

CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ  
EDUCAȚIONALĂ BRĂILA  
Brăila, Str. Ana Aslan Nr.10A  
Tel/Fax: 0239/676877



MINISTERUL EDUCAȚIEI

# *Perspective*

*(Brăila. Online)*

-repere psihoeducaționale în activitatea didactică-

## **CJRAE BRĂILA**

**Nr. 20 / 2023**

ISSN 3008 - 4245  
ISSN-L 3008 - 4245

**COLECTIVUL DE REDACȚIE:**

**Nazare Cristina – director C.J.R.A.E., Brăila**

**Pencu Anamaria – coordonator C.J.A.P.**

**Luca Gicuța – coordonator Centre și Cabinete Logopedice**

**Vasile Adrian - profesor consilier școlar**

**Zgardan Monica - profesor consilier școlar**

**Bălan Maria Magdalena – profesor logoped**

**Costache Tatiana – procesare computerizată**

**Adresa:**

**Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională**

**Str. Ana Aslan, nr. 10 A, Brăila**

**Telefon - 0239676877**

**www: <https://cjraebr.weebly.com/>**

**Facebook: <https://www.facebook.com/CJRAE.Braila>**

**E-mail: [cjraebr@yahoo.com](mailto:cjraebr@yahoo.com)**

**ISSN 3008 – 4245**

**ISSN-L 3008 - 4245**

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

# **PERSPECTIVE**

**NR. 20**

**2023**



## CUPRINS

### CONSILIERE ȘI ASISTENȚĂ PSIHOPEDAGOGICĂ

1. Aichel Alberto – Metoda action learning în organizațiile educaționale.....6
2. Băcanu Mioara - Rolul genelor în autism – o privire spre viitor.....10
3. Cazan Manuela - Cum susținem copilul în funcție de temperamentul său.....13
4. Gheorghiu Paula – Proiect de activitate.....17
5. Mihalea Steluța – Bullyingul, formă a violenței școlare.....20

### TERAPIE LOGOPEDICĂ

1. Assimiti Cosmin - Rolul echipei logoped - copil – părinte în terapia logopedică.....23
2. Habără Maria - Terapia logopedică la copilul hipoacuzic cu implant cohlear.....27
3. Luca Gicuța - Limbajul verbal în contextul comunicării și interacțiunii sociale.....34
4. Lupu Gabriela-Luminița - Proiect de activitate terapeutică logopedică.....37
5. Oprea Ana - Explorare și joc.....42
6. Satală Teodora Gabriela - Motricitate fină și limbaj.....45
7. Țăranu Georgela - Tehnica de meditație mindfulness – atitudini cultivate.....48

### LUCRĂRI SIMPOZION PERSPECTIVE MAI 2023, BRĂILA

1. Anghel Gabriela - Grădina fericită.....52
2. Aramă Alina - Metode și tehnici psihopedagogice utilizate în combaterea fenomenului de bullying.....56
3. Banea Silvia - Fenomenul bullying – provocări ale mediului școlar actual și resurse creative de lucru.....60
4. Băcanu Mioara - De la agresivitate la cooperare.....65
5. Boboc Simona Florența - Plan de acțiune antibullying.....68
6. Bocancea Violeta - Dezvoltarea abilităților emoționale și prevenirea bullyingului prin jocuri teatrale.....73
7. Chircu Mileva - Perfecționarea continuă pentru o cultură a calității în educația nonformală.....78
8. Cîrjău Valentina - Activități de prevenție în problematica bullyingului școlar.....81
9. Covache Raluca-Oana, Udrea Iulia - Cum păstrăm prietenia?.....85

10. Domăneanțu Daniela - Metode de combatere a bullyingului.....	90
11. Ercuță Elena, Tutoveanu Aneta - Minighid de povești terapeutice.....	93
12. Fedmașu Ionela, Neagu Irina - Acțiuni de prevenire a bullyingului la grădiniță.....	98
13. Gheorghiu Paula, Nazare Cristina, Jălăveanu Doina - Controlul emoțiilor – cheia relațiilor armonioase. Repere practice în prevenirea bullyingului în mediul preșcolarității.....	101
14. Grigore Elena-Mihaela - Combaterea fenomenului de bullying în școlile din România.....	104
15. Hanganu Oana Maria - Bullyingul o problemă de actualitate.....	109
16. Hrimiuc Elena, Alexandru Camelia Iuliana - Exemple de bune practici de educație antibullying din Grădinița cu Program Prolungit nr.11, Brăila.....	112
17. Huțuleac Mihaela - Diferiți, dar totuși împreună! O clasă fără bullying!.....	116
18. Ion Aurelia - Prevenirea și combaterea bullyingului în mediul școlar.....	119
19. Iozsa Diana Victorina - Fenomenul de bullying – perspective și abordări.....	123
20. Istrate Camelia, Mușat Simona Gianina, Berechet Steluța Claudia - Școala – rețea de siguranță și sprijin antibullying.....	128
21. Iuga Nadia Camelia - Plan de prevenire a bullyingului – „O clasă fără bullying”.....	132
22. Lazu Daniela, Radu Iuliana, Bunea Elena – Bullyingul în grădiniță.....	136
23. Lepădatu Daniel Ionuț, Istrate Cătălin Fulger, Feichter Narcisa Liliana - Bullyingul factor destabilizator în formarea personalității elevului.....	140
24. Lupu Mariana - Bullyingul – un fenomen real.....	145
25. Mândreanu Diana - Prevenirea bullyingului prin activități de consiliere și dezvoltare personală. Proiect de lecție. Consiliere și dezvoltare personală.....	147
26. Morogan Elena – Școala vs Fenomenul de bullying.....	155
27. Moroianu Sabina – Povestea terapeutică - model de bună practică în consilierea școlară....	158
28. Mosor Mădălina - Diana – Proiect strategic de prevenire și combatere a bullyingului în grădiniță.....	160
29. Mosor Oana - Roxana – Fenomenul de bullying în grădinița de copii.....	165
30. Nicolae Ionela - Bullyingul în școală: ce soluții avem pentru protecția copiilor noștri?.....	169
31. Olariu Anca Mirabela - Ia atitudine! Fii antibullying!.....	173
32. Panait Gabriela - Identificăm și acceptăm diferențele.....	178
33. Pârliteanu Alexandru Sabin - Stop hărțuirii on-line!.....	182
34. Pîrvu Carmen – Proiect de lecție.....	186
35. Pencu Anamaria – Win – Win - Activitate de consiliere educațională.....	190
36. Satală Teodora Gabriela - Activități anti -bullying în logopedie.....	194
37. Scarlat Rodica-Georgiana - Profesorul – model pentru elevii săi.....	197

38. Scorțanu Alexandrina - Cum să vorbești cu copilul dumneavoastră despre bullying.....	200
39. Sergentu Delia - Repere metodice privind desfășurarea unei activități de consiliere și dezvoltare personală cu tema: bullying zero – misiune posibilă.....	204
40. Stoica Nicoleta - Diversitate. Diferențe individuale.....	209
41. Tocitu Elena Crenguța - „Culoarea nu contează”.....	212
42. Trifu Naomi - Imaginea mea în oglindă.....	214
43. Trufaș Cătălina – Bullyingul poate ucide.....	220
44. Tucaciuc Maria - Prietenia - o atitudine care se învață.....	224
45. Vargă Vasilica - „Împreună pentru viață în armonie!”.....	228
46. Vasile Adrian - Fără ură, cu toleranță!.....	232
47. Vasiloiu Cristina, Onu Ștefania - Carmen - Tipuri de activități pentru prevenirea violenței psihologice.....	235
48. Zgardan Monica, Ciomîrtan Victorina, Baltă Mihaela, Anghel Mihai - Nonviolența este arma celor puternici!.....	239

# CONSILIERE ȘI ASISTENȚĂ PSIHOPEDAGOGICĂ

## Metoda action learning în organizațiile educaționale

**Prof. cons. școlar, Aichel Alberto**

**C.J.R.A.E – C.I.A.P Liceul Tehnologic „Edmond Nicolau”, Brăila**

Autorul metodei *ACTION LEARNING (A.L.)*, **Reginald William Revans** (1907–2003) a fost profesor de management organizațional și consultant în cadrul Universității Manchester din Marea Britanie începând cu anul 1955. Revans a lucrat ca cercetător în astrofizică la Universitatea Cambridge, părăsind însă acest domeniu de cercetare ca protest împotriva creării bombei atomice în perioada celei de a doua conflagrații mondiale.

*ACTION LEARNING (A.L.)* „a venit” pe fondul nevoii eficientizării echipelor de lucru în vederea găsirii unor soluții optime la o diversitate de provocări din organizațiile educaționale de nivel academic universitar.

„Procesul” (*A.L.*) include:

- O problemă reală care este de importanță mare și de obicei complexă;
- O echipă și un „set” divers de rezolvare a problemelor;
- Un proces care promovează curiozitatea, interogarea și reflecția;
- O cerință ca discuțiile să fie transformate în acțiuni și, în cele din urmă, într-o soluție/soluții;
- Un angajament al echipei de profesori în a învăța.

Action Learning prin totalitatea formelor sale are inclusă un coach ce este responsabil pentru promovarea și facilitarea învățării, precum și pentru încurajarea echipei să se autogestioneze.

Reginald Revans își descrie metoda proprie sub aspectul unei formule de forma:

$$L = P + Q$$

L – este învățarea (în cadrul unei echipe de învățare);

P – educația programată;

Q – chestionarea (punerea de întrebări).



Specialiștii de la VIA University College din Danemarca au creat o formulă de tip (A.L.) astfel:

$$\Delta L = Q (AL) = R = P$$

Unde:

$\Delta L$  – plusul de învățare al participanților;

Q – chestionarea prin întrebări;

A – acțiunile membrilor grupului de învățare;

R – interogație și reflexie;

P – educație planificată.

Soren Witzel CLAUSEN, expert educațional danez din cadrul VIA University College remarca următoarele: „O întâlnire în cadrul grupului de (A.L.) poate fi organizată ca o interacțiune între un consultant de proces, un actor și o echipă de reflecție.

Consultantul de proces este responsabil de conducerea întâlnirii, de exemplu: să aibă grijă ca toți membrii să aibă timp suficient să-și prezinte ideile, să ia notițe și să adreseze întrebări relevante actorului. Consultantul de proces nu va încerca să ofere propriile răspunsuri la o problemă pentru care actorul a proiectat propriile idei de dezvoltare. Sarcina consultantului de proces este de a atrage atenția asupra diferitelor aspecte ale problemei.

Sarcina actorului este de a dialoga cu consultantul de proces pe baza proiectului de dezvoltare. De obicei, când există acțiuni conectate cu proiectele de dezvoltare, există și probleme care pot apărea și pot bloca inițiativa sau pot fi greu de controlat, depășit de unul singur.

Echipa de reflecție care include restul participanților, ascultă în liniște dialogul dintre consultantul de proces și actor, discuție care durează de obicei 5–10 minute. După ce au dezbătut problema, consultantul invită echipa de reflecție să-și prezinte feedback-ul. Membrii echipei de reflecție pot oferi soluții sau pot oferi exemple ale unor situații similare care pot fi utilizate ca model pentru rezolvarea problemelor cu care se confruntă actorul.

Ideile echipei de reflecție vor fi exprimate în cel mult 5–10 minute după care consultantul de proces le mulțumește și revine la actor întrebându-l dacă poate utiliza elemente prezentate de ceilalți membri ai grupului în proiectarea planului de dezvoltare.

Pe baza diferitelor inputuri primite în timpul sesiunii, consultantul de proces și actorul discută despre acțiunile care trebuie întreprinse de următoarea întâlnire a grupului.

În total, sesiunea cu un actor durează 15–20 minute. Apoi primul actor este inclus în echipa de reflecție și consultantul de proces invită un alt membru să devină actor și procesul este reluat pe baza aceluiași etape.”

Se pot menționa sintetic aspectele urmărite de întrebările ce pot fi puse în grupurile de tip (A.L.):

- A oferi dovezi;
- Ajută la menținerea controlului asupra conversației cu cel care pune întrebări;
- Pentru a deschide o conversație;
- Pentru a încuraja discuția despre opinii și sentimente;
- Pentru a gândi și reflecta;
- Oferă respondentului controlul conversației;
- De a extinde o întrebare închisă;
- În a ajuta la realizarea complexității unei situații;
- Ajută în a afla mai multe despre o persoană;

Analizând legăturile din cadrul echipelor de (A.L.) se pot decela trei niveluri de învățare: *mecanic, dinamic și dialectic*.

***Ipostaza dialectică*** merită toată atenția deoarece conține conflictul dinamic și creativ de idei, putând fi evocat astfel:

„În timpul dialogului dintre consultantul de proces și actor, acesta din urmă trebuie să articuleze problema și în timpul procesului va căpăta o viziune mai profundă asupra ei. Dar, în același timp, membrii echipei de reflecție vor începe conștient sau inconștient, să utilizeze elementele prezentate ca oglindă pentru propriul proiect de dezvoltare. Același lucru se va întâmpla și cu consultantul de proces.”

Oferirea de feedback actorului de către grupul (A.L.) generează o nouă viziune asupra problemei pentru acesta; de asemenea, componenții echipei de (A.L.) își expun propriile idei ce pot inspira pe ceilalți membri ai echipei pentru propriile proiecte.

„Elementele rostite în cadrul grupului ***action learning*** reprezintă împărtășirea problemelor, ideilor și soluțiilor între diferiți participanți. Desigur avem de-a face cu o ***învățare dialogată*** dar poate fi și o ***învățare dialectică*** în sensul că participanții experimentează un ***tip de învățare transformativ***.”

Unul din avantajele utilizării metodei ***Action Learning*** rezidă din faptul că rolurile asumate de către participanți sunt predictibile în contextul unui proiect de evoluție organizațională complex.

### **Bibliografie:**

1. Pedler, Mike, (editor), *Action Learning in Practice*, Editura Aldershot & Hants, Grower, 1997;

2. Pedler, Mike, *Action Learning in Practice*, Editura Henley Pedler, UK, 2012;
3. Revans, Reginald, *The origin and growth of Action Learning*, Editura Chartwell Bratt, London, 1982;
4. Rimanoczy, Isabel; Turner, Ernie, *Action Reflection Learning: ghid comprehensiv al practicii și teoriei ARL*, Asociația pentru excelență – PERFORM, Iași, 2011;
5. Șoitu, Laurențiu, (coordonator), *4D în educație*, Editura Institutul European, Iași, 2013.

## Rolul genelor în autism – o privire spre viitor

Prof. cons. școlar, Băcanu Mioara

C.J.R.A.E. – C.I.A.P. Liceul Tehnologic „Gh. K. Constantinescu”, Brăila

Cercetările în domeniul autismului ne-au învățat multe despre comportamentul social, interacțiunea socială și empatie. Am aflat multe despre natura și importanța creierului nostru social, despre regiunile și procesele specializate pentru interacțiunea cu alți oameni. Știm că autismul apare într-o perioadă critică a dezvoltării timpurii, înainte de vârsta de trei ani. Autismul include un spectru de tulburări cu forme mai ușoare sau mai grave, toate fiind caracterizate de dificultatea conectării cu ceilalți. Oamenii de știință nu au descoperit cauzele autismului, însă genele par să joace un rol important. Noile progrese remarcabile din genetică arată felul în care mutațiile anumitor gene perturbă procese biologice esențiale în cursul dezvoltării, la nivelul creierului, producând tulburări din spectrul autist.

Pornind de la studiile lor efectuate pe cimpanzei, David Premack și Guy Woodruff de la University of Pennsylvania au sugerat în 1978 că fiecare dintre noi are o **teorie a minții** – adică ne atribuim stări mintale nouă înșine și celorlați. Avem capacitatea de a înțelege că ceilalți au o minte proprie, că au propriile credințe, aspirații, dorințe, intenții. Conștientizarea că persoana la care te uiți s-ar putea gândi la ceva diferit de tine este o abilitate profundă care apare abia mai târziu în dezvoltarea normală, pe la vârsta de trei - patru ani. Capacitatea de a identifica și integra **acțiunea biologică**, de exemplu, faptul că o persoană întinde mâna după un pahar cu apă, cu presupunerea noastră că persoanei îi este sete – ne permite să identificăm intenția, care este esențială pentru o teorie a minții. Astfel, unul din motivele pentru care persoanelor cu autism le este greu să stabilească interacțiuni sociale, este pentru că au o capacitate limitată de a interpreta **acțiunile biologice cu însemnătate socială** – cum ar fi aceea de a da mâna. De asemenea, persoanelor cu autism le este greu să interpreteze expresiile faciale pentru că atunci când se uită la o persoană, evită ochii, în schimb se uită la gură. Oamenii neurotipici fac invers, privesc mai întâi ochii altor persoane, pentru că privirea ne dă indicii legate de ceea ce își dorește acea persoană, ce intenționează, ce crede.

În 1990, Leslie Brothers de la UCLA School of Medicine a valorificat observațiile cu privire la teoria minții și a susținut că interacțiunea socială necesită o rețea de zone cerebrale

interconectate care procesează informațiile sociale și, împreună, dau naștere unei teorii a minții. Această rețea a fost numită prin sintagma **creier social** iar rețeaua de zone cerebrale cuprinde: *cortexul temporal inferior* (implicat în recunoașterea socială), *amigdala* (emoția), *sulcusul temporal superior* (mișcarea biologică), *sistemul neuronilor-oglină* (empatia) și regiunile din *joncțiunea temporoparietală* implicate în teoria minții. Neuroștiințele abia încep să descifreze modul în care sunt conectate regiunile creierului social. Neuroimagistica funcțională este utilizată pentru a confirma faptul că rețeaua neuronală este perturbată în cazul persoanelor cu autism. Conexiunile sunt perturbate **în trei regiuni ale creierului social** – cele implicate în **aspectele emoționale ale comportamentului social**, cele implicate în **limbaj și comunicare** și cele implicate în **interacțiunea dintre percepția vizuală și mișcare**. În mod normal, tiparele activității din aceste trei zone sunt coordonate între ele, însă nu și la persoanele cu autism. S-a observat că înainte de vârsta de doi ani circumferința capului unui copil cu autism este adeseori mai mare decât cea a unui copil normal și în plus, anumite regiuni ale creierului unui copil autist s-ar putea dezvolta prematur, cu precădere lobul frontal, implicat în atenție și luarea deciziilor și amigdala, implicată în emoții. Când una sau mai multe zone ale creierului nu se dezvoltă în succesiunea corectă, ele pot perturba grav tiparele dezvoltării din alte regiuni ale creierului cu care sunt conectate.

Oamenii de știință au ajuns la concluzia că cea mai rapidă metodă de a înțelege mecanismele creierului implicate în autism este abordarea laturii genetice a tulburării. Autismul nu este o tulburare cauzată de o singură genă. În același timp, nu se pot exclude factorii de mediu, deoarece comportamentul este modelat de interacțiunea genelor cu mediul. Cel mai probabil mai multe gene sporesc riscul apariției autismului. Progresele spectaculoase înregistrate în studierea AND-ului la rezoluție înaltă pe un eșantion mare de oameni au început să le ofere cercetătorilor o perspectivă mai clară. Au ieșit la iveală două tipuri de aberații genetice necunoscute – **variațiile numărului de copii ale genelor și mutațiile de novo**. Ambele tipuri contribuie la apariția autismului. Cu toții avem mici diferențe în secvențele de nucleotide ale genelor noastre. E posibil să ne lipsească un fragment de AND dintr-un cromozom sau am putea avea un fragment în plus (variații ale numărului de copii). În oricare din aceste cazuri, ele amplifică riscul apariției unor tulburări din spectrul autist. Mathew State, cercetător la University of California, a descoperit că **o copie suplimentară** a unui segment al cromozomului 7 îi expune pe oameni unui risc de apariție a unei tulburări din spectrul autist. Când **același segment este pierdut**, rezultatul este sindromul Williams care este practic opusul autismului (acești copii sunt extrem de sociabili). Thomas Insel, fostul director al Institutului Național de Sănătate Mintală, susține că diferențele dintre autism și

sindromul Williams sugerează că creierul nostru folosește rețele specifice pentru tipuri de funcții specifice, precum interacțiunea socială. Faptul că acest segment unic, care conține circa 25 dintre cele 21.000 de gene din genomul nostru, ar putea avea o influență atât de profundă asupra comportamentului social complex, este uluitor. A doua aberație genetică scoasă la iveală, relevă faptul că nu toate mutațiile sunt prezente în genomurile părinților. Unele mutații se produc spontan în sperma bărbaților adulți. Aceste mutații rare sunt numite **mutații de novo (noi)** iar un tată le poate transmite copiilor săi. Numărul lor crește odată cu vârsta tatălui deoarece celulele precursorale din spermă se divizează o dată la 15 zile. Această diviziune și copiere continuă a AND-ului produce erori iar rata de eroare crește semnificativ cu vârsta. Un tată de 20 de ani va avea, în medie, 25 de mutații de novo în spermă, pe când un tată de 40 de ani va avea 65 de mutații. Acum se consideră că mutațiile de novo contribuie la cel puțin 10% din cazurile de autism.

Incidența autismului a crescut substanțial în ultimii ani. Această creștere se datorează probabil în mare parte faptului că oamenii fac copii la o vârstă mai înaintată. Pe măsură ce se vor identifica genele ce contribuie la apariția autismului și vor identifica cum interacționează predispoziția genetică cu factorii de mediu, oamenii de știință vor identifica direcții precise de urmat, cu deschiderea unor căi importante în dezvoltarea tratamentelor.

### **Bibliografie:**

1. Brothers, A., Leslie, *The social Brain : A Project for Integrating Primate Behavior and Neuropsychology in New Domain, Concepts in Neuroscience*, 2002;
2. Kandel, R., Eric, *Mintea tulburată*, Editura Polirom, Iași, 2020;
3. Premack, David; Woodruff, Guy, *Does the Chimpanzee Have a Theory of Mind? Behavioral and Brain Sciences*, 4, 1978;
4. <https://sites.google.com/site/utafriith/personal-links/looking-back->;
5. <https://www.youtube.com/watch?v=xov5mF1NauU>.

## Cum susținem copilul în funcție de temperamentul său

**Prof. cons. școlar, Cazan Manuela**

**C.J.R.A.E. - C.I.A.P. Liceul Tehnologic „Panait Istrati”, Brăila**

De-a lungul secolelor pe care le-a străbătut, teoria temperamentelor a ieșit în evidență foarte puțin compromisă, în ciuda scepticismului actual. O călătorie în istorie ne demonstrează că noțiunea de temperament există încă de la începutul secolului al XX-lea, fără diferențe majore față de ceea ce există astăzi. Ulterior, ea a fost eclipsată de teoriile personalității provenite de la Freud, până în anii '80, căpătând vigoare, cu ajutorul studiilor universitare care s-au întors la izvoarele științei psihologiei, acolo unde corpul și spiritul formau un întreg.

Pentru Hipocrate, predominanța în corpul uman a uneia din cele patru umori (sângele, bila galbenă, bila neagră, limfa) se alătură uneia dintre cele patru substanțe universale (foc, aer, apă, pământ) și conferă ființei umane o stare deosebită: starea caldă (tipul sangvinic), starea uscată (tipul coleric), starea seacă (tipul melancolic) și starea umedă (tipul flegmatic).

Galien este primul care numește temperamentele umane: sangvinic, coleric, melancolic și flegmatic. El determină nouă tipuri de personalitate după cum sunt amestecate umorile și stările omului. Un amestec ideal, compus din duetul cald - rece și duetul sec – umed, dă un temperament ideal, foarte rar. Patru tipuri de temperament se datorează unei predominanțe excesive a frigului, căldurii, uscăciunii sau umidității. Altele patru sunt pozitive, după dominanța umorii corespunzătoare elementului natural: sangvinicul (îi sunt caracteristice căldura și umiditatea și predomină sângele); colericul (îi sunt caracteristice căldura și seceta și predomină bila galbenă); melancolicul (îi sunt caracteristice frigul și seceta și predomină bila neagră); flegmaticul (îi sunt caracteristice frigul și umiditatea și predomină limfa).

