât mai multor soluții la problemele cu care se confruntă, evaluarea posibilelor consecințe ale comportamentului analizat, observarea și luarea în considerare a perspectivei altor persoane într-o situație dată. Odată ce acest program este parcurs, și exersat într-un număr de minimum 6 ședințe, cu siguranță se poate vorbi de o abordare și o gestionare eficientă a situațiilor posibile în care violența verbală, intimidarea, umilirea, excluderea și alte forme de bullying pot fi stopate sau transformate.

În paralel cu consilierea elevilor implicați în situații de bullying (agresori sau victime) este necesar și un *training de bază al părinților*. Acesta se va focaliza pe dezvoltarea unor *tehnici de rezolvare a conflictelor* (de exemplu cum să fie exprimate emoțiile, cum să asculte reflectând la ce se spune, cum asocieze activități de învățare cu cele de distracție, cum să exprime nevoi sau reguli necesare respectării de către copii) cât și a unor *tehnici de autocontrol* (de exemplu stabilirea de scopuri, automonitorizarea activităților, autoadministrarea de recompense); pe încurajarea comportamentelor dezirabile și a celor care ajută la scăderea frecvenței sau intensității unor comportamente problematice, pe exemplificarea unor comportamente prosoziale care pot fi de ajutor în relaționarea pozitivă dintre persoane. Acest training este util întrucât în foarte multe situații, chiar dacă elevii au învățat tehnicile de management al conflictelor, ele trebuie însușite și aplicate și de către părinți, în familie în situații posibile generatoare de tensiuni și conflicte care duc la o rutină din care copii își extrag modelele de comportament.

Să nu uităm că de cele mai multe ori, modul în care copilul va găsi soluții de a ieși din situații de criză, de conflict cu alții este un model pe care l-au asimilat privindu-i pe proprii părinți, reactionand la situații similare din familie sau în societate. Din acest motiv este necesară și activitatea de consiliere a părinților asupra modului în care ei recomandă propriilor copii să interacționeze cu agresorii reali sau/și potențiali dar și cum procedează ei dacă ar fi în situații de bullying la serviciu, sau în alte contexte de viață.

FII PRIETENOS, OPREȘTE VIOLENȚA!

Roman Cristina Elena, prof. învăț. primar
Școala Gimnazială „Al. Ivasiuc”, Baia Mare, Maramureș

A cere scuze nu înseamnă a-ți pierde demnitatea sau orgoliul...este curajul de a recunoaște greșeala pe care ai făcut-o!

Tot ce ne înconjoară are o culoare, un parfum sau un sunet.

Exercițiu de imaginație

Ce culoare are violența?



Cum miroase violența?



Ce sunet scoate violența?



Violența este o formă de manifestare a agresivității. Agresivitatea este o formă de conduită orientată cu intenție spre persoane sau obiecte cu scopul de a produce prejudicii, răni, distrugeri.

Sinonime pentru cuvântul violență: agresivitate, brutalitate, duritate, impulsivitate, nestăpânire, răutate, forță, vehemență.

Opusul cuvântului violență: **NONVIOLENȚĂ**

Cauzele violenței la elevii din clasele primare

Cauze individuale:

- Probleme de comunicare;
- Complexe, toleranță scăzută la frustrări;
- Dificultăți de adaptare la disciplina școlară;

- Imagine de sine negativă;
- Instabilitate emoțională;
- Instabilitate motrică;
- Dificultăți de concentrare;
- Tulburări psihice grave.

Cauze familiale:

- Preluarea unor modele de relaționare din familie;
- Condițiile economice precare ale familiei;
- Nivelul redus de educație a familiei;
- Indiferența, grija insuficientă acordată copiilor și educației acestora;
- Reacții ale copilului la așteptări prea înalte ale părinților;
- Lipsa de supraveghere a copiilor, în cazul în care unul sau ambii părinți sunt plecați în străinătate.

Forme ale violenței în școală:

Violență fizică: privire dură, amenințatoare, îmbrâncire, aruncare de obiecte, lovire cu piciorul, bătaie, tras de păr, ciupit, zgâriat, rănire, amenințare directă sau indirectă etc.

Violență verbală: jicniri, amenințare, batjocură, reproșuri, întindere de curse, înjurături, cuvinte grosolane, bârfă, intrigă, calomnie, maimuțareală, urlete, refuzul discuțiilor etc.

Violență emoțională: critică ofensatoare, umilire, blamare, urmărire, șantaj, izolare, etichetare, poreclire, ironie, defăimare, vânarea greșelilor etc.

Promovarea atitudinii nonviolente – Jocul „MÂNA MEA, REGULILE MELE!”

Elevii au primit câte o pălmuță colorată. Pe fiecare deget al palmei ei vor scrie câte o regulă care să mențină NONVIOLENȚA în clasă și-n școală. Toi elevii vor respecta aceste reguli. Palmele colorate vor fi lipite în jurul unor porumbei, păsări care simbolizează pacea. Aceste pălmuțe vor sprijini, vor ajuta, vor face lucruri bune.

Evaluarea activității:

Afișarea produselor elevilor în sala de clasă;

Observarea sistematică a elevilor care au comportamente violente;

Aprecierea gradului de schimbare a comportamentelor agresive.