Pentru Pavlov, intensitatea, forța și echilibrul excitației sau inhibiției sistemului nervos vor produce un temperament corespunzător: melancolic (sistem nervos slab, echilibru slab), sangvinic (sistem nervos puternic, echilibru puternic și mobilitate puternică), coleric (echilibru slab, sistem nervos puternic, mobilitate slabă).

Temperamentul este „un profil înnăscut de comportament, de afect și de psihologie care poate fi cel mai bine descoperit prin observația directă a tânărului copil în reacțiile sale psihologice și fiziologice la stimuli specifici”.

### **1. Copilul sangvinic**

- Caută activități și personalități variate;
- Comunică în mod spontan și convingător;
- Foarte ușor de distras;
- Dificultăți în a se concentra asupra unei sarcini;
- Superficial, nu termină în întregime o sarcină.
- Exteriorizat;
- Este o ființă veselă și optimistă;

#### **Mijloace de susținere a copilului sangvinic, potrivit particularităților sale:**

Sangvinicul are nevoie de satisfacerea următoarelor condiții de învățare:

- Nevoia de atenție. Are nevoie de o relație călduroasă și afectivă cu adultul, de aceea este sensibil și atent la tonul vocii și mimica interlocutorului;
- Nevoia de un cadru prestabilit. Sangvinicul dorește să vadă exemplul din partea celui care conduce. Învăță îndeosebi prin imitație, iar respectarea de către toți a regulilor stabilite îi conferă siguranța personală;
- Nevoia de a învăța să se exteriorizeze. Adultul are datoria de a-l îndruma în mod convenabil și educativ, pentru a-l ajuta să găsească singur răspunsurile la întrebări;
- Nevoia de menținere a interesului. Captarea atenției copilului sangvinic este ușor de realizat. În schimb, are dificultăți în menținerea interesului. Este necesar ca sangvinicul să înțeleagă scopul obiectivului propus, dacă va lucra sau nu în echipă, dacă va face apel la imaginație.

### **2. Copilul coleric**

- Îi place să comande;
- Este tenace;
- Posedă abilitate pentru exprimarea verbală;
- Convingător și persuasiv;
- Știe să-și comunice ideile.
- Este capabil de concentrare în vederea îndeplinirii unei sarcini precise.
- Este un organizator înnăscut;



### **Mijloace de susținere a copilului coleric, potrivit particularităților sale:**

Nevoile de învățare/ susținere a copilului coleric sunt:

- Nevoia de a învăța să-și respecte partenerii;
- Nevoia de provocări noi și variate;
- Nevoia de acțiuni clare, precise. Colericul are o sete nepotolită de acțiune și mișcare.
- Nevoia de un model de autoritate;
- Nevoia de a fi recunoscut drept șef al grupului;
- Nevoia de a învăța să se facă iubit de ceilalți dacă vrea să-i atragă în echipa sa. Pentru aceasta, trebuie să învețe să țină cont de părerile celorlalți și de competențele lor;
- Nevoia de a învăța să simtă așteptările celorlalți.

### **3. Copilul melancolic**

- Iubește confidențialitatea și atmosfera misterioasă;
- Se concentrează pentru o perioadă lungă de timp, ducând la bun sfârșit, minuțios și conștiincios sarcinile încredințate.
- Este imaginativ și creativ;
- Are grijă la detalii;
- Este interiorizat, incapabil să-și exprime stările sufletești;
- Curios și dornic să afle cât mai multe detalii;
- În fața amenințării se închide și mai mult;

**Mijloace de susținere a copilului melancolic, potrivit particularităților sale:** Nevoile de învățare/ susținere a copilului melancolic sunt:

- Nevoia de a fi provocat să vorbească mai mult;
- Nevoia de a fi valorizat;
- Nevoia de a fi responsabilizat.

### **4. Copilul flegmatic**

- Are capacitatea de a percepe emoția fiecărei persoane cu care discută;
- Evită conflictele;
- Excelează în a-i observa pe ceilalți;
- Se cufundă deseori în visarea cu ochii deschiși;
- Alege acele strategii care-i permit să-și atingă scopul.
- Este demn de încredere;
- Îi place să fie apreciat;

## Mijloace de susținere a copilului flegmatic, potrivit particularităților sale:

Nevoile de învățare/ susținere a copilului flegmatic sunt:

- Nevoia de a fi acceptat așa cum este. Copilul flegmatic are nevoie să învețe să se manifeste în contexte diferite, pentru a reuși să iasă din carapacea de siguranță cu care se înconjoară;
- Nevoia satisfacerii unei motivații puternice. Copilul flegmatic își menajează eforturile, nefiind dispus să irosească energie pentru lucrurile pe care nu le consideră importante;
- Nevoia de a primi provocări realiste. Copilul flegmatic are nevoie de efort susținut atât energetic, intelectual cât și al timpului petrecut în realizarea sarcinii. Prin utilizarea jocului se realizează o relaxare a tensiunii din organism și a minții, ajungând să se implice cu plăcere în activități;
- Nevoia de participare activă în activități. Flegmaticul simte nevoia să vadă, atingă, manipuleze în fiecare moment al învățării. În acest fel își va îmbunătăți percepția, capacitatea de a înțelege și abilitatea de a învăța.

Cele patru tipuri de temperament există în fiecare copil, după cum a demonstrat Hipocrate. Temperamentul se conturează încet, în funcție de diferiți factori, prezenți sau absenți în mediul copilului. Predispozițiile personale sunt prezente la copil încă de la naștere, dar diferă de la un copil la altul. Temperamentul se modelează, iar copilul învață să se cunoască pe sine în funcție de circumstanțele vieții dar și de educația primită.



### Bibliografie:

1. Caron, Gerard, *Îndrumarea copilului la școală și acasă, în funcție de temperamentul său*, Editura Lucman, București, 2001;
2. Caron, Gerard, *Cum să susținem copilul în funcție de temperamentul său la școală și acasă*, Editura Publishing House, București, 2009;
3. Dopfner, M., Schurmann, S., Lehmkuhl, G., *Copilul hiperactiv și încăpățânat*, Editura ASCR, Cluj- Napoca, 2004.

## Proiect de activitate

Prof. cons. școlar, Gheorghiu Paula  
C.J.R.A.E. – C.J.A.P., Brăila

**CLASA/GRUPA** – Grupa mare;

**SUBIECTUL ACTIVITĂȚII** – CE SUNT EMOȚIILE?!

**OBIECTIVE CADRU:**

→ Educarea trăsăturilor pozitive de voință și caracter și formarea unei atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți;

→ Dezvoltarea abilității de recunoaștere, acceptare și respect al diversității.

**OBIECTIVE DE REFERINȚĂ:**

O1: să prezinte anumite caracteristici personale pozitive;

O2: să identifice diferite stări emoționale dintr-un tablou al emoțiilor;

O3: să denumească diferite stări emoționale dintr-un tablou al emoțiilor;

O4: să exprime stările emoționale trăite în diferite momente ale vieții.

**STRATEGII DIDACTICE:**

1. Metode: conversația, explicația, demonstrația, exercițiul;
2. Forme de organizare: frontal;
3. Evaluare: discuții;
4. Materiale necesare: emoticoane cu stări emoționale, instrumente pentru scris – creioane colorate, flipchart, etc.

**DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII**

**1. Moment organizatoric:**

Anunțarea temei activității și aranjarea preșcolarilor în semicerc. Stabilirea, împreună cu preșcolarii, a câtorva reguli generale de discuție.

**Reguli stabilite:**

Ascultă persoana care vorbește!

Vorbește când îți vine rândul!

Nu întrerupe pe cel care vorbește!

Ridică mâna dacă dorești să spui ceva!

## **2. Exercițiu de încălzire: „Eu sunt așa!”**

**Conținut:** Pornind de la inițiala prenumelui – numele de botez, spune „ceva” despre tine! Exemplu: Paula – prenumele meu începe cu sunetul P, deci pot spune despre mine că sunt politicoasă.

Fiecare preșcolar se caracterizează în funcție de inițiala prenumelui.

Iată că ați descoperit câteva caracteristici personale care vă definesc!

## **3. Anunțarea temei activității :**

Astăzi vom discuta despre **emoții!**

Ce sunt emoțiile?

**Emoțiile** sunt stări afective pe care le experimentăm, le trăim în anumite momente ale vieții, față de unele persoane, față de situațiile cu care ne confruntăm uneori. O emoție reprezintă o stare care vine asupra noastră deodată și brusc, sub forma unor crize mai mult sau mai puțin violente și mai mult sau mai puțin trecătoare.

Emoțiile au o funcție de adaptare a organismului nostru față de tot ceea ce ne înconjoară.

**Introducerea va fi adaptată fiecărei categorii de vârstă!**

## **4. Exercițiu de conținut:**

**Iată aici am o surpriză pentru voi! Fiecare dintre voi, va extrage un cartonaș și după ce ați primit toți câte unul, îl veți întoarce și veți vedea surpriza!**

Preșcolarii extrag câte un emoticon și fiecare, pe rând, va vorbi despre emoția reprezentată (*Ce emoție este reprezentată în emoticonul primit de tine? Te-ai simțit vreodată astfel? Când anume? De ce?, etc.*).

După ce prezintă emoția respectivă, emoticonul va fi așezat pe flipchart, astfel formându-se un tablou al emoțiilor.

Voi prezenta apoi materialul power point „Ce sunt emoțiile?!”

## **4. Exercițiu de evaluare :**

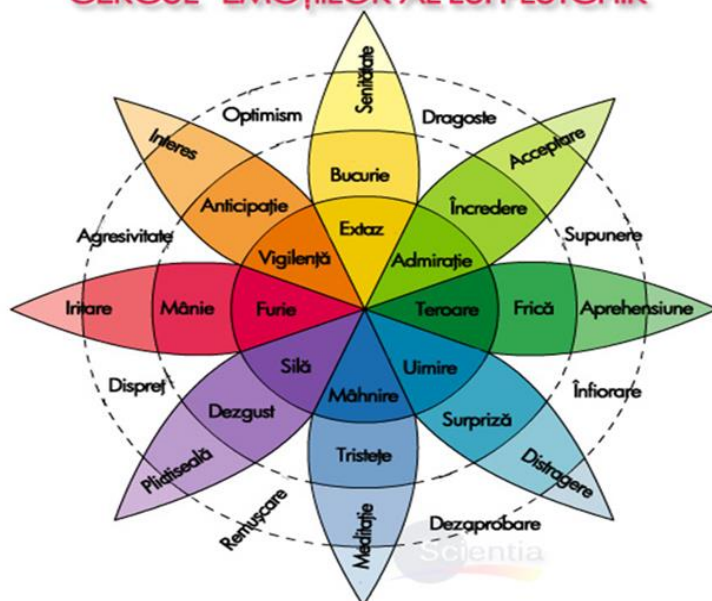
**Cum v-ați simțit la această activitate?**

Preșcolarii vor primi trei tipuri de emoticoane (Anexa nr.2 – vesel, trist, surprins) care vor reflecta starea lor de spirit și pe care le vor lipi la flipchart.

La final, evaluarea activității va fi evidențiată prin tipul de emoticon predominant.

## ANEXA 1

### "CERCUL" EMOȚIILOR AL LUI PLUTCHIK



## ANEXA 2



## Bullyingul, formă a violenței școlare

Prof. cons. școlar, Mihalea Steluța

C.J.R.A.E. – C.I.A.P. Liceul Teoretic „George Vâlsan”, Făurei, Brăila

**DISCIPLINA:** Consiliere și orientare;

**SUBIECTUL:** Bullyingul, formă a violenței școlare;

**CLASA:** a XI- a;

**DURATĂ:** 50 minute;

**COMPETENȚĂ GENERALĂ:** Integrarea abilităților de interrelaționare, în vederea dezvoltării personale și profesionale;

**COMPETENȚĂ SPECIFICĂ:** Aplicarea principiilor unei comunicări interpersonale pozitive;

**COMPETENȚE DERIVATE:**

C1: să înțeleagă impactul emoțional al cuvintelor;

C2: să identifice comportamentul de bullying;

C3: să înțeleagă rolul pe care-l poate avea într-o situație de bullying;

C4: să crească nivelul de autoconștientizare și să exploreze părerile și nevoile elevilor privind siguranța și bunăstarea la școală și percepția și înțelegerea indivizilor cu privire la bullying și violență;

C5: să dezvolte competențe de cooperare și relaționare interpersonală;

C6: să aibă atitudini și deprinderi de comportament prosocial atât la școală, cât și în afara școlii.

**STRATEGII DIDACTICE:**

1. Metode: conversația euristică, expunerea, modelarea, explicația, problematizarea, feedback-ul, algoritmizarea, generalizarea, brainstorming;

2. Forme de organizare: frontal, pe grupe;

3. Evaluare: discuții, aprecierea lucrărilor realizate, chestionare;

4. Materiale necesare: post-it-uri, coli de hârtie, markere, cartonașe (verde, galben, portocaliu și roșu), etc.

**MOMENT ORGANIZATORIC:** aranjarea clasei și asigurarea climatului socio-afectiv necesar desfășurării lecției: 2 min.

O scurtă discuție despre comentarii nepoliticoase, porecle jignitoare.

Exemple de comportamente de tip bullying:

- **fizic:** lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celuilalt elev prin contact fizic;
- **verbal:** amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni;
- **emoțional/psihologic:** excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau activitate, manipulare, ridiculizare;
- **cyberbullying:** comentarii negative online, mesaje de denigrare, trimiterea de mesaje abuzive.

**ANUNȚAREA TEMEI :**

### **Bullyingul, formă a violenței școlare**

Bullyingul este un comportament intenționat, de intimidare, care apare în mod repetat și are la bază o percepție a unui dezechilibru de forțe. De multe ori, victima este percepută drept vulnerabilă și/sau având dificultăți în a face față acestui comportament. Pe de altă parte, prin intimidare, bullyul se simte în control.

**Activitate de formare** - Semaforul (12 min)

- Elevii vor lucra individual. Le arătăm cartonașele colorate și le explicăm întrebările corespunzătoare fiecărei culori. Scriem întrebările pe tablă.

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

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

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

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

- Fiecare elev ia unul sau mai multe cartonașe din fiecare culoare, scriind câte un răspuns pe un cartonaș - tot ce contează pentru ei e să se simtă în siguranță la școală. Nimeni nu este obligat să-și scrie numele pe cartonaș. Elevii primesc aproximativ 10 minute pentru această sarcină.
- Când toată lumea este gata, colectăm cartonașele și le împărțim pe culori. Citim cu voce tare și punem cartonașele grupate pe culori.

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

### **Moment de reflecție**

Concentrăm discuția pe bullying și nevoile privind siguranța

- Ce situații din școală/clasă vă imaginați atunci când vă gândiți la aceste afirmații?
- De ce aveți nevoie pentru a vă simți în siguranță? De ce aveți nevoie pentru a vă proteja granițele?
- Cum vreți să fiți tratați de ceilalți? Și cum îi tratați pe ceilalți?
- Ce înseamnă bullyingul pentru tine? Înseamnă bullyingul același lucru pentru noi toți?

La final, fiecare grup va raporta rezultatele.

**EVALUARE:** 3 min.

Se cere elevilor să răspundă la următoarele întrebări:

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

### **Bibliografie:**

1. Băban, Adriana, *Consiliere Educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Editura Psinet, Cluj-Napoca, 2001;
2. Benga, O., Băban, A., Oprea, A., *Strategii de prevenție a problemelor de comportament*, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2015;
3. Botiș, A., Tarău, A., *Disciplinarea pozitivă sau cum să disciplinezi fără să rănești*, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2004;
4. Cozolino, L., *Predarea bazată pe atașament*, Editura Trei, București, 2014;
5. Pânișoară, I.O., *Comunicarea Eficientă*, Editura Polirom, Iași, 2006;
6. [www.edu.ro](http://www.edu.ro);
7. [www.salvațicopiii.ro](http://www.salvațicopiii.ro);
8. [www.părințiicerschimbare.ro](http://www.părințiicerschimbare.ro).



# TERAPIE LOGOPEDICĂ

## **Rolul echipei logoped - copil – părinte în terapia logopedică**

**Prof. logoped, Assimiti Cosmin**

**C.J.R.A.E. - Cabinet logopedic nr.10, Brăila**

„Logopedia are prin excelență, un caracter aplicativ, de prevenire și înlăturare a tulburărilor de limbaj în vederea dezvoltării psihice generale a persoanei, de a stabili sau restabili relații cu semenii săi, de a facilita inserția în colectiv, de a se forma și dezvolta pe măsura disponibilităților sale.

Activitatea logopedică este centrată în special asupra copiilor nu numai datorită frecvenței mai mari a handicapurilor de limbaj, dar și pentru faptul că la aceștia vorbirea este în continuă structurare și dezvoltare, iar dereglările apărute au tendința ca, o dată cu trecerea timpului, să se consolideze și agraveze sub forma unor deprinderi deficitare, ceea ce necesită un efort mai mare pentru corectarea lor” (E. Verza, 2003).

Perioadele favorabile pentru o acțiune logopedică eficace sunt preșcolăritatea și școlăritatea mică, deoarece, la această vârstă, limbajul este mai ușor de corectat decât la vârstele adulte, unde apar tulburări de personalitate și inadaptații sociale.

Înscrierea copilului cu dificultăți de limbaj în terapia logopedică, alături de cooperarea echipei formate din logoped, copil și părinte, joacă un rol important în corectarea mai rapidă a copilului cu tulburări de limbaj. Din acest motiv, vom analiza care este rolul fiecărui participant în cadrul terapiei logopedice.

### **Care este rolul logopedului și cât durează terapia logopedică?**

Succesul activității logopedice depinde nu numai de metodele și procedeele aplicate sau de pricepera logopedului, ci și de modul în care este organizată activitatea de corectare. Întregul complex de măsuri organizatorice are la bază o serie de principii izvorâte din însăși activitatea practică cu logopații, după care se ghidează logopedul.

Logopedul are o dublă intervenție: una logopedică și alta psihologică. În intervenția psihologică, la nivel emoțional-afectiv, scopul este de a înlătura teama de a vorbi, de a greși și de a crește încrederea și acceptarea de sine. Este foarte important pentru succesul terapiei să se respecte ritmul de dezvoltare și caracteristicile de personalitate ale fiecărui copil. Atunci când copilul participă la o primă ședință de evaluare, logopedul are ocazia să ia contact cu el, identificând problemele de vorbire și de limbaj. Intervenția logopedică este particularizată pentru fiecare individ în parte, adaptându-se personalității și tulburării de limbaj. Astfel, în cazul întâzierilor în dezvoltarea limbajului expresiv, se ține cont de vârsta copilului și de nivelul său de achiziții, după care se urmărește extinderea vocabularului și învățarea noțiunilor pe categorii de obiecte, dezvoltarea abilităților de narare, vorbirea independentă, exprimarea în propoziții. Chiar dacă unii părinți sunt tentați să afle de la prima ședință cât va dura terapia, nu se poate estima cu exactitate care este durata acesteia. Factorii care influențează în mod direct durata terapiei sunt: vârsta și nevoile copilului, capacitatea și ritmul său de învățare, gravitatea tulburării, frecvența ședințelor, dar și implicarea părinților în terapie. Astfel, durata terapiei poate varia în funcție de fiecare categorie de tulburare de limbaj.

### **Rolul copilului în terapia logopedică**

Orice copil bine pregătit, informat în legătură cu ceea ce face logopedul este mai interesat de ora de logopedie. Participarea la terapia logopedică îl ajută pe copil sub multe aspecte: să comunice cu cei din jur, să își îmbunătățească performanțele școlare, să se integreze în grupul de copii, să câștige încredere în sine și în forțele proprii, să atingă standardele educaționale și să se dezvolte armonios în vederea integrării sociale optime.

Ședința logopedică presupune implicarea copilului în diverse activități specifice vârstei, care presupun introducerea limbajului în activitățile de joc și activitățile de zi cu zi, care fac ca vizita la logoped să nu fie resimțită negativ de către copil. Copiii cu deficiențe de vorbire prezintă neîncredere în sine, complexe de inferioritate, timiditate, introvertire, negativism, agresivitate. Terapia logopedică este extrem de complexă necesitând multă răbdare, uneori putând să se desfășoare pe o perioadă mai lungă de timp. Din acest motiv este foarte necesar ca un copil să-și păstreze atenția la exercițiile efectuate și să aibă dorința de a mai realiza aceste exerciții și în afara ședințelor de terapie logopedică.

### **Rolul părintelui în terapia logopedică**

Succesul terapiei logopedice depinde esențial de implicarea părinților. Rolul părintelui în terapia logopedică începe încă dinainte ca un copil să ajungă într-un cabinet logopedic deoarece părintele trebuie să își pregătească copilul pentru ceea ce urmează să se întâmple. El

va trebui să îi explice că va merge la o persoană care îi va arăta niște trucuri care o să-l ajute să pronunțe corect, iar în final el va putea pronunța corect toate cuvintele și va putea să se înțeleagă mai bine cu cei din jurul lui. Copiii care știu pentru ce vin la logoped sunt mai interesați să se corecteze dacă, cu ajutorul imaginației și răbdării, părinții le creează un interes pentru terapia logopedică. Pe această bază logopedul va crea o atmosferă plăcută în cabinetul logopedic și îl va motiva pe copil în vederea depășirii dificultăților de limbaj pe care copilul le posedă.

Există cel puțin 3 motive pentru care părintele este motorul în acest proces:

- motivația lui pentru binele copilului indiferent de piedici;
- prezența lui permanentă în viața copilului (logopezii realizează o terapie logopedică mai scurtă sau mai lungă cu copilul dar nu vor fi întotdeauna cu ei);
- relația acestora cu copii - una părintească, firească, autentică.

Este foarte importantă și repetarea de către copil a exercițiilor recomandate de logoped. Ideal este ca părintele să repete exercițiile cu copilul zilnic, câte 5- 10 minute. Atitudinea părintelui când realizează aceste exerciții trebuie să fie calmă, naturală, plină de înțelegere și, în același timp fermă. În multe cazuri părintele consideră dificultățile de limbaj ale copilului un mare insucces în ce privește transmiterea limbajului către copil și, inconștient, dezvoltă o serie de frustrări ce le transferă copilului care ulterior refuză să vorbească, își pierde încrederea în sine și se izolează de ceilalți și de mediul în care își desfășoară activitatea. Din acest motiv, întotdeauna logopedul va urmări pe lângă tehnicile de corectare a vorbirii și dezvoltarea unei atitudini pozitive față de vorbire la copil.

În anumite situații se poate permite și participarea părintelui la ședințele de logopedie cu scopul de a observa cum lucrează logopedul cu copilul și pentru a îndruma părintele cu privire la exercițiile ce vor fi lucrate acasă. Este adevărat că în unele cazuri prezența părintelui mai mult încurcă munca logopedului (copilul nu mai este atent la exercițiile cerute de logoped sau părintele are tendința de a muștra copilul că nu răspunde cum trebuie la exercițiile logopedului, etc.), dar acest aspect se poate ameliora prin discuții mai profunde cu părintele pentru a înțelege exercițiile și atitudinea pe care acesta trebuie să o adopte în cursul realizării exercițiilor acasă.

În concluzie, putem afirma că nu există succes real în activitatea logopedică dacă nu sunt implicate cele trei entități (logoped, copil și părinte) care să-și aducă aportul în mod armonios.

**Bibliografie:**

1. Verza, E., *Dislalie și terapia ei*, Editura Didactică și pedagogică, București, 1977;
2. Verza, E., *Psihopedagogie specială– manual pentru școli normale*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1995;
3. Verza, E., *Tratat de logopedie– vol.I*, Editura Fundației Humanitas, București, 2003;
4. <https://www.facebook.com/terapeutgeorgiana>;
5. <https://www.bebelu.ro>;
6. <https://priority-clinic.ro/rolul-părintelui-în-terapia-logopedică/>.

## Terapia logopedică la copilul hipoacuzic cu implant cohlear

Prof. logoped, Habără Maria

C.J.R.A.E. - Cabinet logopedic Nr.7, Brăila

*"Un copil cu deficiențe de auz poate să facă aproape aceleași lucruri ca și un auzitor – doar că nu aude. Mai mult decât orice, el are nevoie de limbaj și comunicare."*

**R.M. Boschis**

Un implant cohlear reprezintă un tratament chirurgical în cazul pierderii auzului. Acesta este un dispozitiv (o spiră cu mai mulți electrozi) introdus în interiorul urechii interne, respectiv în cohlee. Electrozii stimulează direct nervul auditiv transmițând informația sonoră la creier. Implantul cohlear nu este un alt fel de proteză. Proteza auditivă amplifică sunetele (mărește intensitatea acestora) în timp ce implantul cohlear stimulează nervul auditiv cu impulsuri electrice pentru a reprezenta sunetele din mediu.