Bibliografie:

1. Ciocu, C. – **Interacțiunea părinți -copii**, Ed. Amaltea, București, 1998
2. Tomșa, G, - **Consilierea și orientarea în școală**, Ed. Credis, 2008



Proiect didactic: „Prietenia”

Prof consilier școlar Suller Andrea,
CJRAE Satu Mare,
Școala Gimnazială „Mihai Viteazul”, Moftinu Mic

Data: 07.05.2025

Clasele: V, VI, VII

Propunător: Profesor - consilier școlar

Competența generală:

2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare;

Competențe specifice:

2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți;

2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți;

Obiective operaționale:

Cunoștințe:

O₁ – să descopere proverbe/citate despre prietenie găsind perechile de bilețele potrivite;

O₂ – să răspundă corect la întrebările consilierului;

O₃ – să desprindă învățătura din filmulețul educativ „Povestea ariciului”;

Abilități:

O₄ – să analizeze conceptul de “prietenie” din diferite perspective;

O₅ – să rezolve corect sarcinile de lucru independent, în perechi, pe grupe (nivel superior și bazal);

Atitudini:

O₆ – să participe activ, conștient și eficient la activitatea desfășurată;

Strategia didactică: algoritmic – deductivă;

Elemente de strategie didactică:

✓ Resurse procedurale: conversația, explicația, expunerea, observația, ice breaking, joc didactic, brainstorming, descoperirea, problematizarea, munca în echipă;

✓ Resurse materiale: retroproiector, laptop, fișe de lucru, bilețele cu proverbe/citate, planșe, prezentare power point, filmuleț educativ „Povestea ariciului” markere, lipici, plicuri, cutii cu bomboane, autocolante cu fețe zâmbitoare, pixuri, etc.;

✓ Resurse umane: colectivul de elevi ai clasei a VI-a;

✓ Resurse de timp: 50 minute

✓ Forme de organizare: frontal, individual, pe grupe, în perechi.

Evaluare: diagnostică și formativă, observația sistematică, aprecieri verbale.

Desfășurarea demersului didactic:

1. Moment organizatoric - 1'

Pregătesc materialele necesare pentru lecție.

2. Spargerea gheții - 7'

Într-un plic sunt pregătite bilețele cu proverbe/citate despre prietenie, incomplete – anexa 1.

Sarcina didactică este să ordoneze bilețelele, găsim colegul potrivit pentru a citi proverbele/citatele corect.

Urmăresc îndeplinirea corectă a sarcinii. Ajut la lipirea bilețelor pe planșa „PROVERBE DESPRE PRIETENIE” – anexa 2 –

https://drive.google.com/file/d/1JxDn_NkcR20Qjs6f9WHWBtOFt7AP2Cof/view?usp=sharing

Se solicită elevilor să păstreze bomboana până se epuizează toate bilețelele. Acum vă rog să vă grupați pe culori și să vă așezați la masa care are eticheta de aceeași culoare cu bomboana aleasă (roșu-gr.I, galben-gr.II, verde-gr.III, mov-gr.IV).

3. Reactualizarea cunoștințelor anterioare - 5'

Pe baza proverbelor/citatelor descoperite și din experiența voastră de viață, spuneți ce înseamnă „PRIETENIA” – anexa 3 –

https://drive.google.com/file/d/1mg-sXC8ImmR_87N10rXO4AhMfj997FlN/view?usp=sharing

- Voi aveți prieteni?
- Cine este prietenul tău?

4. Anunțarea temei și obiectivelor lecției - 2'

Prezint I slide ppt cu tema lecției. Vom încerca să definim „prietenia” pe baza experiențelor personale; vom identifica calitățile unui prieten, dar și defecte ce nu pot fi acceptate; vom stabili câteva reguli importante ale prieteniei și modalități de menținere a relației de prietenie.

5. Dirijarea învățării - 20'

Haideți să definim împreună „prietenia”!

Prietenia este o relație afectivă și de cooperare între ființe umane, care se caracterizează prin simpatie, respect, afinitate reciprocă.

Prietenia presupune o atitudine de bunăvoință reciprocă, suport reciproc la nevoie sau în criză, de loialitate (=cinste, fidelitate, sinceritate), bună-credință și altruism (=înclinare de a ajuta pe altul, de a se jertfi pentru aproapele său, atitudine binevoitoare și dezinteresată în favoarea altora).

- Pe ce se bazează, după părerea voastră relația de prietenie?
- Unde v-ați cunoscut prietenii?

Deci, relația de prietenie este rezultatul unor conjuncturi în care ajungem să ne cunoaștem unii pe alții.

- Voi după ce criterii vă alegeți prietenii?

Deci, omul nu este ce crede despre sine sau ceea ce gândește că ar putea realiza, ci suma faptelor sale: cum înveți, cum te porți, cum ești – iată după ce criterii ești apreciat de cei ce-ți caută prietenia.

- Cum se nasc prieteniiile?

Iată un filmuleț, pe cât de scurt, pe atât de educativ, legat de subiectul lecției noastre. Vă rog să urmăriți cu atenție și să vă gândiți dacă ați trecut vreodată printr-o situație asemănătoare, cum s-a rezolvat sau ameliorat și care este învățătura pe care putem s-o desprindem.

Filmuleț educativ: <https://www.youtube.com/watch?v=8kuft2poFf8>

Se discută pe baza filmulețului cele observate:

- Care animăluț este nou venit în clasă?
- Vi s-a ntâmpnat vreodată să vă simțiți ca ariciul, în colectivul clasei voastre?
- Tu cum te-ai simțit?

Știu sigur că în clasa voastră există foarte mulți colegi prietenoși, amabili, generoși, care nu trag concluzii la prima vedere doar după înfățișare – asemeni verii, dar din nefericire în viața de zi cu zi ne lovim și de persoane mai distante, reticente, suspicioase, care-și așează ghiozdanul pe scaunul gol – asemeni mistrețului, doar ca să nu putem să ne-așezăm lângă ele.

În timp, această atitudine negativistă, dușmănoasă, chiar dureroasă a colegilor de clasă față de ariciul însingurat, s-a schimbat.

- Care calități ale ariciului i-au determinat pe colegi să-și schimbe atitudinea față de el?

Să luăm comportamentul ariciului un model demn de urmat; nu-i putem schimba pe ceilalți după placul nostru, dar noi putem să ne adaptăm la așteptările celorlalți, în măsura în care corespund, bine înțeles sistemului nostru de valori și principii. Învățând să ne alegem prietenii, învățăm să apreciem oamenii!

În continuare, haideți să vedem voi ce calități apreciați la o persoană, atunci când vă alegeți un prieten – I grupă -anexa 4 –

https://drive.google.com/file/d/1lVTdTtQAHbEZerROoFuYWbSIg4_SxF1D/view?usp=sharing

-Ce defecte nu pot fi acceptate la un prieten adevărat? – grupa II -anexa 5 –

https://drive.google.com/file/d/1gH2K_MspGhUEZgKjU-gvLDc0lqTzQ6nG/view?usp=sharing

-Cum putem menține relația de prietenie? – grupa III -anexa 6 –

<https://drive.google.com/file/d/16BO7--vILPZdAaO3enacc3N7a8EMgmpu/view?usp=sharing>

-Care sunt cele mai importante reguli ale prieteniei ? – grupa IV -anexa 7 –

https://drive.google.com/file/d/1wM_CKykr7m9N_sUVWmCO9T19mdcHSi5/view?usp=sharing

Menționez că fiecare echipă are 4 minute de terminat fișa de lucru și 1 minut pentru a fi prezentat în fața clasei de către liderul numit de echipă.

6. Asigurarea feedbackului - 8'

Supraveghez activitatea celor patru grupe și intervin cu explicații suplimentare acolo unde este nevoie în timpul prezentărilor.

7. Obținerea performanței – 5'

Eu încep ideea, voi încercați s-o continuați în lanț.

Dacă aș fi o floare, m-aș împrieteni cu ploaia.

Dacă aș fi o ploaie, m-aș împrieteni cu _____.

În timp ce rostim ideea, trecem în fața clasei pe rând și formăm un cerc, ținându-ne de mâini apoi strângem cercul ca să putem să facem o piramidă a mâinilor ; le întindem în față;
Întindem mâna dreaptă înainte și punem una peste alta cu cea a colegilor voștri.

Apropierea înseamnă încredere!

Încrederea înseamnă sinceritate!

Sinceritatea înseamnă respect, și

Doar toate împreună – înseamnă:

PRIETENIE ADEVĂRATĂ!

8. Încheierea lecției - 2'

Să memorați această „Rețetă a prieteniei”, s-o adaptați la nevoile voastre personale, să degustați acest preparat magic cât de des doriți!!!

Voi face aprecieri asupra activității elevilor și a disciplinei la activitate.

Voi ruga ca fiecare elev care s-a simțit bine la această oră să își scrie numele pe o față zâmbitoare și s-o lipească pe „Harta inimii” – anexa 9 –

<https://drive.google.com/file/d/1y1fJzjtJT86qvsjtO3Zr7FE1bgmIhY5/view?usp=sharing>

Bibliografie:

- ✓ Ann Vernon – Programul Pașaport pentru succes clasele VI-VIII, Editura RTS, București, 1998;
- ✓ Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală la clasele V-VIII, Anexa nr.2 din OMEN nr. 3393 / 28.02.2017;
- ✓ Traian Cozma – Ora de dirigenție în gimnaziu, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2007.

MEDIEREA CONFLICTELOR ÎN ȘCOALA GIMNAZIALĂ – UN PAS SPRE EMPATIE ȘI RESPONSABILITATE

Prof. psiholog Șușnea Simona, Prof. Sandu Ștefania
Școala Gimnazială „Ștefan Cel Mare”, Galați

Argument

În anii de gimnaziu, elevii trec prin schimbări importante – emoționale, sociale, identitare. În acest context, conflictele sunt inevitabile. Însă, modul în care învățăm copiii să le gestioneze poate face diferența între un simplu dezacord și o relație deteriorată. Proiectele de mediere a conflictelor oferă un cadru sigur și constructiv în care elevii pot învăța cum să transforme tensiunile în dialog și învățare.

De ce e importantă medierea în școală

La această vârstă, elevii nu au întotdeauna instrumentele necesare pentru a-și exprima emoțiile sau pentru a negocia în mod pașnic. Programele de mediere îi ajută să dobândească abilități esențiale: comunicare clară, ascultare activă, empatie și gândire critică. Așa cum arată cercetătorii David și Roger Johnson, „elevii învață abilități esențiale de comunicare și cooperare, care îi ajută nu doar la școală, ci și în viața de zi cu zi” (Johnson & Johnson, 1996).

Mai mult, Jones (2004) a observat că elevii implicați în astfel de programe manifestă o reducere a comportamentelor agresive și o creștere a capacității de autoreglare emoțională.

Un proiect eficient de mediere poate include:

- formarea unui grup de „elevi-mediatori”, care intervin în conflicte minore între colegi;
- ateliere de comunicare nonviolentă și empatie;
- jocuri de rol și discuții ghidate pentru exersarea gestionării conflictelor.

Aceste activități nu doar calmează tensiunile, ci creează și un mediu în care elevii se simt ascultați, sprijiniți și valorizați.

Proiectul „Împreună suntem mai buni”

Proiectul „Împreună suntem mai buni” a fost finanțat prin programul „ÎMPREUNĂ PRINDEM CURAJ” al Ministerului Educației, conform OME Nr. 6631/10.11.2023, care vizează sprijinirea școlilor în crearea unui mediu educațional sigur și propice învățării. Implementat la Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare” din Galați în perioada 1 ianuarie - 31 mai 2024, proiectul a avut următoarele obiective:

1. Împuternicirea a 435 de elevi din clasele IV-VIII, pentru a semna acte de violență și a adopta strategii de sprijin pentru victimele acestora, dar și pentru a descuraja comportamentele violente;
2. Dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă și rezolvare a conflictelor la 30 de elevi din Consiliul Elevilor, precum și antrenarea lor ca mediatori de conflicte;

3. Îmbunătățirea colaborării între personalul școlii, elevi și familiile acestora, cu scopul de a preveni comportamentele violente și întărirea coeziunii în comunitatea școlară.