**Logopedul** este specialistul care se ocupă cu educarea și, în special, cu reeducarea (terapia corectivă) limbajului. Acesta va analiza natura și formele de manifestare a defectelor, tulburărilor de limbaj și de vorbire, propunând metode și procedee de corectare personalizate individului. Logopedul este specializat în diagnosticul și terapia tulburărilor de vorbire și utilizează seturi de exerciții de vorbire pentru a reduce această dizabilitate, dar oferă consiliere și suport atât copilului cât și familiei sale.

În cazul tulburărilor de auz intervine **compensarea**, care constă într-un proces complex de reechilibrare a funcționării organismului, în scopul adaptării la solicitările mediului, pe baza legii unității și interacțiunii părților componente ale unui sistem.

Pentru o persoană cu deficiență de auz : **"Ochii și mâinile sunt de aur!"**.

Fenomenul compensării poate fi întâlnit în următoarele forme:

- compensare organică;
- compensare funcțională (intrasistemică);
- compensare de tip mixt.

Pe lângă fenomenele compensatorii mai întâlnim alte două procese fundamentale: demutizare și ortofonie, esențiale în contextul acțiunilor educativ - compensatorii.

**Demutizarea** - reprezintă activitatea complexă de înlăturare a mutității cu metode și mijloace specifice, prin valorificarea căilor organice nealterate și pe baza compensării funcționale.

Demutizarea presupune:

- recepția vorbirii prin labiolectură și utilizarea de mijloace naturale sau tehnice a auzului rezidual;
- emisia vorbirii, articularea, care sa poată fi corelată cu însușirea grafemelor;
- realizarea comunicării orale și scrise.

**Ortofonia** se ocupă cu emisia corectă a sunetelor/fonemelor și învățarea pronunției de către elevii cu deficiențe de auz în vederea realizării comunicării orale inteligibile.

În acest sens, ortofonia urmărește:

- formarea și exersarea mișcărilor respiratorii necesare în procesul vorbirii;
- exersarea organelor fonoarticulatorii și pregătirea acestora pentru emiterea/impostarea sunetelor;
- educarea sensibilității vibrotactile și interacțiunea analizatorilor;
- emiterea și formarea vocii (exerciții cu ajutorul onomatopeelor și palparea laringeală);
- emiterea și automatizarea pronunțării sunetelor; în paralel se realizează și corectarea erorilor de pronunție, coarticularea, ordinea de emiterie a sunetelor;
- învățarea și asimilarea elementelor prozodice ale limbii (ritm, accent, intonație);
- metodologia educării auzului și tehnica protezării (indicații și contraindicații în utilizarea și reglarea protezelor auditive).

Formele de comunicare folosite în activități recuperativ - logopedice la copiii cu deficiență auditivă sunt:

**1. Comunicarea verbal - orală și scrisă** – la bază avînd un vocabular dirijat de anumite reguli gramaticale; labiolectura – fiind un suport important în înțelegere;

**2. Comunicarea mimico - gestuală** – este cea mai frecventă formă de comunicare, de multe ori folosită într-o manieră stereotipă și de auzitori;

**3. Comunicarea cu ajutorul dactilemelor** - are la bază un sistem de semne manuale care înlocuiesc literele din limbajul verbal și respectă anumite „reguli gramaticale” în ceea ce privește topica formulării mesajului;

**4. Comunicarea bilingvă** - comunicare verbală + comunicare mimico-gestuală, comunicare verbală + comunicare cu dactileme;

**5. Comunicare totală** - folosirea tuturor tipurilor de semne, în ideea de a se completa reciproc și de a ajuta la corectitudinea comprehensiunii mesajului.

**Metodologia educării auzului** presupune parcurgerea mai multor etape:

- **în prima etapă** se urmărește ascultarea sunetelor și adaptarea în condițiile protezării - copilul ascultă spontan sunetele, zgomotele și vorbirea în mediul înconjurător;
- **în a doua etapă** copilul învață să asculte și pe cât posibil să reacționeze la stimulii sonori (să dea de înțeles că a auzit);
- **în etapa a treia** copilul va fi învățat să localizeze sunetul - i se va arăta sursa sonoră pentru ca sunetele să-i devină familiare și să aibă o anumită semnificație;
- **în a patra etapă** se urmărește diferențierea sunetelor - după ce a asociat sunetul cu sursa acestuia, copilul este antrenat să facă diferențieri între diferite tipuri de sunete (se pot utiliza instrumente muzicale, jucării, obiecte familiare, sunete specifice etc.); sunt recomandate exerciții de diferențiere a calității sunetelor: durată (sunete lungi sau scurte), frecvență (sunete grave, medii, acute), intensitate (sunete slabe, medii, puternice, foarte puternice);
- **în etapa a cincea** se vor identifica și diferenția sunete verbale - în acest sens se vor utiliza mai multe tipuri de exerciții:
  - exerciții de diferențiere a sunetelor emise de instrumente și de vocea umană;
  - exerciții de diferențiere a vocilor umane (voce de bărbat, femeie, copil, vocea educatorului, vocile colegilor, propria voce, etc.);
  - exerciții de diferențiere a vocii sale (sunete de intensități și frecvențe diferite), a unui grup de voci (cor);
  - exerciții de recunoaștere, diferențiere și reproducere a fonemelor (vocale și consoane) specifice limbii, în mod izolat și în cuvinte (exercițiile vor fi individualizate în funcție de particularitățile auzului copilului);
  - exerciții de diferențiere a unor cuvinte asemănătoare prin componența lor fonetică (izolat și în propoziții);
  - exerciții pentru perceperea comenzilor sau a sarcinilor (spre exemplu : „vino la mine”, „ridică-te”, „dă-mi obiectul x” etc.);
  - exerciții în contextul activităților de lectură (în vederea continuării lecturii de la momentul întreruperii altui elev sau pentru a urmări textul atunci când citesc alți elevi);
  - exerciții de scriere după auz (dictare audibilă); dictarea se realizează întâi fără paravan, apoi cu paravan;
  - exerciții pentru distingerea elementelor prozodice ale limbii (ritm, accent, intonație)

### **Reabilitarea auditivă în cazul persoanelor cu implant cohlear:**

Procesul de reabilitare auditivă a unei persoane cu implant cohlear nu este identic pentru toate persoanele. În primul rând, acesta se diferențiază pentru adulți și pentru copii. Acest lucru se datorează faptului că, la adult, reabilitarea auditivă presupune recuperarea abilităților de ascultare, vorbire și comunicare deja formate anterior, pe când, la copii, reabilitarea auditivă presupune de fapt dezvoltarea tuturor acestor abilități, inexistente anterior. Din această cauză, procesul de reabilitare a unui copil cu implant cohlear este mai complex și poate dura mai mult decât cel al unui adult. În mod normal, un proces de reabilitare auditivă durează între 3 și 18 luni, în funcție de mai multe condiții individuale. Indiferent de durată sau de complexitate, fiecare persoană cu implant cohlear trebuie să urmeze un astfel de proces de reabilitare auditivă, deoarece numai așa implantul cohlear va putea avea rezultatele dorite.

Cazul fiecărui copil va fi analizat și se va concepe pentru acesta un program de reabilitare individualizat, fără de care implantul cohlear nu va da rezultat.

Acest program este personalizat în funcție de:

- nevoile auditive individuale;
- nevoile auditive specifice vârsei actuale ale copilului;
- câți ani au trecut de la debutul pierderii de auz până la implantare;
- vârsta la care pierderea auzului a fost descoperită;
- severitatea pierderii auzului;
- tipul pierderii auzului;
- modul de comunicare al copilului.

### **Reabilitarea auditivă a unui copil cu implant cohlear presupune:**

- Dezvoltarea percepției auditive - această etapă include activități ce au drept scop creșterea gradului de conștientizare, identificare, diferențiere și înțelegere a sunetelor. După aceea copilul va putea să facă distincție între un cuvânt sau altul;

- De asemenea, percepția auditivă presupune și obișnuirea copilului cu implantul auditiv și-l va învăța cum să obțină cele mai bune rezultate în condiții auditive diferite;

- Utilizarea de repere vizuale - această etapă merge dincolo de distingerea cuvintelor prin cititul pe buze. Copilul va învăța să se folosească de mai multe repere vizuale care dau sens unui mesaj, cum ar fi expresia facială a vorbitorului, limbajul trupului, precum și contextul și mediul în care comunicarea are loc;



- Îmbunătățirea vorbirii - se vor dezvolta abilitățile copilului de producere a sunetelor de vorbire (prima oară a sunetelor individuale apoi în conversație) și se vor îmbunătăți calitatea vocii, controlul respirației, volum și ritmul de vorbire;

- Dezvoltarea limbii - presupune dezvoltarea înțelegerii limbii (recepție) și utilizarea limbii (expresie). Acesta este un proces complex care implică: vocabular concepte, înțelegerea sensului cuvintelor, utilizarea vorbirii în diferite situații sociale, aptitudini narrative, exprimare vorbirii în scris, înțelegerea regulilor gramaticale, etc.;

- Comunicarea - presupune conștientizarea copilului asupra pierderii sale auditive și dezvoltarea abilităților de ascultare în situații diferite auditive, manipularea și modificarea situației pentru a ușura comunicarea.

Pentru succesul procesului de reabilitare, familia trebuie să-și asume colaborarea îndepărate cu următorii specialiști:

- audiologul - se fac vizite regulate la acesta pentru a vedea răspunsul și rezultatele cerebrale auditive ale copilului cu implant cohlear;

- logopedul - este specialistul cu ajutorul căruia copilul va învăța să înțeleagă, să asculte, să vorbească și să comunice;

- psihologul - specialistul care-i va ajuta mai întâi pe părinți să înțeleagă ce se întâmplă cu copilul lor și cum îl pot ajuta moral cel mai bine, iar apoi va ajuta copilul să conștientizeze și să se adapteze psihic purtării implantului cohlear.

Niciun proces de reabilitare nu va avea rezultatul așteptat dacă nu se respecta programul și metodele stabilite împreună cu acești 3 specialiști.

Elaborarea programului de intervenție personalizată a terapiei logopedice se face după stabilirea diagnosticului audiologic.

Acest program este personalizat în funcție de:

- reglajul implantului cohlear ori a protezei auditive;
- nevoile auditive individuale; nevoile auditive specifice vârstei actuale ale copilului;
- câți ani au trecut de la debutul pierderii de auz până la implantare;
- nivelul inteligenței; particularitățile personalității deficientului;
- severitatea pierderii auzului; tipul pierderii auzului;
- modul de comunicare al copilului.

Indiferent de tulburarea de limbaj identificată la copil, activitatea de corectare începe cu metode și procedee de uz general.

Acestea constau în:

1. Educarea respirației;

2. Dezvoltarea auzului fonematic;
3. Dezvoltarea motricității generale și a mișcărilor fono – articulatorii;
4. Educarea personalității și întreruperea negativismului.

Formarea vocii copilului cu deficiențe auditive care are implant cohlear se realizează prin palparea organelor fonatorii și intuirea mișcărilor buzelor, astfel copilul atinge: laringele, bărbia, obrații, narinele, creștetul capului. Copilul deficient de auz va face legătura între: sunetul emis, mișcarea buzelor, vibrații laringiene, reacția adultului.

Însușirea și emiterea sunetelor de către copilul hipoacuzic cu implant cohlear se realizează prin:

- adoptarea și menținerea posturii corecte în activitatea terapeutică și în timpul comunicării (de exemplu: gâtul și toracele trebuie să fie relaxate, spatele și ceafa drepte)
- adoptarea poziției corecte a organelor fonatoare implicate în emiterie (de exemplu: preluarea modelului după labiolem și/sau modelul profesorului);
- demonstrarea emiterii sunetului (de exemplu pentru emiteria sunetului „B”: copilul palpează laringele profesorului cu o mână și cu cealaltă pe al lui la vibrație; pentru sunetul „Ș”: copilul simte suflul de aer pe dosul palmei);
- preluarea modelului de emiterie și emiteria sunetului;
- corectarea poziției organelor fonatoare pentru o emiterie corectă;
- exersarea emiterii sunetului izolat prelungit și apoi scurt prin preluarea modelului oferit de profesor;
- asocierea sunetului emis cu dactilemul și/sau grafemul;
- exersarea sunetului în silabe directe și inverse;
- exersarea sunetului în silabe cu consoană în poziție intervocalică, cu vocale similare/diferite (de exemplu: aba, ebe, obo, ubu, ibi/ așa, eșe, oșo, ușu, își/ așe, ași, așu, așă);
- exersarea sunetului în cuvinte cu sunetul în poziție inițială, mediană și finală prin preluarea modelului fonarticulator al profesorului;
- exersarea sunetului în vocale legate cu și fără accent;
- pronunțarea cuvintelor cu accent pe o silabă indicată și/sau cu prelungirea unor sunete stabilite anterior;
- exersarea sunetului în propoziții- înlăturarea tulburărilor de articulare prin exersarea emiterii;
- introducerea sunetului în structuri verbale;
- pronunțarea sunetului în diferite structuri fonetice în cadrul cuvintelor ;
- exerciții de diferențiere a consoanelor bilabiale/labiale/ dentale/ prepalatale;

- exerciții de pronunție a consoanelor bilabiale/labiale/dentale/paradentale în asociere cu vocalele;

- exerciții de pronunție a consoanelor surde și sonore în cuvinte bi-, polisilabice în poziție inițială, mediană, finală.

Modalitățile de stimulare verbală trebuie să se bazeze pe utilizarea unor procedee adecvate, care să permită înțelegerea de către copil a sarcinilor cerute. Generalizarea cunoștințelor sale depinde în mare măsură de varietatea experiențelor sale, de relațiile ce se stabilesc între familie și colectivitatea din care acesta face parte. Utilizarea unor tehnici precum gesticulația, demonstrația, modelarea, imitarea, facilitează însusirea limbajului. Utilizarea jocului ca procedeu didactic stimulează copilul să descopere adeseori prin imitație, comportamentele verbale compatibile diverselor situații sociale

Orice metodă ar folosi logopedul, cheia este: să pastreze interesul copilului în procesul comunicării și să îi asigure un bagaj lingvistic suficient pentru a-și forma propriul lui limbaj.

#### **Bibliografie:**

1. Anca, M. D., *Curs de psihopedagogia deficienților de auz*, Universitatea Babeș – Bolyai Cluj Napoca, Facultatea de Psihopedagogie Specială;
2. Gherguț, A., *Sinteze de psihopedagogie specială*, Editura Polirom, Iași, 2005;
3. Neamțu, C., Gherguț, A., *Psihopedagogie specială. Ghid practic pentru învățământ la distanță*, Editura Polirom, Iași, 2005;
4. Stănică, I., Popa, M., Popovici, D. V., Rozea, A., Mușu, I., *Psihopedagogie specială-Deficiențe Senzoriale*, Editura Pro Humanite, București, 1992.

## Limbajul verbal în contextul comunicării și interacțiunii sociale

Prof. logoped, Luca Gicuța

C.J.R.A.E. - Cabinet logopedic nr.11, Brăila

Limbajul este activitatea psihică specific umană de comunicare cu ajutorul limbii. Limba și limbajul sunt strâns legate, dar nu echivalente. Limba este aceeași pentru toți vorbitorii unei comunități, aceasta reprezintă rezultatul evoluției societății și înglobează cultura acelei societăți. Limbajul în schimb, este o realitate de natură psihică individuală și constă în învățarea și utilizarea de către individ a limbii. Dezvoltarea limbajului unei persoane începe din primul an de viață. După unele studii, perioada intrauterină este foarte importantă în procesul de formare și dezvoltare a limbajului. Prin intermediul limbajului, copilul are:

- Abilitatea de a recepta cuvintele (receptarea categoriilor morfologice): substantive, adjective, verbe, adverbe, pronume, numerale, prepoziții, conjuncții, cuvinte derivate, etc.;
- Abilitatea de a le produce (de emiter) și utiliza în comunicare.

Funcțiile limbajului sunt:

- **Funcția comunicatională:** se referă la transmiterea/solicitarea de informații, exprimarea nevoilor, relaționarea cu ceilalți. Procesul de terapie a limbajului ar trebui să se încheie doar în momentul în care copilul cu tulburări de limbaj dobândește abilități de comunicare funcțională.
- **Funcția socială** derivă din cea comunicatională și permite stabilirea de relații cu persoanele din mediul înconjurător. În cazul tulburărilor grave de limbaj, TSA, Sindrom Down, hipoacuzii, retard verbal, funcția socială a limbajului este substanțial compromisă.
- **Funcția cognitivă:** limbajul prin procesele de abstractizare și simbolizare influențează procesarea intelectuală, stimulând-o. De aceea, tulburările de limbaj sunt relaționate cu dizabilitatea intelectuală, acestea putând oferi informații valoroase despre funcționarea cognitivă. Dacă un copil cu vârsta de 3 ani, nu are dezvoltat limbajul,

atunci terapeutul trebuie să verifice prezența dizabilității cognitive pentru un diagnostic corect.

- **Funcția reglatorie:** prin limbaj se externalizează emoțiile, se oferă feedback, se reușește astfel reglarea și autoreglarea comportamentului. Sunt cunoscute condiționările între tulburările de limbaj și tulburările din plan emoțional.

Pentru o diagnosticare și o intervenție corectă, trebuie să cunoaștem structura și laturile limbajului:

- **Latura fonetico-fonologică:** unitatea structurală și funcțională a limbajului este *fonemul* (sunetul vorbirii). Există două tipuri de foneme: segmentale (vocale și consoane), afectate în tulburările de pronunție și suprasegmentale (accentul și intonația), afectate în alte tulburări de limbaj, mai complexe (ritm și fluentă, disartrii, TSA, etc).
- **Latura morfologică și lexicală** - unitatea structurală și funcțională a acestei laturi a limbajului este *morfemul*. Este o unitate lingvistică biplană, caracterizată prin:
  - Unitate de expresie = alcătuit din foneme;
  - Unitate de conținut = semnificația, sensul.
- **Latura sintactică și gramaticală:** *sintagma* reprezintă unitatea structurală și funcțională, propoziția fiind unitatea de bază. În terapia logopedică legătura dintre cuvânt și propoziție este intermediată prin construirea sintagmei. Astfel, după ce copilul reușește să denumească un obiect printr-un substantiv (ex: para), i se asociază apoi un cuvânt care desemnează o caracteristică (ex: galben), rezultând sintagma: *para galbenă*. Ulterior, această sintagmă poate fi încorporată la nivelul unei propoziții : *Para este galbenă*.

În cazul întârzierii în dezvoltarea limbajului, formarea sintagmei este recomandată ca etapă de sine stătătoare, facilitând astfel, utilizarea grupului substantiv-adjectiv. Se cunoaște faptul că, ontogenetic, structurile verbale se achiziționează mai târziu decât structurile nominale. Pe acest considerent se utilizează metoda asociativ-verbală (asocierea câmpurilor lexicale).

- **Latura pragmatică** a limbajului se referă la abilitatea de utilizare funcțională a limbajului. Aceasta se realizează atunci când copilul produce structuri lingvistice adecvate celor trei parametri esențiali ai actului comunicațional (contextul comunicării): timp, loc, persoană. Finalitatea demersului de terapie a tulburărilor de limbaj este dobândirea abilității de comunicare funcțională în raport cu cei trei parametri. Printre obiectivele laturii pragmatice se pot enumera:

- Inițierea, menținerea și încheierea unei conversații;
- Relatarea întâmplărilor din experiența proprie zilnică;
- Salutarea adecvată a interlocutorului;
- Formularea corectă a solicitărilor conform nevoilor;
- Formularea corectă a mulțumirii;
- Utilizarea corectă a formulelor de politețe;
- Adresarea întrebărilor : De ce? Unde? Cum? Când?;
- Răspunsul adecvat la întrebările: De ce? Unde? Cum? Când?
- Înțelegerea rolurilor de vorbitor și ascultător într-o conversație;
- Așteptarea rândului în actul conversațional, etc.

Această componentă are gradul cel mai mare de complexitate, fiind cel mai dificil de educat și necesită intervenție în special în cazul copiilor cu TSA sau cu retard mintal..

Componentele limbajului se dezvoltă în ritm propriu și specific:

1. Evoluția fonologiei (producerea sunetelor) este de lungă durată, trecând de la plâns și gângurit până la competența fonologică deplină care se atinge la 5 – 6 ani, când copilul realizează pronunția corectă a sunetelor specifice limbii vorbite.

2. Semantica (capacitatea de a înțelege cuvintele și de a le utiliza corect) se dezvoltă pe o perioadă mai mare de timp (de a lungul mai multor ani), copilul fiind capabil să înțeleagă că sensul cuvintelor devine mai complex și uneori abstract .

3. Sintaxa – abilitatea de a aranja cuvintele în propoziții și fraze, prin asimilarea regulilor gramaticale care conferă diferite sensuri în combinații de cuvinte (evoluează pe parcursul anilor de școlarizare).

4. Pragmatica este o componentă a limbajului care studiază regulile ce determină modalitățile în care limba este utilizată eficient, înțelegând prin aceasta adaptarea limbajului la interlocutori, dar și la situația concretă de comunicare, transmițându-se mesaje prin diverse forme de comunicare: verbală, nonverbală și paraverbală.

#### **Bibliografie :**

1. Popovici, D.V., *Dezvoltarea comunicării la copiii cu deficiențe mintale*, Editura Pro Humanitate, București, 2000;
2. Slama Cazacu, T., *Psiholingvistică. O știință a comunicării*, Editura ALL Educațional, București, 1999;
3. Verza, E., *Tratat de logopedie*, Editura Pro Humanitate, București, 2003;
4. Verza, E., Verza, F.,E., *Tratat de psihopedagogie specială*, Editura Universității București, București, 2011.

## Proiect de activitate terapeutică logopedică

**Prof. logoped, Lupu Luminița-Gabriela**  
**C.J.R.A.E – Cabinet logopedic nr.3, Brăila**

**TULBURAREA DE LIMBAJ:** dislalie polimorfă

**TEMA ACTIVITĂȚII:** „Fonemele s, ș în cuvinte și enunțuri”

**TIPUL ACTIVITĂȚII:** diferențiere siflante-șuierătoare

**DURATA:** 45 minute

**OBIECTIV GENERAL:**

Emiterea corectă a cuvintelor ce conțin foneme siflante-șuierătoare

**OBIECTIVE OPERAȚIONALE:**

O1 – să pronunțe corect, după model, fonemele s, ș izolat și în cadrul cuvintelor;

O2 – să denumească, articulând corespunzător, imaginile prezentate;

O3 – să repete fidel enunțurile în care cuvintele cuprind fonemele siflante și șuierătoare s, ș.

**OBIECTIVE FORMATIV-TERAPEUTICE:**

O1 – să-și adapteze mișcările organelor fonoarticulatorii modului corect de pronunție a fonemelor s,ș;

O2 – să emită reflectat, în mod corespunzător, cuvintele ce includ fonemele s, ș, respectiv enunțurile;

O3 – să emită corect, independent, cuvinte în care se află foneme siflante și șuierătoare.

**METODE ȘI PROCEDEE:** exercițiul, demonstrația, explicația

**MIJLOACE DIDACTICE:** fișe cu imagini a căror denumire include s, ș (cabinetlogopedic.ro și p.147, 151 din „Să învățăm cu...plăcere” coord. E. Vrăsmaș, Buc. 2007); material verbal (cuvinte, enunțuri, poezii)

<b>Etapa terapeutică</b>	<b>Durata</b>	<b>Desfășurarea activității</b>	<b>Obiective</b>	<b>Metode</b>	<b>Evaluare</b>
Moment introductiv	3 min.	Pregătirea materialului didactic și a cabinetului logopedic în vederea desfășurării optime a activității.	O1, O4	demonstrația	inițială
Reactualizarea articulării corecte a fonemelor s-ș	3 min.	Se reamintește poziția corectă a aparatului fonoarticular pentru rostirea corespunzătoare a fonemelor s,ș.	O5 O2	exercițiul	formativă
Dirijarea activității	12min.	Se cere copilului să repete după model cuvinte cuprinzând fonemul s. Se denumește fișa cu imagini ale unor obiecte ce cuprind fonemul s. Exerciții de pronunție reflectată a unor cuvinte cu ș. Se denumește fișa cu imagini ale unor obiecte corespunzătoare fonemului ș.	O5 O2 O6	explicația	
Consolidarea învățării	25min.	Se pronunță independent,	O3, O5		



(diferențierea)		consecutiv, cuvintele cu s și ș ce denumesc imagini de pe fișă. Se emite reflectat câte un enunț în care cuvintele conțin concomitent foneme siflante și șuierătoare. Se pronunță reflectat versurile poeziei „Dacă fac un singur pas” de Luiza Carol. Se fac aprecieri cu privire la modul de participare a copilului la activitate.	O5	exercițiul	formativă
Încheierea activității	2 min.				

### CUVINTE PENTRU EXERSAREA FONEMULUI S

#### Poziție inițială:

- sac, sat, sec, sub, suc, sul, sun, săr
- sate, sală, sapă, salam, salut, sare, sete, semne, sită, sifon, sirop, sobă, soră, socot, soare, supă, sunet, săpun, sărat, sărac
- sanie, salată, sarmale, semințe, serbare, solniță, supărat, sâmbure

#### Poziție mediană:

- casă, masă, desen, piese, coase, iese, usuc
- pisică, Vasile, răsună, arsură, pasăre, Tănase, acasă
- ascut, ascult, aspru, ascuns, aspir, este, peste, isteț, iscat, istorie, uscat, usturoi, usturat, pustiu, baston, pistrui, castron, mustăți, mască, muscă, castel, paste, veste, vestă, gustă, costum, pistol, Cosmin, poveste, miresme, nasture, nevestă, castane, pastilă,

pastramă, cascadă, descurcă, deschide, desfac, răspunde, albastru, plastilină, castravete

- gust, must, pisc, risc, vâsc, rost, post, vorbesc, privesc

#### Poziție finală:

- as, os, nas, pas, dus, pus, des, ros, rus, jos, sus, vas, urs, vis, răs, gros, gras
- voios, miros, bucuros, noros, pufos, rămas, milos, aprins, curajos, deschis, ploios, frumos, prins

#### Combinatii consonantice:

- spate, sparte, spanac, sper, speranță, speriat, spectacol, spin, spic, spirt, spital, sport, sportiv, spontan, spânzurat, spumă, spune, spălat
- scaun, scară, scapă, scamă, scut, scump, scurt, scrum, scuză, scătură, schit, scrie, scânteii, scândură, scot, scărpinat
- stau, stea, stele, stins, stilou, sticlă, stup, student, stop, stol, stăpân, stâncă, stângă, struț, strugure
- sfânt, sfârâie, sfoară, sfârșit

### CUVINTE PENTRU EXERSAREA FONEMULUI Ș

#### Cuvinte cu fonemul ș în poziție inițială:

- șah, șut, șir, șepci, șanț, șapcă, șarpe, șapte, șoapte, șurub, șură, șiret, șorici, șină, Șerban, șalupă, șoricel, șopârlă, ședință, șireată, șobolan, șifonier

#### Cuvinte cu fonemul ș în poziție mediană:

- silabe directe: ușă, roșu, pași, cămașă, mașină, poșetă, cireșe, puișor, căpșună, roșie, pașaport, mănușă
- silabe inverse: paște, naște, mușcă, pușcă, muștar, pișcă, niște, pișcot, aștept, poștă, meșter, câștig, deștept, cașcaval, mușcate, caleașcă, rățușcă, liniște, găluște, lovește

#### Cuvinte cu fonemul ș în poziție finală:

- caș, naș, moș, coș, duș, pluș, pâș-pâș, cocoș, poștaș, țăruș, albuș, ghețuș, umeraș, iepuraș, drăgălaș, măgăruș, gălbenuș, preș.

### **Ș-S**

șase	sosește	sacoșă
șanse	vopsește	șași
șes	plictisește	cosași

șosea	servește	cosește
șosete	pescuiește	găsește
	desiș	sfârșit

Am șase ani.

Pe șosea trec multe mașini.

Am șosete roșii.

Am sacoșă roșie.

Sosește Ștefan.

Șerban vopsește scaunul.

Costel cosește.

Văd niște sași.

Sanda ne servește cu bomboane.

Șerban se plictisește.

Sacoșa lui Stan este albastră.

Cosașul a ieșit pe câmp.

Ștefan cumpără șase sacoșe.

Șase șerpi merg prin deșert.

S-a sfârșit povestea?

### **Bibliografie:**

1. Vrăsmaș, E., (coord.), *Să învățăm cu...plăcere*, supliment al revistei Învățământul Preșcolar, București, 2007;
2. [www.cabinetlogopedic.ro](http://www.cabinetlogopedic.ro).

## Explorare și joc

**Prof. logoped, Oprea Ana**

**C.J.R.A.E. - Cabinet logopedic nr.19, Brăila**

„Și de ce este atât de supărată mama? Nu înțelege că toate aceste frânghii, castroane și clești de rufe, care stau degeaba, sunt adevărate comori și ar trebui să fie imediat examinate, atinse și puse în acțiune?!”- Probabil acesta este modul în care micii curioși se indignează în sufletul lor, când ajung la cămara de acasă. Mama, cu un suspin, amintindu-și o grămadă de jucării care adună praf în camera copilului va restabili ordinea și va întoarce totul la locul potrivit, dar, indiferent cum ascundeți și mascați „obiectele”, fiți siguri că acest raid neplanificat al copilului în cămară este departe de a fi ultimul.

Mai multe asemenea obiecte din gospodărie pot constitui material didactic pentru educatori și părinți și pot genera o mulțime dintre cele mai interesante jocuri, care să satisfacă și curiozitatea micilor exploratori, dar să și contribuie la educația lor.

### **1. Istet și rapid**

Pentru acest joc aveți nevoie de două creioane identice și o frânghie subțire de rufe, cu un nod în mijloc. Jocul se poate juca în doi, de la vârsta de aproximativ trei ani.

Capetele frânghiei sunt fixate pe creioane cu mici noduri bine legate. Nodul nu trebuie să alunece, poate fi chiar lipit cu adeziv. La comandă, jucătorii încep să-și răsucescă creionul și se apropie treptat unul de celălalt, astfel încât frânghia să stea întinsă. Câștigătorul este primul care ajunge la nodul mijlociu. Desigur că jocul poate fi adaptat pentru consolidarea unor cunoștințe din anumite domenii: numărul din doi în doi, cuvinte care conțin un anume sunet, în diferite poziții, noțiuni pe o temă dată, animale, plante, etc.

### **2. Țintașii**

Pentru a putea juca acest joc aveți nevoie de un coș sau o cutie și clești de rufe. Se poate juca în doi sau mai mulți participanți, de la vârsta de doi ani. Copiii se întorc unul către celălalt, aruncând câte un clește de rufe la țintă în coș. Dacă reușesc, distanța față de țintă trebuie mărită. Pentru două lovituri reușite la țintă, jucătorul are ocazia să facă o aruncare

suplimentară. Apoi, toți cleștii de rufe sunt colectați și procesul poate fi repetat. Sarcinile pot fi variate, copilul poate arunca dacă pronunță corect cuvinte cu un anumit sunet, ghicește o ghicitoare sau continuă o numărătoare sau o poezie, etc.

### **3. Bolurile cu surprize**

Un copil se poate juca acest joc destul de mult timp, fără să se plictisească, începând cu vârsta de zece luni. Puteți începe cu trei pahare de plastic, boluri sau alte recipiente din plastic, apoi se poate mări numărul. Puteți ascunde o jucărie mică sub unul dintre boluri, le rotiți cu rapiditate, schimbându-le locul. Copilul trebuie să ghicească sub care din ele este jucăria și, desigur, să verbalizeze, denumind obiectul, sau să imite sunetul pe care îl emite obiectul.

### **4. Mersul pe frânghie**

Este necesară pentru acest joc o frânghie de rufe. Jocul se poate juca de unul singur sau cu mai mulți participanți, de la orice vârstă.

Se pune o frânghie pe podea - acesta este un traseu imaginar. Dacă nu a fost niciodată la circ, copilul va trebui să vadă cum îi demonstrați artistic cum se merge pe o frânghie, fără să vă pierdeți echilibrul. Pentru convingere, încercați să faceți un salt, să mergeți lateral sau înapoi sau îi puteți arăta o înregistrare, un filmuleț. Sarcinile pot fi complicate cu mers cu spatele sau într-un timp limitat de o clepsidră sau până se termină numărătorea.

### **5. Lupta cu perne**

Pentru acest joc aveți nevoie de două frânghii de rufe și două perne. Pot participa doi sau mai mulți participanți, de la vârsta de trei ani.

Două frânghii scurte se întind sub formă de cerc pe podea. Cercurile trebuie să fie la mică distanță unul de celălalt (până la un metru). Puteți marca cercurile pe podea prin alte modalități, cretă, bandă adezivă, etc. Jucătorii se duc în câmpurile lor și încep să se altoiască reciproc cu perne nu foarte grele. Pierde cel care a trecut dincolo de granițele câmpului său. Puteți complica jocul reducând aria câmpurilor sau declarând lupta conform noilor reguli: pe un picior, cu un braț sau cu ochii închiși.

### **6. Unde este mai mult?**

Sunt necesare două-trei boluri, clești de rufe, dopuri, tot felul de obiecte mici. Jocul se poate desfășura între un adult și unul sau mai mulți copii de peste doi ani. Conducătorul de joc stabilește un număr arbitrar de obiecte în boluri. Jucătorul trebuie să răspundă mai întâi rapid în ce vas sunt mai multe obiecte, după care sunt numărate obiectele. Se stabilește dacă a aproximat corect și primește un premiu simbolic (bulină colorată, abțibild, etc.). Dacă joacă mai mulți copii, câștigă cel ce a aproximat corect de mai multe ori. Se complică jocul în

funcție de vârsta participanților: se mărește numărul de obiecte în bol, se aranjează obiectele astfel încât diferența dintre numărul de obiecte din diferite boluri să fie minimă, sau se folosesc boluri de diferite dimensiuni.

### **7. Robotul**

Pentru a juca acest joc este necesară doar o frânghie de rufe din cămară, pentru a limita pista de pe podea, ca pentru cursele auto, cu răsuciri și viraje. Un „robot” cu ochii închiși sau legați, merge pe drum, urmând instrucțiunile asistentului (căpitanului). De exemplu: doi pași înainte, viraj la dreapta, un mic pas înainte, etc. După o cursă, rolurile trebuie să se schimbe: robotul devine căpitan.

### **8. Cine este ultimul?**

Pentru acest joc aveți nevoie de un băț pentru gimnastică (mâner de mop) sau o linie de croitorie. Un joc fără raționamente, dar foarte apreciat de copii. Poate fi util când trebuie să determinați conducătorul unui joc. Jucătorii apucă cu o mână bățul, începând de la mijloc. Cel care va așeza ultimul mâna pe băț câștigă.

„Cel care le dă lecții copiilor, învață mai mult decât ei.”(Proverb german)

### **Bibliografie:**

1. Raclaru, C., Hanganu, I., *Jocuri pentru preșcolari - culegere*, Editura Aramis, București, 2005;
2. <https://booknation.ro/citate-despre-copii/>;
3. <https://www.eduneo.ru/>
4. <https://ro.scribd.com/doc/257300364/Hai-La-Joc-Culegere-de-Jocuri-Pentru-Copii-Sec%C8%9Biunea-II> .

## Motricitate fină și limbaj

**Prof. logoped, Satală Teodora Gabriela**  
**C.J.R.A.E - Cabinet logopedic nr. 4, Brăila**

Relația dintre abilitățile motrice și dezvoltarea limbajului a ocupat un loc important în cadrul studiilor de specialitate datorită faptului că lipsa limbajului expresiv și receptiv reprezintă una dintre principalele îngrijorări ale părinților copiilor diagnosticați cu TSA (tulburarea de spectru autist) și întârziere severă în dezvoltarea vorbirii.

Studiile neurologice au arătat faptul că aria Brocca, responsabilă în formarea limbajului, are implicații și în sarcinile motrice. Totdată, structurile cerebrale responsabile cu funcționarea motrică sunt activate în timpul exercitării limbajului. 70% dintre copiii care au dificultăți motrice în primii ani de viață dezvoltă un limbaj deficitar, iar dezvoltarea posturii corpului între 3 și 5 luni prezice dezvoltarea limbajului receptiv.

Legătura dintre limbaj și motricitatea fină este strânsă și complexă. Ambele sunt importante pentru dezvoltarea cognitivă și socială a unei persoane, iar una poate influența dezvoltarea celeilalte.

Motricitatea fină poate influența dezvoltarea limbajului prin intermediul abilității de a controla și coordona mișcările ochilor, gurii și mâinilor, care sunt esențiale pentru a vorbi și a înțelege cuvintele. De exemplu, copiii care au probleme cu motricitatea fină pot avea dificultăți în a pronunța cuvinte sau a forma sunete clare, ceea ce poate afecta dezvoltarea limbajului lor.

În același timp, limbajul poate influența dezvoltarea motricității fine prin intermediul capacității de a înțelege și utiliza cuvinte care descriu acțiuni și obiecte, cum ar fi „desenează un cerc” sau „ridică pixul”. Acest lucru poate ajuta la dezvoltarea abilităților de planificare și executare a mișcărilor fine.

Stimularea motricității fine poate avea un impact pozitiv asupra dezvoltării limbajului și poate contribui la dezvoltarea atenției selective și a concentrării. Motricitatea fină se dezvoltă prin intermediul activităților care implică coordonarea ochi-mână și controlul

fin al mâinilor și degetelor. Acestea pot include activități precum jocul cu piese mici, desenat, scris sau țesut.

Prin practicarea acestor activități, copiii pot dezvolta abilități precum coordonarea ochi-mană, percepția spațială și controlul fin al mișcărilor, care sunt esențiale pentru vorbirea clară și pronunția corectă a cuvintelor. De asemenea, acestea pot ajuta la dezvoltarea abilităților cognitive, cum ar fi atenția și memoria, care pot influența dezvoltarea limbajului.

Prin urmare, stimularea motricității fine poate fi un element important în procesul de dezvoltare a limbajului, fiind recomandat să se includă activități care să stimuleze motricitatea fină în rutina zilnică a copiilor, precum și să se ofere oportunități pentru jocuri și activități care să dezvolte aceste abilități.

Cu toate acestea, este important de reținut că stimularea motricității fine nu este singurul factor care influențează dezvoltarea limbajului. Alți factori, cum ar fi expunerea la vorbire, încurajarea vorbirii și învățarea limbii sunt, de asemenea, esențiali pentru dezvoltarea limbajului.

Există o serie de activități care pot fi utilizate pentru a stimula dezvoltarea motricității fine la copii:

1. Jocuri cu piese mici (ajută la dezvoltarea coordonării ochi-mână și a controlului fin al mâinilor și degetelor): să înfigă pioaneze pe planșe speciale, să apese pe butoane, să înșire mărgelile pe o ață, jocuri precum puzzle-uri sau construcții cu piese mici;
2. Desenat și colorat (ajută la dezvoltarea abilităților de coordonare a mâinilor și a degetelor, precum și a creativității): să picteze cu degetele, cu bețișoare de urechi, să coloreze cu creioane diferite suprafețe și spații prestabilite;
3. Modelaj cu lut sau alte materiale (ajută la dezvoltarea controlului fin al mâinilor și degetelor, precum și a abilităților motorii fine): să modeleze plastelina, frământare, rulare;
4. Jocuri de manipulare: să răsfoiască o carte, să înșurubeze /deșurubeze dopuri la sticle, să închidă și să deschidă nasturi, să manipuleze fermoare, activități de tăiere, rupere, mototolire, pliere, rulare a hârtiei sau a șervețelului, jocuri precum aranjarea cuburilor sau jocuri cu piese magnetice, să introducă bețișoare în recipiente, să sorteze diferite semințe;
5. Scrisul poate ajuta la dezvoltarea abilităților de coordonare a mâinilor și degetelor și a controlului fin al mișcărilor.
6. Activități practice: să rupă salata, pătrunjelul, să curețe portocalele, să manipuleze tacâmuri, să taie hârtia, să prindă clești pe o sârmă.



**Bibliografie:**

1. Albu, C., Albu, A., Vlad, T. L., Iacob, I. , *Psihomotricitatea. Metodologia educării și reeducării psihomotrice*, Editura Institutul European, Iași, 2006;
2. Krings, Frederique Wauters, *Psihomotricitate. Sprijin, prevenție și compensare*, Editura ASCR, 2014.

## Tehnica de meditație mindfulness – atitudini cultivate

**Prof. Dr. logoped, Țăranu Georgela**  
**C.J.R.A.E. – Cabinet logopedic nr. 2, Brăila**

**„Orice bucurie există pe lume / Se naște din dorința de a le dăruia celorlalți fericire.  
Orice suferință există pe lume/ Se naște din dorința de a-ți obține propria fericire”**

**Shantideva**

Se spune că, în rugăciune, tu vorbești și Dumnezeu ascultă, în meditație, tu taci și Dumnezeu vorbește...Acest dialog spiritual purtat de om, încă de când nu avea cuvinte, a cunoscut în timp rafinări culturale, astfel încât nu există sistem filosofico-spiritual-religios care să nu posede propriul set de metode și tehnici. Rezultatul este același: un *sine superior*. Pentru că totul se reduce la munca cu sine, la un travaliu identic cu cel de exorcizare, în care te lepezi de cămașa egoului, a orgoliului, a nevoii compulsive de a avea...Printr-o alchimie sufletească ajungi la filonul pur, dumnezeiesc, pe care fiecare îl poartă în suflet, în spirit, în ființă.

Buddismul indian, tibetan, propune din cele mai vechi timpuri o asemenea Cale. De asemenea, Tao-ismul chinezesc și tradițiile japoneze Zen – toate opun egoismul, compasiunii și generozității, atașamentul aberant față de sine, non-atașamentului, conștientizarea efemerității și a roții perpetue a schimbării, trăirii depline a momentului, a clipei, fără conotația hedonistă dată mai târziu, de epicurieni.

În spiritualitatea islamică Jalal ad-Din Muhammad Rumi, Mavlana sau Rumi (1207-1273), influențat de poetul sufit Attar, dar mai ales de Shams din Tabriz, un derviş din ordinul Sufiților, atinge tărâmurile spirituale inaccesibile prin folosirea poeziei, muzicii și a dansului. Devișii rotitori sau dansatori aparțin Ordinului Mevlana întemeiat de Rumi în secolul al XIII-lea în Konya, Turcia. Poet mistic, tradus în toate limbile pământului, Rumi afirmă că „Toate religiile vorbesc despre iubire, dar iubirea nu are nicio religie.”

Una dintre tehnicile de meditație orientală, străveche, redescoperită și valorizată datorită virtuților ei de psihoterapia contemporană - terapia cognitiv-comportamentală este mindfulness-ul.

*Mindfulness, ca formă de meditație, este conștientizarea care apare când suntem atenți, intenționat, în momentul prezent și fără judecări, la experiențe și lucruri, așa cum sunt ele.*

Jon Kabat-Zinn, autorul programului MBSR, afirma că atâta timp cât respirați, sunt mai multe în regulă decât în neregulă cu dumneavoastră, iar orice provocări sau dificultăți pe care le aveți, se poate lucra cu ele. A cultiva mindfulness, care poate fi definit ca aceea conștientizare care apare atunci când ne focusăm atenția, în mod intenționat, în momentul prezent, fără judecări. Tocmai momentul prezent este singurul moment pe care-l avem pentru a înțelege, a crește, a transforma, a învăța și a iubi. Deci, mindfulness este actul de a fi conștient, moment de moment. Când suntem conștienți, avem opțiuni. Când avem opțiuni, avem libertate. Așadar, a fi conștienți, înseamnă a fi liberi. Cultivând mindfulness, putem reduce atât negativitatea, cât și efectele reacțiilor pe care le avem la stres, atât din punct de vedere fiziologic, cât și psihologic, dezvoltând modalități eficiente de a răspunde pozitiv și pro activ, în situațiile stresante din viețile noastre, de a ieși de pe pilotul automat.

**Mindfulness este intenționat, este experiență, este fără judecări.**

Practica Mindfulness ne învață să ne mutăm către modul „a fi”, spre deosebire de modul automat de „a face”. Iar din acest nou mod, de „a fi”, putem fi mai împăcați cu experiențele și emoțiile noastre. Emoțiile noastre nu sunt inamicul, ele sunt doar mesaje care ne reconectează în cel mai simplu mod, la aventura și experiența de a fi în viață.

**Cele 8 Atitudini cultivate prin Mindfulness (Adaptare din MBSR, Jon Kabat-Zinn):**

Există anumite atitudini care sunt benefice, atunci când ieșim de pe „a face”, de pe pilotul automat. Putem să le privim ca pe o nouă perspectivă asupra vieții. Unele din ele pot părea noi și greu de priceput, iar cu altele e posibil să fim familiarizați și să ne fie ușor să le practicăm. Practicând în mod conștient, cu aceste atitudini, este ca și atunci când ne îngrijim de niște semințe pe care le-am plantat, acestea crescând, pe măsură ce practicăm tot mai mult. Poate alegând o atitudine în fiecare zi, putem să ne facem un bilețel pe care să-l punem pe birou, sau pe frigider, poate în portofel sau pe ecranul telefonului și să lăsăm lucrurile să se desfășoare, observând ce se întâmplă:

- **A Nu Judeca** - Putem învăța să practicăm actul de a ne îndepărta de fluxul constant de judecări și reacții automate la diferitele noastre experiențe, fără a mai pune etichete

precum bun sau rău, corect sau greșit, frumos sau urât - pe senzațiile, gândurile și emoțiile noastre. Obiceiul de a categorisi, de a judeca, ne face să reacționăm mecanic în moduri de care nu suntem conștienți, deseori fără o logică obiectivă. Aceste judecăți tind să ne domine mințile, creându-ne dificultăți în a găsi pace și liniște în noi înșine. Observați dacă puteți domoli, dacă puteți atenua tendința de a judeca. Oricum vom ajunge să mai judecăm, dar nu ajungeți să judecați judecata!

- **Răbdarea** - Ne reamintim că nu este nevoie să fim nerăbdători cu noi înșine atunci când observăm că mintea judecă, sau când suntem tensionați sau agitați. Ne oferim spațiu și permisiunea de a trăi aceste experiențe. Răbdarea poate fi una din calitățile cele mai utile de invocat, atunci când mintea este agitată. Practicând răbdarea, ne amintește că nu-i nevoie să ne umplem toate momentele cu activități sau gânduri, pentru ca momentele să fie bogate. Răbdarea ne facilitează o înțelegere profundă a procesului schimbării, lăsându-ne să observăm schimbările cu compasiune și acceptare, înțelegând că schimbările apar în timpul lor, în ritmul lor.

- **Mintea începătorului** - Pentru a percepe bogăția momentului prezent, avem nevoie să cultivăm această atitudine numită „mintea începătorului”, o minte care este deschisă să vadă totul, ca pentru întâia dată. Data viitoare când vedeți pe cineva familiar, întrebați-vă dacă îl sau o puteți vedea ca pentru prima dată, fără bagajul de gânduri sau emoții pe care îl aveți față de acea persoană. Întâlnind acea persoană fresh, observând persoana cum este ea, acum și aici!

Încercați asta cu partenerii voștri, cu copii, cu prieteni, cu colegi de la serviciu. Este o explorare în care e util să ne întrebăm „cum?” și „ce?”, în loc să punem întrebarea „de ce?”- întrebare care ne proiectează în analiză și procese intelectuale. Aceste întrebări pot ajuta să stăm prezenți în moment, cu experiențele noastre din acest moment, în loc să intrăm în preconcepții și proiecții.