Activitățile principale ale proiectului au fost:

- A1: Dotarea cabinetului școlar pentru facilitarea organizării atelierelor de dezvoltare personală pentru elevi;
- A2: Organizarea unei campanii de informare privind comportamentele de tip bullying și efectele acestora asupra celor implicați;
- A3: Curs de formare pentru elevii mediatori de conflicte, constând într-o serie de 6 ateliere pentru 30 de elevi din clasele IV-VIII, membri ai Consiliului Elevilor;
- A4: „Ziua prieteniei”, un eveniment care a inclus ateliere creative, competiții sportive și jocuri în aer liber, unde elevii au avut ocazia să participe activ, să colaboreze și să se implice în cele 7 ateliere tematice coordonate de elevii mediatori voluntari.

Campania de conștientizare a comportamentelor de tip bullying și a consecințelor acestui tip de comportament a presupus organizarea unei sesiuni de dirigenție pe lună în fiecare dintre clasele participante, fiecare abordând tema bullying-ului și a relațiilor dintre elevi. Au fost implicate 12 clase (de la clasa a IV-a până la clasa a VIII-a), cu 12 cadre didactice, fiecare clasă desfășurând cel puțin două activități de consiliere colectivă pe această temă.



Fotografie din timpul orelor de dirigenție

Cursul pentru formarea mediatorilor de conflicte a constat într-o serie de 6 ateliere, destinate dezvoltării abilităților de mediere pentru 30 de elevi din Consiliul Elevilor (clasele IV-VIII). Acești elevi au fost selectați pentru rolul de mediatori datorită alegerii lor prin votul colegilor, fiind adesea respectați și ascultați de către restul elevilor.

Elevii mediatori au promovat apoi în rândul colegilor în timpul orelor de dirigenție conceptul de mediere între egali astfel încât colegii lor să știe că pot apela la ei în cazul în care au nevoie de ajutor în soluționarea conflictelor lor.

„Ziua prieteniei” a fost o zi dedicată activităților recreative și educaționale ce a inclus ateliere tematice, competiții sportive și jocuri în aer liber. Elevii s-au distrat, au colaborat și au participat activ la cele 7 ateliere organizate, alegându-le în funcție de preferințele lor: atelierul de

confectionat brățări, atelierul de pictură pe ouă, atelierul de jocuri în aer liber (vânătoare de ouă), atelierul „Cinemateca” (vizionarea filmului „Inside Out”), atelierul de pictură pe față, atelierul de desene pe asfalt și atelierul de mini-competiții sportive. Evenimentul s-a desfășurat pe 25 aprilie 2024, în cadrul Săptămânii Verzi, și a implicat 12 clase, cu peste 350 de elevi din clasele a IV-a A, B, C, a V-a A, B, C, D, a VI-a A, B, C și a VII-a A, B, C, D. Elevii mediatori voluntari au ales temele atelierelor, s-au ocupat de organizarea și promovarea acestora, lucrând alături de cadrele didactice. Pe lângă dezvoltarea abilităților de comunicare, aceștia au avut oportunitatea de a-și perfecționa abilitățile de organizare, spiritul de inițiativă și implicarea.

Iată ce au mărturisit câțiva dintre copiii participanți:

“Mi-a plăcut foarte mult atelierul de picturi pe față. A fost o activitate frumoasă și mi-ar plăcea să repetăm această experiență. Mi-ar fi plăcut ca activitățile să fie un pic mai lungi, dar a fost frumos și așa. Sper că această activitate să nu rămâna o relicvă, ci să fie reluată an de an. Mulțumim!!”

“Mi-a plăcut muuult atelierul de făcut brățări ale prieteniei deoarece a fost o activitate relaxantă unde îți poți face mulți prieteni. Activitatea putea fii însă puțin mai lungă deoarece mulți copii nu au reușit să își termine brățară. Aș dori să se repete aceste activități și anul viitor. Mulțumim!”

Pe parcursul întregului proiect, elevii și cadrele didactice au colaborat și s-au jucat împreună, indiferent de vârstă, învățând că doar prin joc, comunicare și colaborare putem depăși neînțelegerile și diferențele dintre noi.