- **Încredere** - această atitudine ajută pentru a dezvolta credința în propriile senzații, emoții, gânduri și intuiție. Dacă uneori ceva nu este în regulă pentru dumneavoastră, de ce să nu onorăm acele sentimente? Lăsați-vă să faceți greșeli și să învățați din ele. Feriți-vă să imitați pe cineva, singura voastră speranță e aceea de a deveni tot mai mult voi înșivă, autentici.

- **Lipsa strădaniei, fără obiective** - aproape toate acțiunile noastre au un scop. Le facem pentru a ajunge undeva, pentru a obține ceva. Dar în meditație, acest tip de atitudine poate fi un real obstacol. Meditația este o activitate total diferită de toate celelalte activități umane obișnuite. Meditația este actul de a nu face nimic, nu are nici un scop, nici un țel, nu e

niciunde de ajuns, nici un stadiu special de atins, decât pentru dumneavoastră, să fiți voi înșivă. Dacă sunteți tensionați, fiți atenți la acea tensiune. Dacă este prezentă vreo durere, fiți prezenți și pe cât posibil, stați cu acea durere. Cu această atitudine conștientă, putem *să nu ne atașăm* și nici să nu avem aversiune față de orice apare în experiența noastră, de la un moment la altul. Cu alte cuvinte, putem spune că lipsa strădaniei înseamnă a nu încerca să ajungem altundeva decât suntem în acest moment. Înseamnă disponibilitatea de a lăsa momentul să fie exact așa cum e el, fără să încercăm să reparăm sau să modificăm ceva, ci doar să-i acordăm tot interesul și deschiderea noastră.

- **Acceptarea** - atunci când cultivăm acceptarea în mod intenționat, ne creăm premisele pentru vindecare. Această atitudine validează și recunoaște lucrurile, cu o disponibilitate de a le vedea așa cum sunt ele cu adevărat, nu cum ne dorim noi să fie, fără a încerca să schimbăm ceva. Durerile și dificultățile pot fi recunoscute și îngrijite, încurajând bunătatea și compasiunea. Nu este un act de resemnare pasivă. Dacă ne păstrăm atenția focusată în momentul prezent, putem fi absolut siguri de un singur aspect, iar acesta este schimbarea.

- **A da drumul** - Este opusul agățării, sau fixării. La nivelul fizic, obosim și dăm drumul, detensionăm fixarea. Dar de cele mai multe ori noi prindem, și rămânem fixați cu mintea. Ne fixăm de idei, de senzații, de lucruri și de rezultatul acțiunilor noastre. Letting GO - e o atitudine care ne aduce aminte că există și posibilitatea de a nu mai împinge și forța ceea ce nu ne place, și a ține strâns, fără să dăm drumul la ceea ce ne place.

- **Auto compasiunea/ bunătatea** - Mindfulness nu este mindfulness fără blândețe, așadar cultivarea compasiunii este un element cheie. Această atitudine ne ajută să cultivăm dragoste față de noi, așa cum suntem, fără autocritici și învinuiri. Când observăm că suntem exigenți cu noi înșine (și cu alții), să recunoaștem asta cu calm și claritate. Practicând în acest mod, ne creăm un spațiu în care putem învăța, putem crește și putem lăsa vindecarea să se producă. Există o zicală care spune „Bunătatea este cea care ne apropie, ne contopește și ne încălzește”

„Unui om i se pot lua toate libertățile, mai puțin una: aceea de a-și alege singur atitudinea față de viață, în orice circumstanță s-ar afla, alegerea de a-și alege propria cale” - Viktor E. Frankl (supraviețuitor Holocaust).

## **Bibliografie:**

1. Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of your body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, Bantam Books, New York, 2013;

2. Kabat-Zinn, J., *Mindfulness pentru începători*, Editura Trei, București, 2016.

## ARTICOLE COLABORATORI

### **„Grădina fericită” - proiect de activitate –**

**Prof. înv. preșc., Anghel Gabriela  
Grădinița Trăisteni, Prahova**

GRUPA: mică

TEMA ANUALĂ DE ÎNVĂȚARE: „Când, cum și de ce se întâmplă?”

TEMA PROIECTULUI TEMATIC: „Primăvară, bine ai venit!”

TEMA SĂPTĂMÂNALĂ: „ Prin livezi și prin grădini”

TEMA ACTIVITĂȚII: „GRĂDINA FERICITĂ”

FORMA DE REALIZARE DE REALIZARE: Activitate integrată ALA I+ ADE+ ALA II

TIPUL ACTIVITĂȚII: verificare și consolidare de cunoștințe, priceperi și deprinderi

#### Scenariul zilei

Întâlnirea de dimineață: Copiii sunt așezați în careu și educatoarea le transmite un salut însoțit de apreciere: „*Bună dimineața, copilași isteți și frumoși. Mă bucur că suntem astăzi împreună*”. După melodia „*Bună dimineața*” copiii se salută unul pe celălalt de la stânga la dreapta, dându-și mâna și oferindu-și o mângâiere.

Se stabilesc numărul de copii prezenți și numărul fetițelor, băieților din totalul copiilor, apoi se completează calendarul naturii. Pentru a sesiza prin ce se deosebește această zi, educatoarea sprijină copiii în evidențierea noutăților zilei: surprizele pregătite în sala de grupă.

Se inițiază o conversație cu copiii referitoare la tema zilei: „*Ce insectă ai prefera să fii?*”. Se continuă cu tranziția „*Dansează hopa-hopa*” și cu înviorarea pe elipsă.

După ce li se prezintă centrele de activitate și sarcinile didactice, copiii își vor alege sectorul la care vor să lucreze. Le voi reaminti că vor lucra pe rând, la fiecare sector. Le voi explica sarcinile pe care le au de rezolvat și îi voi ajuta acolo unde este necesar. După tranziția „*Unu după altul/ În rând ne așezăm./ Unu după altul,/ Spre centre noi plecăm*” se vor deplasa spre următoarele centre deschise:

Știință: „**Insectele**”- „citire” carte senzorială

Biblioteca: „**Grădina cu flori și fluturi**”- poveste creată în făină

Joc de masă: „**Fluturașul colorat** - Din jumătate întreg

Construcții: „**Grădina fericită**”- construcții cu Unifix

După încetarea lucrului, se vor analiza produsele muncii din fiecare sector, folosind metoda Turul Galeriei, copiii fiind aplaudați. Tranziția către activitatea integrată se realizează prin jocul de mișcare „*Fluturașul meu*”.

Activitatea pe domeniul experiențiale:

**MOMENT ORGANIZATORIC** - Asigurarea condițiilor pentru buna desfășurare a activității

**CAPTAREA ATENȚIEI** se va realiza sub forma unei provocări: copiii trebuie să ghicească ce se află în cutia misterelor.

**ANUNȚAREA OBIECTIVELOR** - Se va prezenta tema activității și se va anunța modul de realizare al activității, bineînțeles în termeni accesibili vârstei preșcolare. Se anunță titlul poveștii și autorul ei, după care enunț obiectivele pe înțelesul copiilor:”

**REACTUALIZAREA CUNOȘTINȚELOR** se realizează printr-o convorbire referitoare la primăvară și insecte.

**DIRIJAREA ÎNVĂȚĂRII** se va face sub forma unei povestiri prin intermediul covorului povestitor. Voi reda cât mai expresiv conținutul poveștii, folosind decorul pregătit (grădină cu flori și pădure) iar „personajele”(omidă, albină, fluture) sunt mânuite în funcție de acțiunea poveștii. Tot conținutul poveștii este prezentat cât mai expresiv pentru a capta atenția micilor spectatori.

**OBȚINEREA PERFORMANȚEI** - Pentru o mai bună fixare a povestirii voi folosi ca metodă explozia stelară. Voi fixa pe tablă steaua mare în centru și voi iniția o conversație pe baza poveștii. Pe măsură ce adresez întrebări copiilor legate de textul poveștii, voi fixa și celelalte stelețe în jurul celei mari. Vor fi aplaudate răspunsurile corecte.

**ASIGURAREA CONEXIUNII INVERSE** se va face sub forma unei repovestiri în făină.

**EVALUAREA** - se vor face aprecieri verbale legate de activitatea desfășurată

În partea finală a zilei, în cadrul activităților la alegere preșcolarii vor desfășura jocul de mișcare „*Fluturașii vin la flori*” și „*Fluturașul meu*”.

În cadrul momentului de lectură, copiilor li se va citi povestea „*Omida mâncăcioasă*”. Se va continua cu diferite jocuri de mișcare: Clap, clap song, Baby shark și Aram-sam-sam (la alegerea copiilor), iar la sfârșitul activității se va face o reactualizare a activităților desfășurate și se vor împărți recompense pentru întreaga activitate.

ANEXĂ:

### ***OMIDUȚA CEA URÂTĂ***

A fost odată oomidă. De când apăruse ea pe lume se considera foarte urâtă. Avea corpul verde cu maro și era cam lungă și plinuță. Pentru că, de felul ei era și foarte mâncăcioasă, Omide, pentru ca așa o chema era și foarte foarte grasă. Toți râdeau de ea și îi spuneau să nu mai manânce ca se va face și mai grasă.

Toți o batjocoreau, îi găseau tot felul de porecle caraghioase și o luau peste picior, făcând mare haz pe seama ei. Absolut nimeni nu dorea să-i fie prieten, iar ea se simțea neputincioasă și nicidecum nu reușea să se apropie de altcineva de aceeași vârstă.

Până la urmă, omiduța nu a mai putut suporta și s-a hotărât să fugă departe într-o pădure, unde să nu mai fie nimeni care să-i vadă urâtenia. I-a fost foarte greu să ajungă în pădure deoarece se târa cu greutate din cauza greutății ei. A ajuns cu greu la marginea pădurii unde s-a așezat sub o frunză să se odihnească. Mersese foarte mult și era frântă. A dormit mult, zile în șir, dar, într-o seară, auzi un țipăt sfâșietor și o zbatere de aripi. Se uită atent și zări o albină zbatându-se în pânza unui păianjen. Se prinsese în ea și nu mai reușea să scape. Omiduța noastră, căreia după atâta somn îi crescuseră aripi, se uită speriată la albină și i se făcu tare milă de ea. Aripi? Era mirată și ea. „Nu eram suficient de urâtă, mai trebuia să am și aripi acum?” se gândea Omide. Dar, nu mai conta. Albinuța țipa în continuare zbatându-se în pânza de păianjen. Cum să o ajute? Ce să facă? Pânza era destul de sus. Dacă ar fi putut să zboare, ar fi salvat-o. Albinuța plângea din ce în ce mai tare. Ți se rupea sufletul de plânsul ei. Îi veni o idee: dacă ar fi putut zbura? Nu era nimeni prin preajmă care să îi vadă aripile urâte care îi crescuseră. Era doar albinuța și păianjenul. Poate acesta s-ar speria de ea și va fugi. „La cât sunt de urâtă, dacă mai deschid și aripile sigur păianjenul va fugi de frică!” - își zise micuța insectă. Și se hotărî. Închise ochii și deschise aripile fără să se gândească de două ori. „Trebuie să o salvez!” La început aripile au durut-o puțin, dar nu mai conta. Trebuia să o salveze pe biata albină. Și a reușit! S-a apropiat și a ajutat-o să scape din pânza cea lipicioasă de păianjen.



Atâta fericire câtă era pe chipul bieteii albinuțe, nu-ți poți închipui. Credea că va muri și, era doar un copil. De atâta bucurie, fără să își dea seama, insecta noastră, care de fapt era un fluturaș zbura împreună cu albina prin toată poiana care era în apropiere. Zburând, albina zări un luciul de apă și se așeză să se odihnească. Era un mic lac cu apa limpede ca și cristalul. Soarele se reflecta în el de parcă și el se bucura de voioșia micilor insecte. Fluturașul se apropie în zbor de mica albină și....pentru o clipă... zări în luciul apei o multitudine de culori. Nu-și dădu seama că era chiar imaginea lui.

Dar albina uitându-se la el îi spuse:

- Prieten drag, cât ești de frumos!!! Cum îți strălucesc aripile în lumina soarelui și câte culori ai! Eu sunt doar un copil, dar nu am mai văzut niciodată un fluture atât de frumos ca tine!

Aripile lui erau roz dar, în lumina soarelui străluceau în mai multe culori. Era atât de frumos! Atunci fluturașul nostru se uită mai atent și se văzu reflectat în luciul apei. Nu îi venea să creadă că este el. De ce râdeau semenii lui? Pentru că nu îi văzuse adevărata lui înfățișare. Nu o văzuse nici chiar el. Doar soarele a știut să îl descopere. A trebuit ca bunătatea din sufletul lui să iasă la iveală ca apoi soarele să îl înfrumusețeze. Dar cel mai important lucru pentru fluturaș era că își găsisse un prieten.

Din acea zi, fluturașul și albinuța au fost nedespărțiți. S-au întors în grădina cu flori. Toți au rămas uimiți. Nu îi cunoșteau pe cei doi sau, se prefăceau că nu îl recunosc pe fluturaș. Le era rușine că râseseră de el. Albinuța le-a povestit tuturor cum fluturele i-a salvat viața și toți l-au aplaudat. Chiar și albinele. Atunci fluturașul nostru s-a simțit foarte fericit și...foarte frumos.

## **Metode și tehnici psihopedagogice utilizate în combaterea fenomenului de bullying**

**Prof. Aramă Alina**

**Școala Profesională „Emil Drăgan” Grădiștea, Brăila**

*„Cuvintele politicoase sunt ușor de spus, iar ecoul lor este fără sfârșit.”*

*Maica Tereza*

Fenomenul de bullying are o incidență din ce în ce mai ridicată, pericolul venind din falsa impresie de normalitate a acestuia, majoritatea oamenilor acceptându-l ca pe o componentă obișnuită a vieții.

Bullyingul reprezintă un comportament intenționat, de intimidare, care apare în mod repetat și are la bază o percepție a unui dezechilibru de forțe. De multe ori, victima este percepută drept vulnerabilă având dificultăți în a face față acestui comportament.

Bullyingul poate să transforme școala într-un loc de temut, în timp ce aceasta ar trebui să le asigure elevilor un mediu în care să se simtă în siguranță. Odată informați, copiii pot lua atitudine, pot interveni pentru ei înșiși, dar și pentru ceilalți, iar numărul cazurilor de acest fel se va diminua treptat.

Prevenirea acestui fenomen este responsabilitatea tuturor și nimeni nu ar trebui să fie indiferent față de acele persoane care se află în incapacitatea de a se descurca într-o asemenea situație.

Cadrele didactice pot contribui la diminuarea fenomenului fie prin activități de informare, implicare și combatere a fenomenului. Deseori întâlnim tipuri de bullying care pot să apară împreună sau izolat: verbal, fizic, emotional sau cyberbullying. Cazurile cele mai frecvente de bullying sunt la nivel emoțional. Ele pot să includă: stimă de sine redusă, anxietate, depresie, randament școlar redus, intenție suicidară, tulburări de alimentație, rușine.

Cum putem combate bullyingul la nivel școlar?

- ✓ Proceduri bine stabilite pentru combaterea bullyingului;
- ✓ Să existe consecințe clare pentru comportamentul de acest tip, consemnate în regulamentul de ordine interioară;
- ✓ Școala să-și asume responsabilitatea de a păstra siguranța tuturor elevilor;
- ✓ Să fie persoane desemnate care să vorbească cu elevii ce sunt victime ale bullyingului;
- ✓ Să colaboreze cu psihologii educaționali care oferă suport victimelor, dar și agresorilor.

În cele ce urmează voi prezenta un Plan de acțiune antibullying care poate fi implementat în unitățile școlare.

Obiective :

- Înțelegerea bullyingului ca fenomen social de către profesori și elevi;
- Îmbunătățirea strategiilor de identificare a problemelor sociale și emoționale ale elevilor cauzate de fenomenul de bullying;
- Creșterea capacității corpului profesoral de a face față eventualelor situații de bullying;
- Îmbunătățirea adaptabilității elevilor la factorii externi sociali și emoționali;
- Reducerea riscului de bullying și a formelor de bullying;
- Încurajarea și sprijinirea elevilor în dezvoltarea abilităților de a lua atitudine și a ajuta victimele în situații de bullying.

ACTIVITĂȚI PROPUSE	OBIECTIV PRINCIPAL	OBIECTIVE SPECIFICE
Ce înseamnă fenomenul Bullying?	Creșterea conștientizării bullyingului în rândul copiilor	Înțelegerea caracteristicilor bullyingului Înțelegerea tipurilor de bullying Înțelegerea rolurilor în situații de bullying
Sentimente și emoții	Oferirea de ajutor copiilor pentru a înțelege ce sunt emoțiile și cum să și le regleze în mod adecvat	Recunoașterea emoțiilor Exprimarea emoțiilor Învățarea strategiilor de reglare emoțională
Tehnici de rezolvare a problemelor	Învățarea unor tehnici de rezolvare a problemelor	Utilizarea tehnicilor de rezolvare de probleme
Respect, Prietenie și Comportamente prosociale	Promovarea respectului, a prieteniei și încurajarea copiilor de a se ajuta reciproc	Înțelegerea semnificației respectului Înțelegerea diferenței dintre prieteni și cunoștințe Înțelegerea comportamentelor prosociale și de cooperare

### **Măsuri ce pot fi luate la nivel individual :**

1. Identificarea persoanelor și a cauzelor pentru care acestea au manifestări de bullying, prin consultarea elevilor, a cadrelor didactice și a personalului specializat (psihologi, asistenți sociali și maternali).
2. Elaborarea și derularea unor programe de asistență individualizată în situații de bullying în rândul elevilor .
3. Implicarea elevilor care comit acte de violență fizică sau psihologică în mod repetat în programe de asistență derulate în parteneriat cu alte instituții specializate (Poliția comunitară, Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului, Biserica, alte organizații specializate în programe de protecție și educație a copiilor și a tinerilor).
4. Valorificarea intereselor, aptitudinilor și capacităților elevilor cu risc de manifestare a comportamentului de bullying, în activități școlare și extrașcolare (sportive, artistice, etc.).
5. Responsabilizarea elevilor care au comportament violent prin aplicarea unor măsuri de intervenție cu potențial educativ și formativ;
6. Identificarea și asistarea elevilor victime ale bullyingului prin implicarea cadrelor didactice, a personalului specializat (psihologi, asistenți sociali) și a părinților/apartinătorilor.

### **Măsuri ce pot fi luate la nivel relațional:**

- ❖ Informarea părinților cu privire la serviciile pe care le poate oferi școala în scopul prevenirii bullyingului și cyberbullyingului și ameliorării relațiilor părinți-copii (consiliere, asistență psihologică); implicarea în astfel de activități a personalului specializat (psihologi, asistenți sociali).
- ❖ Acordarea de sprijin familiilor care solicită asistență și orientarea acestora către serviciile specializate.
- ❖ Colaborarea școlii cu familiile elevilor cu potențial violent sau care au comis acte de violență, în toate etapele procesului de asistență a acestora (informarea, stabilirea unui program comun de intervenție, monitorizarea cazurilor semnalate); organizarea de întâlniri în școală, vizite în familii, programe extrașcolare cu participarea comună a elevilor, a părinților, a cadrelor didactice și a specialiștilor din alte sectoare de activitate.
- ❖ Identificarea unor părinți-resursă care să se implice în activitățile de prevenire sau în rezolvarea cazurilor de bullying.

### **Concluzii finale:**

✓ Este datoria tuturor să identifice, raporteze și să oprească bullyingul (elevi, profesori, părinți și autorități).

✓ Bullyingul poate fi oprit doar prin efortul colectiv.

✓ Atât victima cât și agresorul au nevoie de ajutor multidisciplinar: psihologic, școlar și familial. Victimele ar trebuie să fie ajutate să proceseze traumele emoționale și să își recapete încrederea în sine. Acest lucru se poate face dacă se simt în siguranță, atât la școală cât și acasă. Agresorul ar trebui ajutat să înțeleagă de ce nu este acceptabil un astfel de comportament, dar și să aibă ocazia să discute despre propriile probleme.

✓ Respectul reciproc ar trebui să existe, indiferent de rasă, religie, apartenență socială, abilități școlare, etc.

## Fenomenul bullying – provocări ale mediului școlar actual și resurse creative de lucru

Prof. cons. școlar, Banea Silvia  
C.J.R.A.E. - 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.

Bullyingul (*engl. intimidare*) reprezintă o formă de abuz, în detrimentul stării de bine și a dezvoltării sănătoase 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 *bullyingul* 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 *bullyingului* pot constitui familiile unde se folosește adesea pedeapsa corporală, fapt ce reprezintă un mediu „prielnic” pentru dezvoltarea comportamentelor deviate 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 *bullyingului* 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 *bullyingului* 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 prosoziale**

### **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 părticică 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

#### 4. Elevul secret (adaptat de pe pagina Doamna)

Cum se joacă? Se scrie numele tuturor elevilor pe bilețele, iar la începerea orelor se extrag un bilețel. Acela va fi „elevul secret”, 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.).



#### 5. Acesta sunt eu!

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 motivaționale

oferite elevilor în diferite forme





## De la agresivitate la cooperare

**Prof. cons. școlar, Băcanu Mioara**  
**C.J.R.A.E. - C.I.A.P. Liceul Tehnologic „Gh. K. Constantinescu”, Brăila**

Prevenirea agresivității și a fenomenului de bullying în școli este o provocare continuă și necesită mult efort și implicare din partea tuturor partenerilor educaționali. Este important li se explice elevilor în amănunt conceptual de bullying. Acesta a fost unul dintre obiectivele mele în toate activitățile realizate cu elevii. De obicei fac acest lucru în a doua parte a activității, prima parte fiind rezervată unui joc didactic cu impact emoțional.

Bullyingul este o formă de violență psihologică, o acțiune sau serie de acțiuni fizice, verbale, relaționale manifestate în viața reală sau virtuală, săvârșite cu intenție, care implică un dezechilibru de putere și au drept consecință atingerea demnității umane. Se creează în mediul școlar o atmosferă de intimidare, de ostilitate, tradusă prin acțiuni ce pot fi umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau a unui grup de persoane. Bullyingul 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, caracteristicile personale sau orientarea sexuală. Bullyingul nu presupune o acțiune individuală. El este influențat de valorile și acțiunile colegilor de clasă și de școală, de familie, comunitate și societate.

Din cauza caracteristicilor sale, bullyingul nu dispare de la sine așa cum se rezolvă conflictele spontane ce apar între elevi. Fiind o problemă relațională, bullyingul reclamă intervenția adulților pentru a impune schimbări semnificative la nivelul relațiilor dintre copii și în dinamica grupului. Chiar și în cele mai disciplinate și pozitive medii educaționale pot să apară incidente izolate așa că prevenția, prin diferite activități de conștientizare, activare a resurselor de cooperare și găsirea alternativelor la aceste comportamente, are o importanță majoră.

În anul școlar prezent am desfășurat o serie de activități menite să prevină fenomenul de bullying prin psihoeducație și prin simulări care aduc conștientizare asupra capacității adolescenților de a decide să nu dea curs agresivității, să nu o încurajeze ci să ia atitudine împotriva ei. Însă ce punem în locul agresivității? Dezvoltarea empatiei.

În cele ce urmează voi exemplifica una din activitățile realizate la clasă.

## **ACTIVITATE DE CONSILIERE EDUCAȚIONALĂ**

### **Strategia didactică:**

Metode și tehnici: conversația, descoperirea, jocul didactic, exercițiul, brainstormingul, observația, expunerea.

Mijloace de învățământ: coli mari de flip-chart, marker, scoci, foarfeci, prezentare ppt.

Forme de organizare: frontal, individual, pe grupe.

Forma de evaluare: formativă - observare, reflecție, analiza răspunsurilor, feed-back

### **1. Exercițiul de spargere a gheții: *Tu cât valorezi?* (5 minute)**

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

### **2. Exercițiul de conținut - *Prietenul meu* (35 minute)**

Partea I - Profesorul împarte clasa în 3 grupuri a câte 5-6 elevi și împarte fiecărei grupe un contur al unui copil realizat prin decupare unei foi de flip-chart. Cerința este de a personaliza fiecare contur prin desen, după dorințele membrilor grupului, imaginându-și că acela este cel mai bun prieten al lor. Profesorul cere apoi elevilor să scrie pe un post-it diverse jigniri, expresii, porecle, lucruri neadevărate, comportamente urâte pe care de obicei le aud în mediul școlar la adresa altora sau la adresa lor și să le lipească pe conturul personajului creat. Doi elevi din fiecare echipă sunt rugați să aducă personajul în față și pentru fiecare jignire, profesorul rupe bucăți din personaj și le înmânează elevilor. Cu cât personajul este mai mult jignit, cu atât va fi rupt mai tare. Reacțiile elevilor la ruperea personajului în bucăți sunt înregistrate. Elevii sunt invitați în banci și urmează un moment de liniște, apoi profesorul le adresează diverse întrebări pentru a favoriza reflecția.

\* Cum s-au simțit când au auzit jignirile la adresa prietenului lor?

\* Ce emoții i-au cuprins când au văzut rezultatul?

\* De ce unii au râs, alții au simțit păreri de rău ?

Partea a II-a - Profesorul înapoiază personajele echipelor și îi îndeamnă să își ceară iertare. Apoi le spune că pot lipi bucățelele din corpul personajelor la loc. Le arată că oricât de bine le-ar lipi, se va vedea banda cu care sunt lipite așa cum în suflet rămân rănilor

provocate de jigniri. Dacă cel ce rănește regretă și își schimbă comportamentul, aceste răni se pot atenua în timp și important este să nu repetăm greșelile care îi fac pe alții să sufere. Profesorul subliniază într-o prezentare Power-point definiția bullyingului, principalele caracteristici și comportamente, consecințele bullyingului dar și posibile strategii de prevenire a bullyingului. Le cere elevilor să găsească ei înșiși modalități de prevenire a acestor comportamente și să exerseze atitudinile potrivite.

### 3. Evaluarea activității - (10 minute)

Fiecare elev va primi un post-it sub formă de inimă pe care va nota emoția cea mai intens resimțită la un moment dat, pe parcursul activității. Pot scrie și îndemnuri pornite din inimă împotriva fenomenului de bullying. Post-it-urile vor fi lipite pe o foaie de flip-chart numită „Caruselul Emoțiilor”. În urma activității, cu materialele rezultate se poate concepe un afis, ca în exemplul expus mai jos.

În acest tip de activitate elevii cooperează frumos. Găsesc împreună caracteristici ale „prietenuului” pe care au libertatea de a-l personaliza cum își doresc. Stabilesc: genul, vârsta, îi dau nume personajului, desenează culoarea părului, a ochilor, vestimentația, îl creează după dorință. Reacționează cu diverse emoții în momentul când personajul creat de ei este rupt (uimirea, mila, frica, regretul). Apoi analizează cum s-au simțit când au auzit jignirile, reflectează la reacțiile și emoțiile lor. Conștientizează. Empatizează. Exersează. Iau atitudine. Ceea ce ne dorim să facă firesc și în situațiile reale de bullying.



## Plan de acțiune antibullying

**Prof. Boboc Simona Florența**  
**Grădinița cu P.P. nr.37, Brăila**

**Obiectivul general** este de a face din Grădinița cu P.P. nr.37, Brăila un loc sigur, de a crește nivelul de conștientizare a fenomenului de bullying în rândul profesorilor și al preșcolarilor și de a promova relații sociale pozitive între copii.

### **Obiectivele specifice urmărite:**

- 1) Înțelegerea bullyingului ca fenomen social de către profesori;
- 2) Îmbunătățirea strategiilor de identificare a problemelor sociale și emoționale ale preșcolarilor cauzate de fenomenul de bullying;
- 3) Creșterea capacității corpului profesoral de a face față eventualelor situații de bullying;
- 4) Îmbunătățirea adaptabilității preșcolarilor la factorii externi sociali și emoționali;
- 5) Reducerea riscului de bullying și a formelor de bullying electronic (cyberbullying) în rândul elevilor;

### **❖ Intervenții la nivel individual:**

- **Identificarea persoanelor și a cauzelor pentru care acestea au manifestări de bullying**, prin consultarea preșcolarilor, a cadrelor didactice și a personalului specializat (psihologi, asistenți sociali și maternali ).

- **Elaborarea și derularea unor programe de asistență individualizată în situații de bullying în rândul preșcolarilor ( autori sau ca victime) prin care să se urmărească:**

- înțelegerea consecințelor actelor de hărțuire psihologică repetată asupra celorlalți (colegi, cadre didactice, parinți, prieteni etc.);
- prevenirea apariției dispozițiilor afective negative (resentimentul, suspiciunea excesivă, iritabilitatea, ostilitatea, negativismul);
- ameliorarea imaginii de sine (atitudine pozitivă față de sine, evaluarea corectă a calităților și defectelor personale, percepția pozitivă a experiențelor de viață, proiectarea unor experiențe pozitive pentru viitor);
- dezvoltarea autonomiei (rezistența față de evaluările celorlalți prin cristalizarea unor valori personale pozitive);

- **Implicarea preșcolarilor care comit acte de violență fizică sau psihologică în mod repetat în programe de asistență derulate în parteneriat cu alte instituții specializate** (Poliția comunitară, Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului, biserica, alte organizații specializate în programe de protecție și educație a copiilor și a tinerilor).
- **Valorificarea** intereselor, aptitudinilor și capacităților elevilor cu risc de manifestare a comportamentului de bullying, **în activități școlare și extrașcolare** (sportive, artistice etc.).
- **Responsabilizarea preșcolarilor care au comportament violent** prin aplicarea unor măsuri de intervenție cu potențial educativ și formativ; evitarea centrării exclusiv pe sancțiuni și eliminarea din practica educațională a unor sancțiuni care contravin principiilor pedagogice .
- **Identificarea și asistarea preșcolarilor victime ale bullyingului** prin implicarea cadrelor didactice, a personalului specializat (psihologi, asistenți sociali) și a părinților/ aparținătorilor

❖ **Intervenții la nivel relațional:**

➤ **Recomandări privind familia:**

- **Informarea părinților** cu privire la serviciile pe care le poate oferi grădinița în scopul prevenirii bullyingului și cyberbullyingului și ameliorării relațiilor părinți-copii (consiliere, asistență psihologică); implicarea în astfel de activități a personalului specializat (psihologi, asistenți sociali).
- **Acordarea de sprijin familiilor** care solicită asistență și orientarea acestora către serviciile specializate.
- **Colaborarea grădiniței cu familiile** preșcolarilor cu potențial violent sau care au comis acte de violență, **în toate etapele procesului de asistență** a acestora (informarea, stabilirea unui program comun de intervenție, monitorizarea cazurilor semnalate); organizarea de întâlniri în grădinița, vizite în familii, programe extrașcolare cu participarea comună a preșcolarilor, a părinților, a cadrelor didactice și a specialiștilor din alte sectoare de activitate.
- **Identificarea unor părinți-resursă** care să se implice în activitățile de prevenire sau în rezolvarea cazurilor de bullying.
- **Inițierea unor programe destinate părinților**, centrate pe conștientizarea, informarea și formarea cu privire la dificultățile de adaptare a copiilor la mediul școlar și la diferite aspecte ale violenței școlare, respectiv a bullyingului (forme, cauze, modalități de prevenire, parteneri).
- **Semnalarea de către grădiniță** a cazurilor de familii cu un comportament violent repetat față de copii și **implicarea** în rezolvarea acestora (în cazuri extreme, participarea la procedurile de instituire în plasament familial); colaborarea grădiniței cu instituții cu

responsabilități în acest domeniu – Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului, Poliția Română, etc.

➤ **Recomandări privind școala:**

- Includerea, pe agenda **întâlnirilor formale ale** grădiniței (Consiliu de Administrație, Consiliul Profesoral, Comitetul de Părinți), a unor teme legate de bullying, care să aibă ca scop conștientizarea dimensiunii fenomenului și analiza formelor, a actorilor și a cauzelor situațiilor ce pot apărea la nivelul instituției .
- Elaborarea unor **strategii coerente de prevenire și intervenție**, inițierea unor programe care să răspundă unor situații specifice unității de învățământ (identificarea riscurilor în contextul concret al grădiniței, a persoanelor cu potențial violent sau cu risc de adeveni victime), cu implicarea activă a elevilor ca parteneri;
- Asigurarea că **regulamentul de ordine interioară** este un mijloc real de prevenire, prin:
  - definirea clară și funcțională a criteriilor de disciplină școlară și de conduită în grădiniță a tuturor factorilor (preșcolari, profesori, personal nedidactic);
  - adaptarea prevederilor la contextul specific în care funcționează instituția;
  - implicarea factorilor de la nivelul grădiniței (preșcolari, cadre didactice) în aplicarea prevederilor acestuia;

➤ **Intervenții la nivel curricular:**

- **Dezbaterea**, în timpul orelor de consiliere și orientare, a situațiilor de violență observate în grădiniță sau în vecinătatea acesteia
- **Valorificarea temelor** relevante pentru problematica bullyingului, prin utilizarea unor **strategii activ-participative** (studiu de caz, joc de rol, analiza critică a mesajelor audio-vizuale cu conținut violent, problematizare etc.), care să conducă la conștientizarea și dezvoltarea unei atitudini critice a elevilor față de problematica violenței școlare.
- Inițierea unor **programe de educație intra și inter-generațională** și de educație parentală prin care să se urmărească îmbunătățirea relațiilor dintre: copiii-parinți-cadre didactice-conducerea grădiniței).
- **Sensibilizarea profesorilor** față de problematica bullyingului (forme de hărțuire psihologică repetată, cauze generatoare, mecanisme de prevenire, strategii de ameliorare, cadru legislativ și instituțional) **prin activități de formare** derulate la nivel local: cursuri de formare, cercuri pedagogice tematice, schimburi de experiență.
- **Asumarea de către psihologul grădiniței a unui rol proactiv** în comunitatea școlară, prin diseminarea ofertei de sprijin psihologic și prin implicarea, în afara cabinetului școlar, în identificarea și rezolvarea unor situații de bullying.



- **Ameliorarea managementului comunicării între toți factorii de la nivelul grădiniței**, prin identificarea principalelor bariere comunicaționale și prin diversificarea strategiilor și a canalelor de comunicare; organizarea de activități informale didactice cu părinți;
- **Asigurarea unui mediu școlar adecvat** pentru derularea activităților didactice în condiții optime, prin:
  - evitarea supraaglomerării colectivelor de preșcolari, atât la nivelul grădiniței, cât și la nivelul claselor;
  - aparatură de supraveghere și securitate funcțională.

❖ **La nivel comunitar:**

- **Dezvoltarea de parteneriate ale grădiniței cu alte instituții la nivel local** – poliție, jandarmerie, autorități locale, ONG-uri etc. – pentru siguranța deplasării elevilor și pentru crearea unei vecinătăți lipsite de pericole;

❖ **La nivel social**

- Implementarea unui **sistem de monitorizare** a fenomenelor de bullying în grădiniță, care implică: elaborarea unei strategii de colectare a informațiilor, construirea unei baze de date etc.
  - **Stimularea cooperării inter-instituționale** în inițierea, derularea, monitorizarea și evaluarea unor programe de monitorizare a cazurilor de bullying.
  - Participarea cadrelor didactice la **programele de formare continuă**.
  - **Stimularea cercetării** privind violența școlară și fenomenul de bullying, utilizarea exemplurilor de succes în prevenirea și combaterea acestui fenomen.
  - Organizarea de ateliere de lucru cu număr limitat de copii, la care explicațiile vor fi la nivelul de înțelegere al copiilor. În timpul lucrului, profesorii vor oferi sprijinul necesar. Îi vor orienta în înțelegerea semnificației activităților. Formele de organizare vor fi în grup restrâns și cu respectarea distanțării sau individual, mergându-se pe ideea că activitățile pot fi și ocazii de intercunoaștere.
- Atelierele de lucru pot fi împărțite în 2 sau mai multe sesiuni.

<b>Atelier lucru de</b>	<b>Titlu</b>	<b>Obiectiv Principal</b>	<b>Obiective specifice</b>
<b>Atelier lucru 1 de</b>	Bullying	Creșterea conștientizării bullyingului în rândul copiilor	Înțelegerea caracteristicilor bullying-ului Înțelegerea tipurilor de bullying Înțelegerea rolurilor în situațiile de bullying
<b>Atelier lucru 2 de</b>	Emoții și reglare emoțională	Oferirea de ajutor copiilor pentru a înțelege ce sunt emoțiile și cum să și le regleze în mod adecvat	Recunoașterea emoțiilor Exprimarea emoțiilor Învățarea strategiilor de reglare emoțională
<b>Atelier lucru 3 de</b>	Rezolvarea de probleme și strategii	Învățarea unor tehnici de rezolvare a problemelor	Utilizarea tehnicilor de rezolvare de probleme
<b>Atelier lucru 4 de</b>	Respect, Prietenie și Comportamente prosociale	Promovarea respectului, a prieteniei și încurajarea copiilor de a se ajuta reciproc	Înțelegerea semnificației respectului Înțelegerea diferenței dintre prieteni și cunoștințe Înțelegerea comportamentelor prosociale și de cooperare

Vor fi puse în discuție cazuri de bullying la modul general, fără referiri la cazurile de bullying dintre copiii prezenți. Copiii vor fi stimulați pozitiv și încurajați să utilizeze abilitățile formate în viața de zi cu zi.

## Dezvoltarea abilităților emoționale și prevenirea bullyingului prin jocuri teatrale

**Prof. Bocancea Violeta**

**Liceul de Arte „Dinu Lipatti”, Pitești**

Bunăstarea emoțională este o condiție necesară pentru a fi sănătos. Pe lângă dezvoltarea fizică, cognitivă și socială, o stare de bine completă, presupune și dezvoltarea psihologică și emoțională. Capacitatea de a identifica, înțelege, accepta și exprima sănătos emoțiile reprezintă elemente importante pentru sănătatea mentală a copilului și pentru starea lui de bine emoțională și socială. Dezvoltarea abilităților emoționale îi vor ajuta pe copii să gestioneze cu succes formarea și menținerea relațiilor cu ceilalți.

Copiii își dezvoltă capacitatea de a-și gestiona emoțiile în cadrul unor relații de încredere cu persoane apropiate. Când copiii primesc sprijinul necondiționat al unui profesor, atunci ei se simt împuterniciți să caute ajutorul și să încerce să gestioneze situațiile dificile. Mai mult, copiii învață foarte mult prin observarea și imitarea comportamentelor celorlalți, motiv pentru care este important pentru cadrele didactice să poată reprezenta un model pentru copil, din punct de vedere al gestionării emoțiilor.

Principalul scop al educației artistice este acela de a dezvolta aprecierea critică, înțelegerea moștenirii culturale și a diversității culturale, expresivitatea individuală și creativitatea (imaginația, rezolvarea de probleme și asumarea riscului). Alte scopuri sunt: abilitățile sociale, cele de comunicare, plăcerea, angajarea unei varietăți de forme de artă, interpretarea, prezentarea și conștientizarea ambientală, încrederea de sine, stima de sine; promovarea învățării permanente prin arte și identificarea talentului artistic.

La nivelul pedagogiei practice, deschiderea spre nou, încorporarea noutăților, ideile și modalitățile de lucru creative sunt cerințe pentru obținerea unor rezultate calitative superioare. Noutățile devin operante prin activitatea dascălului, inclusiv prin experiența și calitățile sale personale. Prin urmare, este esențială deschiderea spre nou a acestuia, dorința permanentă de autoinstruire și perfecționare.

Strategiile didactice interactive reprezintă modalități eficiente de stimulare a potențialului creativ, atât la nivel individual, cât și colectiv, promovând o metodologie de natură să exerseze capacitățile superioare ale elevilor, dezvoltând inteligențe multiple.

Sunt o mulțime de activități pentru dezvoltarea emoțională. Prin metode specifice artei actorului aplicate corect se dezvoltă creativitatea, spontaneitatea, ca expresie a libertății interioare, plecând de la o poveste, de la un joc.

Jocul este puntea ce poate uni școala cu viața. Alcătuirea de jocuri didactice și alternarea lor cu iscusință în cadrul celorlalte metode euristice de învățare constituie una din cele mai importante sarcini ale metodologiei didactice contemporane. Jocul facilitează procesul de asimilare, fixarea și consolidarea cunoștințelor, influențează dezvoltarea personalității. Jocul este și un mijloc eficient de dezvoltare intelectuală, permițând elaborarea de structuri cognitive din ce în ce mai echilibrate.

Educația prin teatru presupune utilizarea jocului în procesul de predare - învățare, îmbinând utilul cu plăcutul, activitatea didactică devine mai atractivă și se pliază pe trebuințele copilului. Teatrul înseamnă mai mult decât o piesă jucată pe scenă. Prin teatru se dezvoltă în primul rând gândirea și toate laturile inteligenței emoționale. Activitatea în cadrul unui atelier de teatru conduce la autocunoaștere, la un bun management al emoțiilor, la dezvoltarea personalității, la optimizarea abilităților, la dezvoltarea creativității și imaginației.

Jocurile teatrale, pe lângă faptul că îi ajută pe copii să dobândească cunoștințe, deprinderi și competențe de bază, cu scopul de a servi ca fundație pentru dezvoltarea și învățarea lor ulterioară, au și efect terapeutic. Copiii vor reuși să-și dezvolte stima de sine, să-și formeze abilități de comunicare și relaționare, printr-un contact verbal și non verbal adecvat cu ceilalți, să-și exprime emoțiile, dorințele și nevoile, să se descopere în fața celorlalți atunci când este pregătit, să-și dezvolte capacități cognitive precum atenția, limbajul, gândirea, memoria, creativitatea, să-și reducă și să elimine anxietățile, frustrările, inhibițiile prin descărcarea creativă a tensiunilor acumulate, să-și dezvolte toleranța la frustrări prin dezvoltarea autocontrolului.

*Activități/jocuri ce pot contribui la dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor:*

În primul rând se va crea un climat pozitiv. Dacă sala de clasă reprezintă un loc care conferă copilului siguranță, respect și încredere, iar copiii leagă aici relații de cooperare și prietenie, atunci acest spațiu poate acționa ca factor protector sau compensatoriu atunci când apar noi provocări emoționale.

*Numirea emoțiilor:* Copiii învață că emoțiile sunt importante și că etichetarea lor îi poate ajuta să înțeleagă și să gestioneze ceea ce experimentează. Trebuie să înțeleagă că este în regulă să se simtă neliniștiți, triști sau invidioși uneori, adică este la fel de firesc ca atunci când sunt fericiți. Fiecare emoție are rolul său și este la fel de valoroasă ca oricare alta.

*Încurajarea empatiei:* Elevii analizează emoțiile pe care cred că le simt anumite personaje din cărți sau chiar persoanele aflate într-o situație dată. Copiii vor face acest lucru atunci când apare un conflict între ei și vor fi încurajate comportamentele de reparare (ex. bilețel cu scuze).

*Creșterea rezilienței:* Copiii vor fi încurajați să experimenteze, să își găsească singuri răspunsurile sau vor fi îndrumați să îmbrățișeze eșecul ca oportunitate de învățare, toate acestea sunt strategii care vor crește reziliența copiilor și capacitatea lor de a face față situațiilor neprevăzute sau stresante.

Un volum impresionant de studii de specialitate a pus în evidență în repetate rânduri diferitele consecințe negative pe care violența asupra copiilor le generează la nivelul dezvoltării personalității acestora. Impactul este resimțit în fiecare dimensiune de dezvoltare psihologică:

- emoțională, accentuând riscul ca cele mai frecvent trăite emoții în relațiile interpersonale să fie de teamă, furie, frustrare, resentiment, vinovăție sau rușine;
- socială, aducând în relațiile cu semenii variate comportamente de agresivitate, respingere sau izolare;
- comportamentală, transformând, pentru mulți copii, comportamentul violent în cea mai intens utilizată strategie de rezolvare de probleme;
- cognitivă, reducând resursele copiilor pentru procesul de învățare.

Comportamentele de bullying au stabilitate crescută în timp, sunt cel mai adesea ascunse de adulți și continuă în absența unor măsuri specifice de intervenție. Spre deosebire de comportamentele de agresivitate, ce apar spontan între copii ca urmare a experimentării de emoții intense (ex. furie, frustrare, teamă etc.) și se elimină de îndată ce intensitatea trăirilor emoționale se diminuează, comportamentele de bullying nu dispar de la sine. Bullyingul este o problemă relațională ce solicită întotdeauna o soluție care implică schimbări la nivelul relațiilor între copii și în dinamica grupului. Pentru eliminarea comportamentelor de bullying este necesară o intervenție directă în contextul în care acestea apar, cel mai adesea în mediul școlar, unde există mai multe dimensiuni ale fenomenului de bullying:

- bullying fizic; include dar nu se limitează la comportamente repetate de tip: lovire, pus piedică, îmbrâncire, plesnit, distrugerea / deposedarea de obiecte personale;

- bullying verbal; include dar nu se limitează la comportamente repetate de tip: insultare, tachinare, umilire, intimidare, transmitere de mesaje cu conținut homofob sau rasist;
- bullying social, adesea ascuns, greu de identificat / recunoscut, realizat cu scopul de a distruge reputația socială a unui copil și de a-l plasa într-o situație de umilință publică, include dar nu se limitează la comportamente repetate de tip: minciună și/sau răspândire de zvonuri, realizarea de farse cu obiectivul de a umili / crea situații stânjenitoare, încurajarea excluderii / izolării sociale;
- cyberbullying, ascuns sau evident, se referă la orice comportament de bullying mediat de tehnologie, identificat în spațiul de social media, website-uri, mesagerie etc. , include dar nu se limitează la comportamente repetate de tip: mailuri, postări, mesaje, imagini, filme cu conținut abuziv / jignitor / ofensator; excluderea deliberată a unui copil în spațiul online, spargerea de parole ale unor conturi personale (de e-mail, FB etc.).

Următoarele jocuri sunt utile și pot oferi un raport bun în cadrul clasei/grupului, ajută elevii să se relaxeze, să se distreze și să restabilească legăturile dintre ei.

**Studiu de caz sau Povestiri/Întâmplări.** Această metodă implică prezentarea și analiza unui incident, a unei povești sau scenariu care s-a întâmplat sau se poate întâmpla. Acestea trebuie să fie simple și bazate pe fapte. Discutarea în grup a cazurilor/poveștilor permite fiecărui elev să participe activ și să se gândească, ce ar face în cazul în care problema sau situația cu provocări li s-ar întâmpla lor. Metodele studiului de caz sunt utile în dezvoltarea deprinderilor analitice, de soluționare a problemelor și luarea deciziilor.

**Jocuri de rol.** Jocurile de rol în clasă reprezintă o metodă eficientă pentru exersarea și modelarea unor deprinderi noi într-un cadru sigur și de susținere. Din moment ce jocurile de rol pot fi emoționante, este foarte important să subliniem că participanții joacă rolul unor personaje și nu propria persoană. Jocurile de rol oferă posibilitatea experienței unor situații din viața reală, fără asumarea riscurilor din viața reală.

Sunt o mulțime de jocuri teatrale care îi ajută pe copiii de toate vârstele să-și cunoască și să-și gestioneze emoțiile, prin descoperire și experimentare. Cred că educația artistică, în general și educația prin teatru, în special, rezolvă probleme, vindecă răni ale sufletului.

### **Bibliografie:**

1. Petrovai, D., Botiș, A., Tudose, D., Constandache, S., *Vârsta preșcolară: Ghid pentru părinți*, Salvați Copiii, 2008;

2. *Studiul privind utilizarea Internetului de către copii*, Salvați Copiii, 2019  
<https://oradenet.salvaticopiii.ro/docs/Studiu-privind-utilizarea-internetului-de-catre-copii>.

## Perfecționarea continuă pentru o cultură a calității în educația nonformală

**Prof. Chircu Mileva**

**Palatul Copiilor, Drobeta Turnu Severin**

*"Ne amintim cu apreciere de străluciții noștri profesori, însă cu gratitudine de acei profesori care au atins simțămintele noastre umane. Lucrurile ce trebuiesc a fi învățate sunt în mod necesar o materie brută, însă căldura este elementul vital pentru creșterea plantelor și a sufletelor copiilor."*

*Carl Jung*

Suntem în era digitală iar perioada pandemică pe care am traversat-o cu toții ne-a cerut o adaptare din mers a întregii activități de predare-învățare-evaluare. Putem considera această etapă ca un context prielnic pentru reflecție și adaptare permanentă!