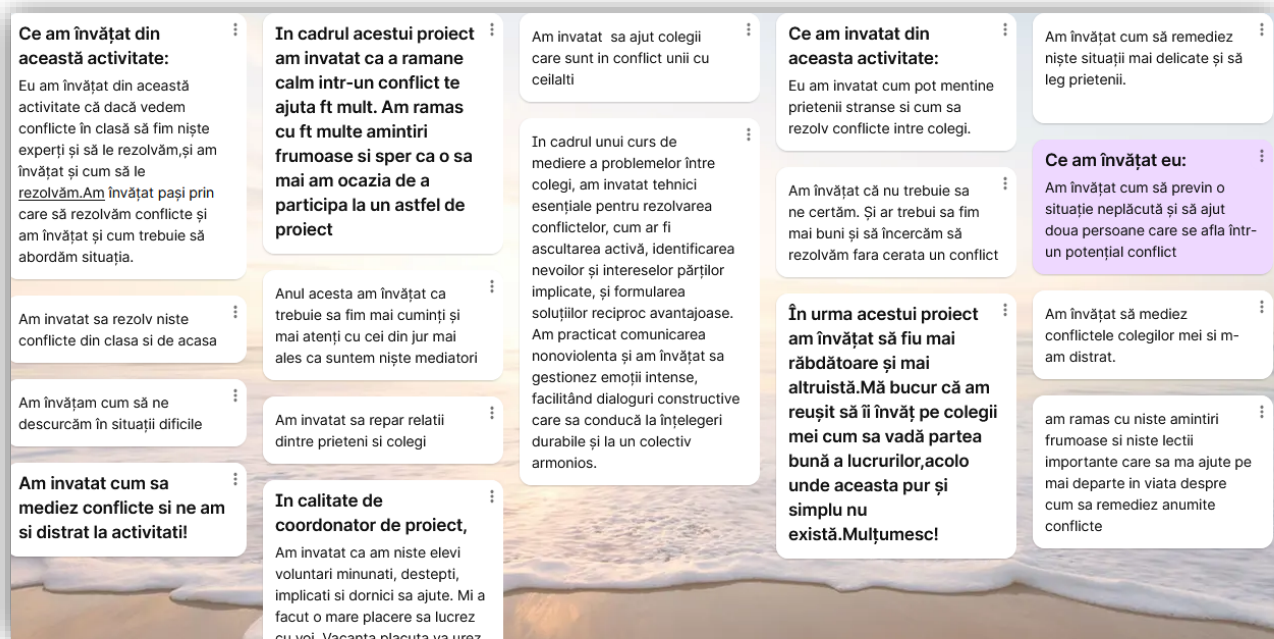
Rezultatele obținute

- 430 elevi din care 81 din ciclul primar restul din cel gimnazial implicați în activități de promovare a comportamentelor pro sociale și de prevenire a violenței;
- 22 cadre didactice din școală implicate în activități (1/2 din personalul didactic al școlii)
- 30 de elevi mediatori formați
- Cabinet școlar dotat cu materiale didactice pentru realizarea de sesiuni de dezvoltare personală, seturi pentru autism etc
- Companie de donații a elevilor mediatori către Asociația Help Lăbuș

Impactul proiectului

- Cei aproximativ 430 de elevi din clasele IV-VIII au fost învățați să distingă între conflicte și situații de bullying, au învățat să semnaleze faptele de violență și să adopte strategii de descurajare a comportamentelor violente și de susținere a victimelor
- Cei 30 de elevi mediatori și-au format abilitați de rezolvare a conflictelor precum: ascultarea activă, identificarea nevoilor și intereselor părților, propunerea de soluții reciproc avantajoase, gestionarea emoțiilor, spiritul de inițiativă și responsabilitatea socială

- Parteneriatul dintre elevi și cadre didactice s-a întărit Feedback ul elevilor mediatori la finalul proiectului



Concluzie

Într-o lume în care ne dorim tineri echilibrați, empatici și capabili să construiască punți, nu ziduri, școala are șansa de a planta semințele dialogului și ale înțelegerii. Proiectele de mediere nu sunt doar despre a stinge conflicte, ci despre a aprinde în copii curajul de a asculta, de a înțelege și de a alege binele comun.

Pentru că acolo unde copiii învață să rezolve conflicte cu respect și empatie, acolo se clădește, zi de zi, o societate mai bună.

Bibliografie

- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1996). *Conflict resolution and peer mediation: The global context. Theory into Practice*, 35(2), 83-92. <https://doi.org/10.2307/1170651>
- Jones, S.M. (2004). *Improving social and emotional learning through peer mediation programs. Journal of School Health*, 74(6), 212-218. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2004.tb06546.x>

MEDICUL ȘCOLAR ȘI CONSILIERUL ȘCOLAR-ÎMPREUNĂ PENTRU BUNĂSTAREA COPIILOR ȘI PĂRINȚILOR PRIN CURSURI DE FORMARE.

CERCUL SIGURANȚEI ȘI PARENTINGUL APRECIATIV"

Consilier școlar, Prof. Tucaciuc Maria
Școala Gimnazială Nr. 7 Reșița
Medic școlar, Dr. Emanuela Badescu
Școala Gimnazială Nr. 7 Reșița



Am încheiat săptămâna aceasta un program parental (internațional) excepțional bazat pe **RELAȚIE** - numit "Cercul Siguranței" - cu un grup minunat de părinți care au ales să stea cu curaj și până la capăt într-un proces reflectiv deloc ușor, dar transformator și eficient pentru relația părinte-copil. Acest program are la bază teoria atașamentului și propune schimbarea lentilei vechi prin care ne vedem copiii cu o lentilă nouă, cea a curiozității și a compasiunii, care vede/recunoaște nevoile copilului dincolo de comportament și ne ajută să înțelegem cum le putem îndeplini pentru a forma un atașament securizant.

Poate cea mai frumoasă afirmație auzită de la Camelia Măianu, psiholog și formator internațional, afirmație în care cred foarte tare și pe care o simt, o port și eu în inimă din copilarie este că: **"E NEVOIE DE O SINGURĂ RELAȚIE DE ÎNCREDERE ȘI SIGURANȚĂ CA SĂ POT ÎNFRUNTA TOATE PERICOLELE ȘI RĂUL DIN LUME ȘI SĂ MĂ POT BUCURA DE VIAȚĂ."** Cercul Siguranței ne învață că putem construi acea relație, că putem dobândi siguranța și că niciodată nu este prea târziu.

Primii părinți înscriși au venit din dorința de a-și îmbunătăți relația cu copiii, iar curiozitatea și setea de lucruri noi și bune i-au ajutat să vină cu consecvență la cele 7 întâlniri - 7 săptămâni. Nu a fost ușor, dar am apreciat efortul de a lua din timpul lor și încrederea de a se lăsa ghidați, de alte **MĂINI** pentru această călătorie. **RELAȚIILE PUTERNICE, DE ÎNCREDERE**, vulnerabilizarea și tot procesul de reflecție continuu m-au format și pe mine ca facilitator al programului pentru părinți. Nu sunt cadru didactic, însă Dumnezeu care a știut că Cercul Siguranței era deja în inima mea, a făcut posibil prin consilierul școlar să se deschidă această cale (și) spre mine, un medic de copii pasionat nu doar de sănătatea trupului, dar și a inimii și a minții.

Colaborarea cu consilierul școlar m-a ajutat să trimit spre cabinetul de consiliere, acele cazuri unde am identificat o suferință mai mult decât somatică, una psihologică, emoțională, sufletească.