Legătura cu elevii noștri este cea care ne-a dat forță să găsim soluții pentru un act didactic creativ și inovativ.

Activitatea extrașcolară „crește sufletul copiilor” și „îl modelează folosind căldura dragostei”, oferă copiilor șansa să-și cultive motivația și plăcerea de a învăța, ajutându-i să-și dezvolte inteligența emoțională și socială.

Îmbinând educația și învățarea extrașcolară cu afectivitatea realizăm o prelungire firească a mediului de acasă iar elevii care trec pragul educației extrașcolare-nonformale se simt protejați, iubiți și într-un cuvânt ”se simt acasă”, ”acasă la palat”, ”acasă la cercurile extrașcolare”.

„Palatul de acasă” este în cazul învățării online o aventură de cunoaștere și „traversare împreună”, elevi-palat-părinți, a perioadei care ne-a scos din ritmul obișnuit și ne-a lansat provocarea, „Palatul în online”.

Activitatea de perfecționare stimulează capacitatea pedagogică și socială de proiectare, realizare, dezvoltare și finalizare de activități specifice procesului de învățământ formal/nonformal pe termen scurt, mediu și lung.

La nivelul unității am derulat parteneriate educaționale care au implicat deopotrivă elevi, părinți, cadre didactice:



- „*Ziua Verde a Eco-Școlilor*” parteneriat educațional interșcolar cu Școala Gimnazială „Petre Sergescu” din Dr. Tr. Severin
- „*Fii online în siguranță*” parteneriat interinstituțional prin activități de voluntariat cu Liceul Tehnologic „Domnul Tudor” din Dr. Tr. Severin
- „*Mens sana in corpore sano*” parteneriat cu Liceul de Industrie Alimentară Craiova
- „*Armonie și diversitate extrașcolară în Școala Altfel*”, parteneriat educațional interșcolar cu Școlile Gimnaziale: Cerneți, ”Alice Voinescu” și Colegiul Național „Gheorghe Țițeica”
- „*Trecutul, Prezentul și Viitorul Nostru*”, parteneriat educațional cu C.C. Gura Humorului
- „*Pe calculator lucrăm, circulație să-nvățăm*”, parteneriat educațional cu C.C. Făgăraș
- „*Proiect de parteneriat educațional educație incluzivă*” cu parteneri din județele: Botoșani, Dolj, Sibiu
- „*Promovarea ofertei educaționale*”, activitate de prezentare cercuri și premiere elevi cu rezultate deosebite, filmări, promovare activități extrașcolare pe posturile de televiziune locale dar și în mediul online
- „*Învață să reușești*”, parteneriat cu școli și licee la nivelul municipiului și județului prin implicarea elevilor în activitățile extrașcolare de la Palatul Copiilor Dr. Tr. Severin
- „*Primăvară Orșoveană*”, parteneriat cu Școala Gimnazială „Pamfil Șeicaru”, „Petru Dumitriu”, Liceul Tehnologic „Dierna”, Liceul Teoretic „Traian Lalescu” – Filiala Orșova
- „*Perla Dunării*” parteneriat cu Școala Gimnazială „Pamfil Șeicaru”, „Petru Dumitriu”, Liceul Tehnologic „Dierna”, Liceul Teoretic „Traian Lalescu”- Filiala Orșova

Activitatea nonformală are în centru *starea de bine a copiilor*, aici se dezvoltă cel mai bine dorința copiilor de *autonomie*, de *exercitare de responsabilități*, *colaborare și lucru în echipă*.

Educația nonformală dezvoltă generații de copii, viitori adulți capabili de a crea o schimbare reală în societate. Este flexibilă, se implementează sistematic, programele sunt adaptate la nevoile și timpul copiilor, am putea să o caracterizăm ca fiind o educație vocațională și practică dar mai ales gratuită.

Fiecare copil este format pentru a deveni autonom în învățare, creativ, astfel încât să se poată adapta schimbărilor permanente ale societății de-a lungul întregii vieți.

În extrașcolar li se creează copiilor posibilitatea de a-și manifesta inițiativa în toate domeniile școlare și personale (tehnic-aplicativ, științific, sportiv, artistic, cultural) cu accent pe cele trei dimensiuni de dezvoltare: *corp*, *minte și suflet*.

Fiecare copil conform teoriei inteligențelor multiple a lui Gardner, are aptitudini și inteligențe unice, cadrele didactice din palatele copiilor valorizează și automatizează elevii

pentru a-și descoperi înclinațiile native și pasiunea pentru anumite domenii care îi pot orienta profesional.

Extrașcolarul asigură plusvaloare sistemului educațional formând elevii pentru *a ști să facă, a ști să fie, a ști să devină.*

Palatul Copiilor Drobeta Turnu Severin își propune să dezvolte un mediu intercultural favorabil învățării, să le ofere elevilor un start solid în educație prin dezvoltarea deprinderilor și îmbogățirea cunoștințelor cât și prin modelarea personalității lor.

Abordând inovativ procesul instructiv-educativ, printr-o predare interesantă, participativă și incitantă, oferindu-le prilejul de a acționa creativ prin activități practice, proiecte și concursuri, derulate la nivel județean, național sau internațional, dezvoltând abilitățile de viață și încurajând comportamentele sigure și sănătoase fiecare copil își construiește propriul drum având deja formată competența de a învăța să înveți.

Prin parteneriat și proiecte educaționale, putem recompensa gândirea și acțiunea creativă a elevilor participanți la activitățile extrașcolare astfel,

*„Pasiunea elevilor poate deveni misiunea profesorilor!”*

## Activități de prevenție în problematica bullyingului școlar

Prof. cons. școlar, Cîrjău Valentina

C.J.R.A.E., Galați

Bullyingul este una dintre cele mai complexe forme de comportament agresiv și violență. Cu toate acestea, nu fiecare act de violență este o acțiune de bullying. *„Un elev este agresat atunci când 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).

Conform studiului Organizației Mondiale a Sănătății privind comportamentul sănătos la copiii de vârstă școlară, bullying apare atunci când un elev este: *„tachinat în mod repetat într-un mod care nu îi place... Dar nu este bullying atunci când doi elevi de putere sau autoritate similară se ceartă sau se bat. Nu este bullying nici atunci când un elev este tachinat într-un mod prietenos și glumeț”* (Craig et. al, 2009).

Caracteristicile definitorii ale bullyingului sunt faptul că: implică un dezechilibru de putere, este un comportament intenționat, repetitiv și provoacă suferință emoțională. Contrar miturilor larg răspândite despre autoapărarea victimei, victima nu se poate apăra prin propriile eforturi. Bullyingul nu se oprește de la sine fără intervenție din exterior (Gugel, 2014).

În anumite definiții de rol, tiparul bullying este prezentat ca un triunghi sau chiar un dreptunghi, implicând **agresorul, asistenții agresorului (numiți și adepți), victima, martorii pasivi și posibili apărători**, care sprijină activ victima, luând o poziție clară și opunându-se agresorului (BPB, 2016).

**Agresorii** sunt de obicei nesiguri, se tem și au în istoric traume interne, care nu sunt gestionate adecvat în familiile lor (LISTEN!, 2016). Cele mai des întâlnite caracteristici ale copiilor înclinați să îi agreseze pe alții (Olweus, 1993, Taglieber, 2008, Pregrad, 2015 etc.) sunt: nevoia de 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 (Rigby, 2002).



În **profilurile victimelor**, Olweus a evidențiat anumite caracteristici intrapersonale și interpersonale: a fi diferit de majoritate semenilor, 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 pot prezenta riscul special de a fi agresați.

Adesea, atât agresorii cât și victimele au peisaje interne similare. Unii copii pun o „**armură de agresor**” pentru a-și ascunde slăbiciunile și pentru a evita să devină victime. Masca unui agresor este un scut care îi ascunde interiorul vulnerabil. Majoritatea agresorilor au fost victime ale violenței în copilărie (LISTEN!, 2016).

### **Efectele bullyingului**

1. Răni produse la nivel fizic – leziuni;
2. Afecțiuni ale pielii;
3. Apariția unui sentiment de rușine;
4. Tulburări ale somnului;
5. Scăderea stimei de sine;
6. Apariția durerii de cap sau de stomac;
7. Stări depresive, anxioase și suicidare;
8. Performanțe școlare scăzute;
9. Dificultăți în a menține și crea relații sociale;

Pe termen lung, pot apărea și alte efecte: poate crește riscul de a-și agresa familia, poate crește riscul de a consuma droguri sau alcool.

### **Acțiuni concrete:**

**1. Introducerea raportării anonime**-prin existența la clasa sau pe hol a unei cutii în care elevii să poată introduce bilețele anonime pe care să scrie dificultățile/problemele/fricile cu

care se confruntă sau să prezinte o situație de bullying la care au fost victime/martori. Aceste cutii ar trebui verificate zilnic pentru a se putea preveni anumite situații conflictuale/scene de violență sau pentru a interveni cât mai repede etc.

## **2. Caietul încurajărilor**

La nivelul clasei, fiecare elev ar putea avea un caiet al încurajărilor în care cadrele didactice sau colegii vor putea scrie diverse mesaje pozitive/încurajări. Spre exemplu, înainte/după un test de evaluare/un spectacol/un meci elevii și-ar putea scrie unii altora mesaje de încurajare.

## **3. Bilețele surpriză**

Din când în când am putea să le lăsăm elevilor pe bancă câte un bilet pe care să scriem aprecieri, laude, încurajări. Cred că aceste bilețele pot avea un impact foarte mare, mai ales dacă sunt scrise la momentul potrivit, scrierea unor astfel de bilete pentru elevi duce la câștigarea încrederii și la creșterea stimei de sine.

**4. Ore în aer liber**, atunci când avem posibilitatea. Elevii ar deveni mai liniștiți, mai atrași de ceea ce facem și s-ar conecta cu natura. Învățarea autentică se declanșează în zona experiențelor adevărate. Studiile arată că timpul petrecut în natură poate ajuta copiii să își dezvolte încrederea în sine, poate reduce simptomele ADHD, poate liniști copiii și poate reduce fenomenul hărțuirii (bullying).

**5. Gândul zilei- declanșator de stare** sau un gând al zilei pe care să îl notăm într-un colț pe tablă. Un astfel de cuvânt sau gând le poate declanșa copiilor o stare de bine sau le poate schimba starea pe care o au în acel moment.

**6. „Cum te simți azi?”**- în fiecare dimineață ar trebui să avem cel puțin 10-15 minute dedicate discuțiilor libere cu elevii. Adresând această întrebare zilnic, elevii se vor simți importanți, vor avea acel sentiment de apartenență- „profesorului chiar îi pasă de mine”. Ar trebui să ne intereseze în primul rând ce simte și cum simte elevul, înainte de a ne interesa ce și cât știe.

**7. Borcanul recunoștinței** în care elevii să introducă la finalul fiecărei zile un bilețel pe care să răspundă la următoarea întrebare: „*Pentru ce sunt recunoscător la finalul orelor?*”.

**8. Bolul cu bile colorate** iar lângă el o pungă cu bile colorate. Când copiii adoptă comportamente pozitive, cadrul didactic îi recompensează, punând câte o bilă în bol. Când se comportă impulsiv, încalcă regulile sau sunt neatenți, învățătoarea scoate câteva bile din bol. Dacă bolul se umple, elevii pot fi recompensați cu o petrecere, cu o zi de filme etc.

**9. Organizarea unor lectorate cu părinții** pe tematici diverse: agresivitate, violență, alimentație, asumarea responsabilității pentru propriile fapte, managementul învățării, petrecerea timpului de calitate cu copilul.

### ***Alte acțiuni:***

- ❖ Detectivul de emoții- când se întâmplă ceva el ne spune cum crede că s-a simțit persoana respectivă într-o anumită situație
- ❖ Să satisfacem nevoile de bază ale copiilor: nevoia de conectare, nevoia de competență (de capabilitate) și nevoia de control (autonomie).

Respectul ar trebui sa fie reciproc, indiferent de rasă, accent, religie, apartenență socială, abilități școlare șamd. Respectându-ne reciproc vom trăi într-o lume mai bună.

### **Bibliografie:**

1. Fundația Copiii Noștri și UNICEF România, *Agresivitatea copiilor, Înjurături, lovituri, bătăi, Sugestii pentru părinți și educatori;*
2. Gittins, Chris, *Reducerea violenței în școală, un ghid al schimbării, Copiii și violența*, COE, 2007;
3. <http://www.asociatia-profesorilor.ro/cum-prevenim-bullying-ul-in-mediul-scolar.html>
4. <https://www.mindinstitute.ro/bullying/>
5. <https://www.parintiicerschimbare.ro/bullying-definitie-forme-metode-de-combatere/>
6. <https://pdfcoffee.com/fenomenul-de-bullying-in-scolipdf-pdf-free.html>

## Cum păstrăm prietenia?

**Prof. Covache Raluca-Oana**

**Prof. Udrea Iulia**

**Grădinița cu P.P. nr.11, Brăila**

De la preșcolar până la adolescență, prietenia este o parte fundamentală a copilăriei. Prietenii adevărate extind orizonturile copiilor, creează încredere și aduc bucurie durabilă. Prietenii din copilărie nu sunt doar distracție și jocuri. Relațiile sociale pozitive au beneficii profunde de dezvoltare pentru copii. Noi cercetări arată că prietenia strânsă din copilărie mărește sentimentele de auto-valoare și îi ajută pe copii să facă față stresului.

Dar a face și a păstra prieteni nu este întotdeauna ușor. De la timiditate la lupte între prieteni până la presiunea colegilor, prietenia oferă copiilor un flux constant de provocări care pot descuraja chiar și cel mai proactiv părinte. Este necesar să înveți să-ți ajuți copiii să gestioneze mai bine posibilele conflicte în prietenie și să poți învăța să-ți păstrezi prieteni buni alături.

Bullyingul este definit ca fiind un comportament ostil, de excludere, de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Pentru a fi considerat bullying, comportamentul trebuie să fie repetitiv, agresiv și să fie orientat către un copil care este mai mic, mai slab sau care are probleme de sănătate. Bullyingul înglobează o serie de comportamente agresive prin intermediul cărora un copil încearcă să obțină unele beneficii: apreciere, atenție din partea celorlalți colegi sau chiar bunuri materiale.

Când părinții nu își cenzurează atitudinea și cuvintele agresive pe care le folosesc în familie față de ceilalți membri și mai ales față de copil, involuntar, copilul copiază părinții și se comportă în societate așa cum vede în propria familie. Copilul care beneficiază de atenție, dragoste, înțelegere este respectat și va oferi la rândul lui iubire, sprijin, va ști să aprecieze, să primească suport și afecțiune.

Un copil care trăiește într-un mediu ostil, nesigur, care este agresat fizic și verbal, emoțional va face același lucru la rândul lui. Nu-și dă seama cât de dureroasă poate să fie postura în care sunt puse „victimele lui”. El provine din familii dezorganizate în care se țipă, se folosește agresiunea fizică și psihică, se distrug bunuri în crizele de furie, iar

comportamentul urât este un lucru obișnuit. Copilul care manifestă un comportament repetat îndreptat spre rănirea fizică sau mentală a unui alt copil, care încearcă să-i domine pe ceilalți copii din grupă este un potențial agresor.

Ținând cont de particularitățile de vârstă, copiii agresori pot ajunge să se autosaboteze în relațiile cu cei din grupă, nu înțeleg de ce nu sunt acceptați și ajung în final să devină victime ale bullyingului, fiind etichetați. Copilul care este etichetat, tachinat, batjocorit de către colegi, care este strigat într-un anume fel, îmbrâncit este un copil agresat. Primii afectați sunt, în general, copiii timizi, care se supără foarte repede, incapabili de a se apăra singuri, care nu reușesc să opună rezistență.

Formele de manifestare ale bullyingului

- bullying fizic - sunt luate în derâdere caracteristici legate de înălțime, greutate, culoarea părului etc.;
- bullying verbal (etichetarea, minciuna, satirizarea etc);
- social (dizabilitate, etnie, tip de familie etc.).

Bullyingul începe la grădiniță. Pentru a nu degenera la școală, părinții ar trebui să cunoască mai multe detalii despre acest fenomen și, mai ales, să ia din timp măsuri. Pentru foarte mulți copii interacțiunea cu alți copii, în locuri în care supervizarea din partea unui adult este mai redusă reprezintă o lecție de viață foarte dureroasă. Toate aceste experiențe în care un copil este pus să facă anumite lucruri umilitoare pentru distracția altor copii este hărțuit, etichetat, amenințat, deposedat de anumite bunuri etc., își pun amprenta asupra modului în care el se va percepe pe sine și pe cei din jurul său. Unii dintre acești copii vor alege să adopte și ei același comportament, exploatându-i pe cei pe care îi percep că sunt „mai slabi” decât ei sau mai lipsiți de resurse (ex: nu au prieteni), alții rămân „ciuca bătăii de joc” pentru că le este frică să vorbească. Mai există și categoria copiilor care reușesc să își înfrunte frica și cer ajutorul unui adult.

Bullyingul este un termen umbrelă care înglobează o serie de comportamente agresive prin intermediul cărora un copil încearcă să obțină unele beneficii cum ar fi: apreciere, valorizare, atenție din partea celorlalți colegi sau chiar o serie de bunuri. Se deosebește de celelalte tipuri de comportamente agresive (lovit, smuls, împins, înjurat) prin faptul că nu apare ca reacție la anumite emoții de disconfort (furie, tristețe, etc). Comportamentul de bullying este o cale prin care unii copii au învățat să primească atenție, chiar dacă într-un mod negativ. Alți copii se manifestă astfel pentru că așa au învățat să se simtă puternici (când ceilalți se tem de ei). Pentru alți copii, comportamentul de bullying reprezintă o cale ușoară de a fi percepuți de ceilalți ca fiind „cool”. Nevoia de integrare este atât de mare, încât copiii



pot să se comporte astfel pentru a fi acceptați de copiii cu o popularitate mai mare. Există și situații când copiii imită modelele învățate, ei acționează în același mod în care au fost tratați și ei în contextele lor de viață. Și mai există și categoria copiilor care interpretează greșit diferențele culturale și etnice.

Un copil care este victimă a bullyingului are nevoie de sprijinul adulților din jurul lui. Cu ajutorul nostru, copiii învață cum să facă față comportamentelor de tachinare, poreclire sau a altor forme mult mai grave. Fiecare copil are nevoie să primească mesajul că aceste tipuri de comportamente sunt inacceptabile. Deoarece bullyingul apare de obicei în comunitățile de copii, acest mesaj trebuie să fie promovat și întărit atât la școală, cât și acasă. Pentru că bullyingul afectează pe toți copiii din grup, nu se reduce doar la copilul care agrează și la victimă, este important să îi învățăm pe copii ce să facă dacă sunt martorii unui asemenea eveniment. Martorii bullyingului, care sunt de obicei ceilalți copii, de multe ori se simt în secret ușurați că nu sunt ei ținta bullyingului și tind să evite agresorul, nefiind dispuși să intervină în apărarea copilului agresat. Bullyingul creează o atmosferă pervazivă și nedefinită de intimidare, frică și tăcere printre copii.

Tachinarea nu poate fi întotdeauna prevenită, iar noi nu putem controla ceea ce spun sau fac ceilalți. Ce putem face într-o astfel de situație este să îl învățăm pe copil cum să își controleze propriile reacții. Aceasta, deoarece multor copii le lipsesc abilitățile sociale necesare pentru a face față glumelor, etichetărilor și farselor colegilor lor. În momentul în care ei plâng sau se înfurie, nu fac decât să își încurajeze colegii în a continua.

Învățați copilul prin joc de rol ce să își spună în situația respectivă sau să o privească diferit.

- Copilul poate să își spună: „Chiar dacă nu îmi place cum mă poreclește pot să fac față acestei situații “; poate să își pună o întrebare care să verifice valoarea de adevăr a celor spuse pe seama sa: „Este adevărat ce spune ... despre mine?” (de cele mai multe ori se dovedește că nu); poate să se gândească la calitățile sale care contravin remarcilor negative făcute la adresa sa.

Învățați copilul prin joc de rol să se comporte diferit:

- Ignorarea copilului 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 adesea accelerează 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.

- Transmiterea de mesaje la persoana I, acest tip de mesaj asertiv este o metodă bună de exprimare a propriilor emoții: „Sunt trist/nu-mi place când faci glume pe seama ochelarilor mei, 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, etc. (cum ar fi în sala de grupă, la grădiniță).
- 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). Un alt tip de răspuns paradoxal este exprimarea acordului față de aspectele la care se referă cel ce tachinează. De exemplu, răspunsul adecvat la adresa unui copil care tachinează și spune „Ai așa de mulți pistrui!” ar putea fi „Este adevărat, am o mulțime de pistrui!”. Acordul cu aspectele semnalate elimină dorința de a ține ascuns pistruii, lasă agresorul fără replică deoarece conflictul este blocat.
- Răspunsul cu un compliment este un alt tip de reacție care descurajează tachinarea. De exemplu, dacă cineva râde de modul în care copilul aleargă, acesta ar putea răspunde cu un compliment „Tu ești un bun alergător!”. Umorul 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.

Pentru situațiile în care comportamentul de bullying se menține și nimic nu pare să funcționeze, copiii au nevoie să solicite ajutorul unui adult. Primul pas în reducerea comportamentelor de bullying este să le recunoaștem și să facem ceva pentru stoparea lor (ex. să semnaleze prietenilor, cadrelor didactice, părinților atunci când nu știu sau nu reușesc să facă față singuri).

**Bibliografie:**

1. Anderson, W., *Curs practic de încredere*, București, Editura Curtea Veche, 1999
2. Fundația Copiii Noștri și UNICEF România, *Agresivitatea copiilor, Înjurături, lovituri, bătaii, Sugestii pentru părinți și educatori*;
3. Gittins, Chris, *Reducerea violenței în școală, un ghid al schimbării, Copiii și violența*, COE, 2007;
3. Studiu sociologic la nivel național, *Bullying-ul în rândul copiilor - Prevenirea bullying-ului*, Organizația Salvați Copiii, în <https://www.salvaticopiii.ro/>.

## Metode de combatere a bullyingului

**Prof. cons. școlar, Domăneanțu Daniela  
C.J.R.A.E., Caraș-Severin**

Bullyingul este reprezentat de o serie de abuzuri emoționale, fizice sau chiar cibernetice în zilele de astăzi și este greu de evitat, deoarece acesta este repetat într-un mod constant și creează victimelor o teamă interioară care sporește atunci când trec pe lângă persoana în cauză pentru că se așteaptă să fie atacate în fiecare clipă și pe măsură ce acțiunea desăvârșită de agresor crește și probleme victimei se măresc, iar evitarea acestora devine aproape imposibilă.

Așa cum afirmă și specialistul Signe Whitson, în lucrarea sa „Fenomenul Bullying”, bullying-ul este reprezentat de poveștile personale cu un final nu tocmai fericit, pe care ni le împărtășesc frații, surorile, prietenii, profesorii și uneori chiar părinții, din propria lor experiență.

Ca orice acțiune a ființei umane, bullying-ul, pe lângă faptul că poate reprezenta o acțiune verbală sau una fizică, acesta poate fi și de o importanță foarte mare, dar poate avea și un aspect mic, care nu este atât de înfricoșător.

În principiu bullying-ul are patru forme de bază: bullying fizic, bullying verbal, bullying relațional și bullying cibernetic.

În comparație cu bullying-ul verbal, pe care îl putem considera de o importanță scăzută, deoarece agresiunea se rezumă doar la vorbe urâte, bullying-ul fizic reprezintă lovirea repetată cu piciorul sau pumnul, izbirea, trasul de păr etc. , care provoacă o durere inimaginabilă.

Potrivit celor de la CyberBullying Research Center, bullying-ul cibernetic se repetă din ce în ce mai mult din cauza faptului că mesajele trimise pot fi accesate și vizualizate de mai multe persoane și, chiar dacă sunt șterse, există multe metode de a fi păstrate de ceilalți și folosite în scopuri neadecvate.