Eu, ca și consilier școlar, am constatat că munca cea grea trebuie făcută cu părinții. Dacă părintelui îi este bine, îi va fi bine și copilului. După 2 serii de părinți trecuți prin cursul **PARENTING APRECIATIV**, al Asociației Holt Is am stabilit un grup de suport și consiliere permanent pentru părinți, numit **ÎNTÂLNIRI DE SUFLET**, unde continuăm să aprofundăm temele discutate la curs, povestim despre provocările școlare ale copiilor, relațiile dintre frați, timpul de calitate petrecut cu fiecare membru al familiei, cum ne umplem rezervorul emoțional și cum gestionăm provocările vârstelor.

Am reținut că în primii cinci ani de viață, creierul unui copil creează un milion de noi conexiuni neuronale în fiecare secundă. Este o dezvoltare masivă, rapidă și care are urmări pentru întreaga viață ulterioară, iar părinții și îngrijitorii joacă un rol deosebit de important în dezvoltarea copiilor lor, având în vedere că sunt principalii arhitecți ai mediului în care trăiesc aceștia. Părinții au însă nevoie de tot sprijinul pe care îl pot primi în acești primi ani de viață ai copiilor, ani care pot fi stresanți și dificili. După primele întâlniri, rezultatele au început să se vadă, nu doar în reacțiile părinților, ci și în comportamentul copiilor.

„Cursul m-a învățat că adulții ar trebui să ia mai des partea copiilor. De multe ori, adulții uită cum se comportau și ce simțeau când erau ei înșiși copii. Nu știam cum să acționez în anumite situații. Un mare ajutor mi-a venit din întâlnirea și împărtășirea experiențelor cu părinți ca mine. Erau unele lucruri de bază pe care nu le folosisem în viața mea cu niciunul dintre copiii mei. Acum înțeleg mai bine nevoile, cererile și dorințele copiilor și îmi dau seama că trebuie să petrec mai mult timp cu ei”, mi-a mărturisit o mamă a doi copii, de 10 și 5 ani. **Programul CUM NE ANTRENĂM PARENTINGUL APRECIATIV** reduce izolarea părinților punându-i în legătură cu alți părinți aflați în situații similare și promovează o abordare pozitivă a creșterii și disciplinării copiilor. În plus, programul se adresează în mod specific factorilor care contribuie la abuzare și neglijare, inclusiv lipsa informațiilor și abilităților parentale, respectul scăzut față de sine însuși, sentimentul de izolare, așteptările nerealiste și înțelegerea greșită a dezvoltării copilului și a rolului de părinte. Părinții sunt ajutați să creeze un sistem social de sprijin care poate să continue și după terminarea cursurilor.

Colaborarea cu medicul școlar m-a ajutat să-mi umplu rezervorul inimii cu BUCURIE ȘI APRECIERE! Avem nevoie atât noi ca părinți, cât și ca specialiști de oameni de calitate, cu care să ne întâlnim periodic și să vorbim despre viață, bunăstare și stare de bine!

TEATRUL FORUM ÎN PREVENIREA BULLYINGULUI ÎN ȘCOALĂ METODĂ INTERACTIVĂ PENTRU CONȘTIENȚIZAREA ȘI REZOLVAREA CONFLICTELOR

Tunyagi Ozana, prof consilier
Liceul Teoretic „Dumitru Tăuțan”, Florești, jud. Cluj

Bullyingul reprezintă o problemă majoră în școlile din întreaga lume, cu efecte grave asupra sănătății emoționale, sociale și educaționale a elevilor. De la tachinări și excludere socială până la agresiuni verbale și fizice, formele de intimidare creează medii nesigure, iar intervenția eficientă necesită metode inovatoare și implicative.

Una dintre cele mai promițătoare metode în acest sens este Teatrul Forum, o formă de teatru interactiv cu rădăcini în activismul social, care permite explorarea, înțelegerea și transformarea conflictelor într-un mod creativ și participativ.

Teatrul Forum este parte a Teatrului Oprimărilor, un concept revoluționar creat în anii 1970 de regizorul și activistul brazilian Augusto Boal. Inspirat de teatrul politic al lui Bertolt Brecht și de pedagogia eliberării a lui Paulo Freire, Boal a urmărit să transforme teatrul într-un instrument al schimbării sociale. În loc ca publicul să rămână pasiv, el a introdus ideea de „spectActor” – un participant activ, capabil să intervină în desfășurarea piesei pentru a propune soluții alternative la conflictele prezentate.

Inițial, Teatrul Forum a fost folosit în comunități marginalizate din Brazilia, pentru a le permite oamenilor să exploreze și să rezolve opresiunile din viața lor. Metoda a fost preluată rapid în întreaga lume, inclusiv în educație, sănătate publică, activism și dezvoltare comunitară, datorită potențialului său profund transformator.

În mediul școlar, Teatrul Forum creează un cadru sigur în care elevii pot analiza situații de bullying, pot învăța să se pună în locul celuilalt, pot experimenta modalități non-violente de intervenție și își pot exercita empatia, gândirea critică și spiritul civic.

Metodologia presupune reprezentarea unei scene de conflict – de exemplu, o situație de excludere socială sau agresiune verbală – urmată de intervenția publicului, care poate opri scena și prelua rolurile pentru a propune și testa soluții. Activitatea nu oferă „rețete” de rezolvare, ci provoacă participanții să gândească, să simtă și să reacționeze în moduri noi și constructive.

Importanța Teatrului Forum în context educațional este susținută de cercetări relevante din literatura de specialitate:

- Michael Rohd (2005), în lucrarea sa „Theatre for Community, Conflict and Dialogue”, evidențiază beneficiile teatrului aplicat în dezvoltarea gândirii critice, empatiei și abilităților de rezolvare a conflictelor. Studiul subliniază importanța implicării active a elevilor în explorarea soluțiilor pentru problemele sociale cu care se confruntă.

- Bernard Guerin (2018) a analizat impactul Teatrului Forum în prevenirea bullyingului în școli și a constatat o reducere semnificativă a comportamentelor agresive, atât verbale cât și fizice. Studiul, publicat în *Journal of Social Psychology*, a arătat că elevii care participă la astfel de activități devin mai conștienți de propriile comportamente și mai dispuși să intervină când observă acte de bullying.

- În *Journal of Applied Theatre* (2021), o cercetare recentă a documentat efectele pozitive ale Teatrului Forum asupra comunicării, colaborării și atitudinilor prosociale în rândul elevilor. Pe termen lung, elevii implicați au manifestat o mai mare deschidere către colegii lor și o înțelegere mai profundă a dinamicii relațiilor de putere din mediul școlar.

Aplicarea Teatrului Forum în mediul educațional oferă o serie de avantaje clare:

- Conștientizarea comportamentului de bullying: Elevii recunosc mai ușor situațiile problematice și înțeleg impactul acestora asupra tuturor celor implicați.

- Empatie și reflecție emoțională: Prin jocul de rol, elevii se pun în locul victimei, al agresorului și al martorului, dezvoltând înțelegere și compasiune.

- Abordări creative și colaborative: În loc să li se spună „ce să facă”, elevii explorează singuri alternative și testarea acestora în siguranță.

- Dezvoltarea abilităților socio-emoționale: Comunicarea, colaborarea, toleranța la frustrare și capacitatea de a lua decizii etice se îmbunătățesc prin practică activă.

Un atelier de Teatru Forum destinat prevenirii bullyingului este organizat în patru etape principale: coagularea grupului, încălzirea fizică și emoțională, activitatea principală (scena forum) și reflecția finală. Fiecare etapă are rolul său în pregătirea participanților pentru o implicare autentică și în facilitarea procesului de învățare prin experiență.

Iată în detaliu structura unui astfel de atelier, realizat cu elevii din clasele a 6-a și a 7 -a din cadrul Liceului Teoretic Dumitru Tăușan din Florești, în colaborare cu studenți ai Facultății de Teatru și Media, Cluj.

1. Coagularea grupului – activități de spargere a gheții

Atelierul începe cu exerciții menite să creeze o atmosferă prietenoasă și sigură. Un exemplu este jocul „Numele și calitatea”: elevii stau în cerc și rostesc pe rând prenumele lor, adăugând un cuvânt care începe cu aceeași literă și care îi descrie (ex: „Sunt Sofia și sunt sinceră”). Această activitate îi ajută să se familiarizeze între ei și să își dezvolte simțul apartenenței la grup.

Un alt exercițiu este „Mesajul prin strângere de mână”, în care participanții formează un cerc, se țin de mâini și trimit un „impuls” tactil (o strângere) în jurul cercului, în ambele sensuri. Acest joc simplu consolidează atenția și conexiunea non-verbală dintre elevi.

2. Încălzirea fizică și expresivă

După crearea climatului de încredere, urmează etapa de activare corporală și expresivă. Un exercițiu frecvent folosit este „Mișcarea browniană”, în care elevii se plimbă liber prin spațiu, fără să se atingă, iar facilitatorul le oferă sugestii de mers (ex: „mergeți ca și cum ați pași pe gheață”, „ca și cum picioarele ar fi grele ca plumbul”).

Un alt joc eficient pentru pregătirea momentului principal din atelier este „Îngeri și Demonii”, metaforă ludică pentru dinamica bullyingului și importanța intervenției colective și

positive pentru eliminarea bullyingului. Un elev este ales în secret să fie „Demonul”, iar ceilalți se plimbă liber prin spațiu. Demonul atinge pe furiș alți elevi pentru a-i „elimina”. Colegii trebuie să observe și să intervină pentru a „salva” victimele.

3. Activitatea principală – scena de Teatru Forum

Această etapă este nucleul atelierului. Elevii, împărțiți în grupuri de 3-4, sunt invitați să creeze tablouri statice care reprezintă o scenă de bullying. Se construiește inițial o imagine fixă care ilustrează momentul conflictului. Apoi, grupurile creează două tablouri consecutive care reflectă consecințele situației. În final, se construiește un al patrulea tablou care ilustrează o posibilă soluție pozitivă.

După prezentarea tablourilor, spectatorii pot opri acțiunea și pot intra în scenă pentru a propune și testa alte soluții.

4. Reflecția finală

Toți participanții sunt invitați să formeze un cerc de reflecție. Fiecare elev poate împărtăși cum s-a simțit în timpul atelierului, ce a învățat și ce comportamente consideră utile în viața reală. La final, facilitatorul poate conduce un scurt exercițiu de respirație și vizualizare pentru a ajuta la integrarea emoțională a experienței.

Teatrul Forum oferă un cadru inovator și eficient pentru prevenirea bullyingului în școală, transformând elevii din spectatori pasivi în agenți ai schimbării. Prin experimentare directă, reflecție colectivă și asumare de roluri, elevii își dezvoltă abilități esențiale pentru viața în comunitate: empatie, responsabilitate, curaj civic. Pe fondul cercetărilor științifice care susțin impactul pozitiv al metodei, integrarea Teatrului Forum în curriculumul școlar și în activitățile de consiliere devine nu doar oportună, ci necesară.

Bibliografie

Boal, A. (1979). *Theatre of the Oppressed*. Pluto Press.

Rohd, M. (2005). *Theatre for Community, Conflict and Dialogue: The Hope is Vital Training Manual*. Heinemann Drama.

Guerin, B. (2018). *Using Theatre Forum to Reduce Bullying in Schools: A Social Psychology Perspective*. Journal of Social Psychology, 158(2), 123–135.

Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed*. Herder and Herder.

Sloman, A., & Boal, A. (2011). *Theatre, Power and Social Change*. Routledge.

FII PRIETEN, NU DUȘMAN!

Vas Eniko,
Haranguș Laura,
Liceul Tehnologic Special Dej, jud. Cluj

Fenomenul bullying a cunoscut o expansiune semnificativă în cadrul instituțiilor de învățământ, constituind un factor perturbator al procesului educațional și al dezvoltării psihoemoționale al elevilor. Potrivit studiilor de specialitate, acest comportament agresiv, repetitiv și intenționat compromite climatul educațional prin afectarea siguranței fizice și emoționale al elevilor. Având în vedere consecințele negative asupra tuturor actorilor implicați, victime, agresori și martori, se impune implementarea unor strategii coerente de prevenire și intervenție.

Preocuparea pentru prevenirea fenomenului bullying se integrează în direcțiile strategice ale educației incluzive și ale promovării unui climat de siguranță în școli. Proiectul educațional inovativ "Fii prieten, nu dușman!", desfășurat în cadrul Liceului Tehnologic Special Dej, răspunde acestei nevoi stringente printr-o abordare sistematică, bazată pe activități interactive menite să dezvolte empatia, comunicarea nonviolentă și colaborarea interumană.

Scopul proiectului:

- Promovarea unui climat educațional pozitiv, incluziv și sigur, prin reducerea comportamentelor de tip bullying și dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor.

Obiective specifice:

- Conștientizarea elevilor, cadrelor didactice și a comunității școlare cu privire la fenomenul bullying și efectele sale.
- Dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă și de gestionare a conflictelor.
- Cultivarea empatiei și a respectului reciproc în relațiile interpersonale.
- Consolidarea valorilor prosoziale precum toleranța, solidaritatea și responsabilitatea socială.

Metodologia:

Activitățile proiectului au fost structurate lunar și s-au bazat pe metode active împreună cu abordări inter/transdisciplinare. Fiecare lună a inclus o tematică specifică, astfel:

1. "Ce este bullying-ul?" – Octombrie

Obiectiv: Elevii vor înțelege ce este bullying-ul și cum să îl recunoască.

- Sesiuni interactive de informare cu privire la tipurile de bullying și impactul acestora, susținute prin studii de caz, materiale video și discuții ghidate.

2. Concurs de postere anti-bullying – Noiembrie

Obiectiv: Promovarea vizuală a respectului și conștientizarea efectelor bullying-ului.

- Activitate creativă de sensibilizare prin realizarea de materiale vizuale cu mesaje educaționale, urmată de o expoziție tematică în spațiul școlii.

3. Atelier de povești: "Poveștile schimbării" – Decembrie

Obiectiv: Învățarea unor strategii de gestionare a conflictelor prin intermediul literaturii

- Lectura și analiza unor povești tematice urmate de discuții despre soluțiile nonviolente în fața conflictelor.

4. "Cum mă simt?" – Ianuarie

Obiectiv: Îmbunătățirea empatiei și a inteligenței emoționale.

- Sesiuni de educație emoțională pentru identificarea, exprimarea și reglarea emoțiilor.

5. Cercul prieteniei – Februarie

Obiectiv: Îmbunătățirea abilităților de colaborare și crearea unui sentiment de apartenență la grup.

- Jocuri de cooperare menite să dezvolte sentimentul de apartenență și sprijin reciproc.

6. Competiții prietenoase – Martie

Obiectiv: Întărirea relațiilor interpersonale și a lucrului în echipă.

- Activități sportive și intelectuale desfășurate în echipe mixte, cu accent pe colaborare, nu rivalitate.

7. Ziua aprecierilor – Aprilie

Obiectiv: Crearea unui climat de încurajare și respect reciproc.

- Elevii au formulat mesaje pozitive adresate colegilor, creând un spațiu simbolic al recunoașterii și susținerii.

8. Zidul valorilor – Mai

Obiectiv: Întărirea valorilor pozitive și promovarea lor în comunitatea școlară.

- Crearea unui panou tematic cu valori fundamentale, vizibil în incinta școlii.

9. Eroii împotriva bullying-ului – Iunie

Obiectiv: Recunoașterea implicării și promovarea continuării acestor comportamente pozitive.

- Ceremonie de recunoaștere a implicării elevilor, cu acordarea de diplome și trofee simbolice.

Modalități de evaluare:

- Observație sistematică a comportamentului elevilor și interacțiunii dintre aceștia.
- Feedback individual și colectiv prin dezbateri și reflecții post-activitate.
- Gradul de implicare activă și voluntară în activități.

Rezultate așteptate:

Calitative: Creșterea vizibilă a empatiei și a nivelului de conștientizare a problematicii bullying-ului. Ameliorarea relațiilor interpersonale în mediul școlar.

Cantitative: Peste 90% dintre elevii școlii să participe activ la cel puțin o activitate; constituirea unui grup de voluntari anti-bullying.

Proiectul se dorește să fie o inițiativă eficientă în crearea unui cadru favorabil dezvoltării personale și relaționale al elevilor. Impactul pozitiv resimțit în cadrul instituției justifică continuarea și extinderea acestuia, inclusiv prin implicarea părinților și a altor actori comunitari.

Acest proiect s-a dovedit a fi o intervenție structurată și eficientă, oferind elevilor nu doar cunoștințe teoretice despre emoții, ci și experiențe practice transformatoare. Prin joc, reflecție și discuție, participanții au învățat să își recunoască emoțiile și pe ale altora, să comunice asertiv, să își gestioneze reacțiile și să gestioneze mai bine conflictele.

Bibliografie:

1. Constandache, S.P., Alexandrescu, E., Petrovai, D., *Strategii de prevenire a violenței în școală. Program pentru reducerea comportamentelor agresive în mediul școlar.*
2. Signe, W. (2017), fenomenul bullying: 8 strategii pentru a-i pune capăt, Editura Herald, București
3. <https://www.stopbullying.gov/prevention/at-school>