Și, în cele din urmă, bullying-ul relațional care este folosit de copiii din toate școlile din lume. Aceștia amenință că renunță la prietenia lor, că-l exclud social și că o să

răspândească zvonuri false despre persoanele aflate în cauză, dacă nu sunt dispuși să facă ceea ce ei doresc.

Indiferent dacă un copil este agresat sau agresor, trebuie să se ia atitudine. De multe ori agresorii se pot simți victime. Un copil care nu știe să se apere poate recurge la violență.

Părintele poate interveni doar în cazul propriului copil, indiferent în ce postură se află. Neavând o jurisdicție în acest sens, este recomandat să se apeleze la sprijinul învățătoarei, dirigintelui, profesorului, consilierului școlar, directorului, polițistului de proximitate sau Direcției de Protecția Copilului.

Se poate interveni cu un ton calm, împăciuitor, la început, mai apoi apelându-se la un specialist din cadrul școlii pentru a sta de vorbă cu fiecare copil pentru a identifica cauzele declanșării fenomenului de bullying.

Una dintre tacticile cele mai utile este ca toți factorii responsabili să se implice. Părinții, profesorii, elevii și personalul auxiliar trebuie să colaboreze pentru stoparea violenței.

**Dacă aveți un copil în postura de victimă**, învățați-l să urmeze câțiva pași pentru a evita și ieși din situații neplăcute. Iată ce trebuie să-i spuneți:

- Evită să te afli în preajma colegilor violenți.
- Când te afli într-o situație critică, nu arăta că îți este frică! Arătând că ești curajos poate descuraja agresorul!
- Gândește-te cât de valoros ești pentru mine și mulți din jurul tău pentru calitățile tale, orice om are și defecte;
- Răspunde cu un compliment pentru a-l descuraja;
- Fă-ți prieteni pentru a te ajuta să faci față conflictelor și problemelor;
- Cere sprijinul învățătoarei, dirigintelui, profesorului, consilierului școlar pentru a găsi împreună soluții de a stopa aceste situații.

Dacă aveți un copil în postura de agresor, învățați-l cum să-și gestioneze frustrările, cum să-și exprime nemulțumirile și așteptările.

Iată câteva recomandări:

- discuții prin care să înțeleagă postura în care se expune și să conștientizeze consecințele grave pe care le poate avea;
- exemple de bună practică (în funcție de vârsta copilului, puteți să-i dați exemple din viața reală);
- exerciții pentru a-l învăța pe copil cum să își controleze propriile reacții, arătați-i modalități acceptabile prin care poate să își exprime furia;

- oferiți exemple de comportament pozitiv în situații de stres;
- orientați copilul spre activități sportive care să-l ajute în a se autodisciplina și să elimine toate emoțiile negative și frustrările;
- tratați copilul cu respect.

Specialiștii în sănătate mentală afirmă că o comunicare eficientă dintre copil și părinte, respectiv elev și profesor, reprezintă o măsură eficientă de prevenire a efectelor negative ale agresării. Relația pozitivă dintre părinți și copil, respectiv profesori și elevi, presupune construirea unui climat de încredere, asigurarea copilului că opinia sa este importantă, practicarea ascultării active, oferirea de sfaturi și sugestii pentru problemele copilului și reasigurarea că nu va fi criticat în timp ce acesta își exprimă problemele personale.

Comportamentele de bullying apar în general în locurile în care nivelul de supraveghere este limitat, precum băile, locul de joacă, coridoarele înguste, sălile de clasă de la ultimele etaje ale școlii sau în mediul virtual. Sporirea supravegherii acestor medii va limita semnificativ frecvența actelor de agresiune. Intervențiți imediat ce observați un fenomen de bullying! Intervenția profesorului constă atât în oprirea imediată a comportamentului, cât și raportarea acestui eveniment conducerii școlii. Profesorii pot organiza ședințe separate de interviu a agresorului și a victimei cu scopul de a afla mai multe despre natura incidentului. Nu este recomandată organizarea unei întruniri atât cu agresorul cât și cu victima, întrucât elevul agresat se poate simți stânjenit și intimidat de prezența agresorului și va fi mai puțin motivat să denunțe evenimentul respectiv.

## Minighid de povești terapeutice

**Prof. Ercuță Elena**

**Prof. Tutoveanu Aneta**

**Grădinița cu P.P. nr.11, Brăila**

Lucrând cu preșcolarii de diferite vârste, pe parcursul desfășurării activităților zilnice, am observat că unii copii nu relaționează cu cei din jur, că nu au o atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți, că nu sunt obișnuiți să respecte norme simple de conviețuire și de politețe.

De asemenea am observat bine cunoscuta dificultate de reglare a emoțiilor și de construire a relațiilor: plâng ușor, se liniștesc greu, sunt temători, renunță repede, au crize de furie până când învață să-și gestioneze emoțiile, au frustrări, sunt fie timizi, retrași și nu reușesc să-și facă cu ușurință prieteni, fie prea impulsivi și nu-și pot controla exprimarea emoțiilor.

În acest sens am creat și utilizat aceste povestiri terapeutice interactive care le dau copiilor posibilitatea de a participa la poveste, de a-și exprima părerea în legătură cu situația prezentată, de a face legături cu propriile întâmplări sau propriile emoții trăite. Povestirile sunt inspirate din viața reală dar acțiunea este pusă pe seama unor viețuitoare cunoscute copiilor, pentru a face înțelegerea mesajului mai ușoară și mai plăcută.

Avantajul acestor povestiri constă în faptul că sunt interactive, creând copiilor ocazia imediată de a-și exprima opinia, emoția, de a împărtăși o situație similară, fără a pierde firul povestirii. De asemenea mesajul este unul educațional, oferind soluția rezolvării unor conflicte similare celor cu care copiii se confruntă. Povestirile stimulează imaginația și creativitatea. Copiii sunt încurajați să ia decizii singuri, să rezolve singuri anumite probleme, să-și gestioneze emoțiile și nu în ultimul rând, le dau speranță și aduc vindecare în suflet.

### **CEARTA ALBINELOR**

Este o zi frumoasă de primavară. Soarele zâmbește vesel și toată natura s-a trezit la viață pentru a se bucura de căldura lui. Un curbubeu frumos își arată fața tuturor găzelor din poiană. Florile zâmbesc vesele în bătaia soarelui. Fluturașul dansează vesel din floare în

floare, libelula zboară fericită de colo colo, iar harnicele albine adună grăbite polenul florilor. Stupul lor este în mijlocul poieniței plină de verdeață și flori. Albinele adună polenul și îl duc repede, repede în stup, ca din acesta să facă miere. În stup, agitație mare. Albinele muncesc de zor.

Aici trăiește și albinuța Zizi. Este o albină un pic...altfel. De cand a venit pe lume, ea se consideră mai specială. Acum, ei i se pare că muncește cel mai mult dintre toate, că este cea mai harnică și cea mai specială.

- *Ați întâlnit vreun copil care crede la fel?*
- *Voi ce credeți despre el?*

- Dragele mele, eu ar trebui să fiu urmatoarea regină. Vedeți cât de specială sunt, cât de harnică și cât de frumoasă! Niciuna dintre voi nu mă întrece în hărnicie și frumusețe!

- Poate la lăudat nu te întrecem! zise supărată albinuța Rozi. Ba, chiar mie mi se pare că aduni cel mai puțin polen și te lauzi cel mai mult. Nu meriți să fii urmatoarea noastră regină! Nici vorbă!

- Ba da! Ce știi, tu?...și dintr-o dată zbură în spatele lui Rozi să o lovească, furioasă. S-au rostogolit de câteva ori prin stup și au început să se bată. La toată hărmălaia asta au început să asiste tot mai multe albine care veneau și priveau mirate cearta celor două.

- *Credeți că bătaia poate rezolva problemele?*
- *Voi ați lovit pe cineva ca să vă faceți dreptate?*
- *Ați fost lovit de un alt copil ? De ce?*

Dintr-o dată...BUFFF! un zgomot asurzitor și toate albinele au căzut de-a valma unele peste altele. Se răsturnase stupul. Mierea a început să curgă și toate albinele au început să țipe. Rozi și Zizi s-au oprit și ele speriate și priveau toate neputincioase cum toată mierea se scurge pe iarba verde din poiană. Toată munca lor se pierduse.

În acest moment apăru regina albinelor. Era o albină foarte înțeleaptă și bună.

- Of, of, dragi albinuțe! Ce ați facut? Cearța voastră a provocat un mare necaz stupului nostru. Dar dacă vă împăcați și vă cereți scuze una alteia și amândouă, tuturor albinelor, eu vă iert. Totul are o rezolvare și cu puțin efort, totul revine la loc. O să munciți alături de surorile voastre, o să aduceți alt polen pentru a face altă miere. Sunteți de acord?

- *Credeți că regina a luat o hotărâre bună?*

Rozi și Zizi au aprobat, și-au cerut scuze una alteia, apoi împreună Reginei și celorlalte albine și au pornit la treabă. În câteva zile, au făcut altă miere și din acea zi, Rozi și



Zizi nu s-au mai certat niciodată pentru că au înțeles că cearta și comportamentul urât nu aduc decât probleme.

- *Ce ziceți, dragi copii? Albinuțele sunt acum prietene bune?*

## **CIUPERCUȚĂ ȘI BUBU**

La grupa Ciupercuțelor de la Grădinița Brândușa mergea și Ciupercuță. Se trezea dis de dimineață să ajungă la grădiniță pentru că îi plăcea foarte mult să se joace cu cuburile și se temea că dacă întârzie nu va avea destule piese pentru castelul lui.

În fiecare zi construia câte un castel și mereu le arăta colegilor și doamnei educatoare ce a construit.

- Doamna educatoare, am o surpriză pentru dumneavoastră!

- O surpriză? Ce surpriză? Îmi plac surprizele!

- Ia priviți, spuse mândru Ciupercuță!

- Oooo! Ce castel frumos! Mi-ar plăcea să locuiesc într-un asemenea castel! Bravo!

Felicitări! Ciupercuțelor, veniți să admirați castelul pe care l-a făcut Ciupercuță!

- Ce frumos! exclamau cu toții.

- *Vouă vă place să construiți la grădiniță? Vă jucați singuri sau împreună cu alți colegi?*
- - Foarte frumos, spuse Bulinuța, colega lui! Mă înveți și pe mine să construiesc așa un castel?
- *Credeți că va colabora cu Bulinuța? De ce?*

- Da! Cu mare plăcere, vom construi împreună!

Așa se întâmpla în fiecare zi și de la o zi la alta castelele erau mai minunate și admirate de toți copiii și de părinți.

Dar într-o zi, se auzi o bufnitură. Bubu dărmase castelul lui Ciupercuță pentru că voia să ia un cub. Ciupercuță s-a înfuriat și s-a îndreptat cu pumnii strânși să-l lovească pe Bubu.

- *De ce i-o fi dărmat castelul? Oare furia e bună? Ce trebuie să facă să se calmeze? Voi ați fost furioși vreodată? Ce ați simțit?*

- Hei! Ce ai făcut? Am muncit atât de mult!

Dar Bubu râdea și se întorcea cu spatele. În zilele următoare întâmplarea s-a tot repetat și toată grupa era deranjată de ce se întâmpla: Bubu dărma și râdea, Ciupercuță era furios și țipa și joaca se strica.

- *Cum crezi că se simțeau ceilalți colegi?*

Atunci doamna educatoare a găsit o soluție potrivită pentru amândoi: a adus în clasă un sac de box pe care Ciupercuță îl putea lovi ori de câte ori era furios iar pentru Bubu un cufăr în care trebuia să-și pună o jucărie, ori de câte ori deranja vreun coleg, riscând astfel să rămână fără jucării.

- *Crezi că soluția doamnei educatoare a fost bună? De ce?*

În câteva zile colegii s-au împăcat, si-au dat seama că e mai bine ca atunci când construiesc împreună, să ceară în loc să ia și că furia nu rezolvă problema și că prietenia e mai de preț.

## **CODIȚĂ SCURTĂ**

Trăia odată în pădure o familie de iepurași, având un iepuraș mic, pe nume Codiță Scurtă. La grădinița din pădure mergeau Rilă, Urechilă, Mustăcilă și Codiță Scurtă.

Ca buni prieteni, ei împărțeau tot ce aveau: jucării, cărți, dulciuri. Doar Codiță Scurtă făcea altfel. Era egoist și nu dădea nimic prietenilor dar se și lăuda mereu cu jucăriile lui.

Într-o zi, Codiță Scurtă a primit în dar o trotinetă și a mers cu ea să o arate prietenilor săi.

- Rilă! Urechilă! Mustăcilă! Priviți ce trotinetă am primit eu de la bunica!
- Este foarte frumoasă! Ne-o dai și nouă să ne plimbăm cu ea?
- Nu!
- Nu o vrem de tot, doar o tură să ne plimbăm cu ea! Te rugăm frumos!
- Am spus NU!

- *Cum credeți ca s-au simțit prietenii lui Codiță Scurtă?*

A doua zi Codiță Scurtă a ieșit la joacă cu un balon. Au venit și prietenii lui și au spus bucuroși:

- Ai balon! Ce bine că ne putem juca împreună!
- Balonul este al meu și nu îl dau nimănui!

Iepurașii, ca niște prieteni adevărați l-au acceptat pe Codiță Scurtă așa cum era, înțelegând că sunt diferiți, că e bine să fii tolerant, să îi accepți pe ceilalți așa cum sunt, dar toate au o limită. Și s-au hotărât să-l lecuiască pe Codiță Scurtă de acest obicei al lui.

- *Ați întâlnit asemenea prieteni?*
- *Cum v-ați simțit voi în situații asemănătoare?*
- *Cum putem ajuta un prieten să învețe să împartă?*

În ziua următoare, Urechilă a venit la întâlnirea cu prietenii săi cu o minge nouă.

- Ce minge frumoasă ai! au zis Mustăcilă și Rilă.
- Mi-o dai și mie să mă joc cu ea? zise Codiță Scurtă.
- Este a mea! spuse Urechilă.
- Te rog frumos! îl rugă Codiță Scurtă.
- Am spus NU! Tu mi-ai împrumutat trotineta? și a plecat întorcându-i spatele lui Codiță Scurtă.

- *Cum credeți că s-a simțit Codiță Scurtă după această întâmplare?*

În altă zi, Codiță Scurtă îi invită pe prietenii lui în poiana de la marginea pădurii.

- Priviți ce cărți minunate am primit în dar de la sora mea! M-aș bucura dacă ați vrea să le răsfoim împreună!

Foarte mirați, Rilă, Urechilă și Mustăcilă au acceptat cu plăcere și au înțeles că prietenul lor s-a lecuیت de egoism.

Codiță Scurtă a înțeles că din cauza egoismului putea să-și piardă cei mai buni prieteni.

- *Credeți că iepurașul Codiță Scurtă a învățat o lecție importantă?*

## Acțiuni de prevenire a bullyingului la grădiniță

**Prof.înv.preșc., Fedmașu Ionela**

**Prof.înv.preșc., Neagu Irina**

**Grădinița cu P.P. nr. 37, Brăila**

Grădinița cu Program Prelungit nr.37, Brăila promovează activități de conștientizare și prevenire a acțiunilor de bullying, chiar și la preșcolarii de cele mai mici vârste. Se poate vorbi de bullying în învățământul preșcolar? E o întrebare la care răspunsul afirmativ începe să fie din ce în ce mai prezent. Vedem zi de zi schimbări în comportamentele copiilor, în ceea ce privește acceptarea celorlalți sau manifestarea toleranței față de cei aflați în dificultate. Sarcina noastră, ca adulți, și mai ales fiind cadre didactice, este aceea de a crea oportunități de învățare și de exersare a comportamentelor pozitive față de ceilalți, comportamente de încurajare a întrajutorării și de identificare, de conștientizare a consecințelor acțiunilor de bullying.

Suntem conștiente că, dacă se acționează asupra educării copilului încă de la cele mai mici vârste, în spiritul manifestării comportamentelor dezirabile, statisticile viitoare referitoare la acțiunile de bullying în rândul școlarii și adolescenților pot începe să fie din ce în ce mai favorabile, de la an la an. În prezent, aceste statistici sunt îngrijorătoare, 1 din 5 copii menționând, la un studiu realizat în anul școlar 2021-2022, că se simt ținta bullyingului sau că au fost martori la acțiuni de bullying la școală.

În acest context, profesorii își pun din ce în ce mai mult problema ameliorării acestui fenomen, cu speranța susținerii eforturilor pentru eradicarea lui. Drumul spre un astfel de demers nu este ușor, iar lupta profesorilor trebuie să depășească bariera întocmirii de documente, comisii și procese verbale. Primii pași ar trebui întreprinși în conștientizarea creșterii acestui fenomen și a consecințelor lui în rândul comunității locale, în pregătirea profesorilor pentru a ști concret cum pot preveni și soluționa situații de bullying, în crearea de parteneriate funcționale cu familiile copiilor.

O experiență de învățare în acest sens, în rândul profesorilor Grădiniței cu Program Prelungit nr. 37 Brăila, a fost aceea facilitată de Programul Erasmus+, finanțat de Uniunea Europeană. În cadrul proiectului „Digitalizarea-ultima frontieră”, anul II financiar din cadrul

Acreditării Erasmus+ , profesorii grădiniței au participat, în perioada 24-26 martie 2023, la cursul intitulat „Cercurile de pace la grădiniță: cum comunicarea non-violentă și cercurile școlare pot promova un mediu pașnic și incluziv”, prezentat de invitatul expert Giacomo Gerlini, de la EuroPro, Italia.

Informațiile și exemplificările practice despre cum putem rezolva un conflict cu copiii mici au fost unele din punctele principale ale temei cursului. Vom prezenta două metode de a rezolva un conflict, accesibile copiilor de grădiniță, dar și copiilor din învățământul primar, ambele exersate la grupa mare nr. 4 din grădinița sus menționată.

Prima metodă, cea a desenului, am descoperit-o ca fiind atât de la îndemâna cadrului didactic, cât și surprinzător de eficientă în soluționarea unui conflict. Ca educatoare, suntem martore zilnic la mici conflicte între copii, care uneori pot degenera cu exprimări jignitoare. Am exersat această metodă a desenului în diferite situații în care doi preșcolari ai grupei mari nr. 4 au avut un conflict din care nu reușeau să iasă sau pe care nu reușeau să și-l soluționeze. Intervenția cadrului didactic a constat în ascultarea relatării conflictului de către fiecare copil, în prezența doar a copiilor implicați și solicitarea acestora să deseneze fiecare imaginea lui despre conflict respectând următorii pași în desen:

- desenează momentul de început, când ai venit la grădiniță, te-ai întâlnit cu colegul cu care ești acum în conflict și erați prieteni;
- desenează momentul declanșării conflictului;
- desenează emoțiile pe care le trăiești acum.

După ce ambii copii termină desenul, sunt invitați să îl „citească” educatoarei. Acum este momentul în care, scenariul inițial al conflictului suferă oarecare modificări. Prin desen, copiii au putut fi capabili să adauge detalii conflictului, să perceapă propriile emoții, dar să le conștientizeze și pe ale celuilalt. Cu întrebări ajutătoare din partea educatoarei, copiii conștientizează importanța soluționării conflictului lui, exersează comportamente de acceptare a celuilalt și de revenire la momentele de socializare și joacă împreună.

O altă modalitate de abordare a rezolvării conflictului o reprezintă jocul Linia Vieții. Educatoarea a deșirat firul unui ghem de sfoară pe suprafața mesei și a sugerat copiilor să așeze pe suprafața firului câte o floare, pentru toate evenimentele fericite pe care le-au trăit împreună la grădiniță în ziua conflictului, și câte o pietricică, pentru momentele mai puțin fericite din aceeași perioadă de timp (momentul conflictului). Manevrând fiecare copil câte un astfel de fir de sfoară, ei devin conectați la eveniment și la emoțiile trăite, ceea ce îi ajută să fie capabili să se detașeze de starea conflictuală simțită acut până atunci, pentru ca apoi să poată relata întâmplările cu calm și cu responsabilitate. Privindu-și unul altuia Linia Vieții,

copiii descoperă că ei însăși pot fi sursă de fericire, dar și de supărare, pentru ceilalți. Acest exercițiu poate fi făcut și de copiii mai mari, nu numai în situații conflictuale cu alți copii, ci și în momente în care se simt depășiți de situații grele și le trebuie o reconectare cu sine, cu trecutul, cu prezentul și o conștientizare a ceea ce își doresc în viitor.

Prin astfel de exemple vrem să împărtășim din experiența noastră în ceea ce privește abordarea rezolvării conflictelor în spațiul grădiniței. Considerăm că, oferind copiilor instrumente și exemple de a-și soluționa conflictele împreună, prin comunicare și prin exprimarea emoțiilor trăite, atunci putem avea speranța că, mai târziu, acești copii deveniți elevi și adolescenți, vor fi capabili să evite violența fizică și verbală, se vor poziționa împotriva bullying-ului și vor deveni cetățeni responsabili într-o societate în care școala este un loc sigur pentru oricine.

### **Bibliografie:**

1. Albușescu, I., Albușescu, M., *Pedagogia comunicării Procedee discursive didactice*, Editura Napoca Star, Cluj – Napoca, 2006;
2. Richard, J., Bodine, Donna, K., Crawford, *THE Handbook of conflict resolution education*, Editura Wiley, Hoboken, United States, 2014 ;
3. <https://www.edupedu.ro/fenomenul-violentei-in-scoli-in-crestere-aproape-10-000-de-acte-de-violenta-in-unitatile-de-invataman-t-din-romania-in-anul-scolar-2021-2022-raportea-ministerul-educatiei-sunt-cu-doua-mii-mai-mu/>

## **Controlul emoțiilor – cheia relațiilor armonioase**

### **Repere practice în prevenirea bullyingului în mediul preșcolarității**

**Prof. cons. școlar, Gheorghiu Paula**

C.J.R.A.E., Brăila

**Prof. cons. școlar, Nazare Cristina**

C.J.R.A.E., Brăila

**Prof. inv. preprimar, Jălăveanu Doina**

Grădinița nr.37, Brăila

Începând cu anul 2016, în cadrul activității Cabinetului de Asistență Psihopedagogică pentru Preșcolari, am derulat proiectul educațional „Să fim buni prieteni!”. Trecându-l prin fiecare etapă (locală, județeană), în acest an, am ajuns să implicăm în derularea acestui proiect educațional și alte unități de învățământ preșcolar din alte județe, ceea ce a făcut ca proiectul să fie aprobat în C.A.E.R. la poziția 285.

Titlul proiectului „Să fim buni prieteni!” s-a născut din sumarizarea cazurilor consiliate pentru comportamentele indezirabile indentificate la nivelul grupelor, în cadrul grădinițelor din municipiul Brăila. În ultimii doi ani, comportamentele indezirabile, în funcție de frecvența și intenția lor au intrat în categoria cazurilor de bullying.

Analizând cazurile care au primit consiliere psihopedagogică în anul școlar anterior, pentru tulburările de comportament, am constatat că în multe cazuri actele de violență pe care le comit preșcolarii nu se repetă, sunt sporadice și situația se ameliorează dacă încep procesul de consiliere. De asemenea, comparativ cu colegii lor, preșcolarii care manifestă un comportament de tip agresiv/opozant prezintă următoarele caracteristici: se ceartă mai mult, amenință, îmbrâncesc pe alții mai des, răspund obraznic adulților când primesc observații, se enervează rapid, reacționează negativ la critică, sunt incapabili să accepte ideile altora și nu știu cum să gestioneze emoțiile care apar în stare de neliniște.

Prin urmare, în anul școlar 2022 – 2023 am continuat derularea acestui proiect socio – educațional, dar la nivel regional, urmărind ca la final să înregistrăm scăderea numărului cazurilor de violență în rândul preșcolarilor, ameliorarea tulburărilor de comportament și obținerea unei stări de bine pentru preșcolari, părinți și cadre didactice.

**Scopul proiectului** - prevenirea și combaterea bullyingului, a comportamentelor indezirabile ale preșcolarilor - a implicat 80 cadre didactice, 955 preșcolari și 80 părinți din 10 unități de învățământ, aparținând județelor: **Brăila, Galați, Buzău, Constanța, Olt și Prahova.**

Prin activitățile desfășurate în cadrul proiectului am urmărit:

- dezvoltarea capacităților de cunoaștere și autocunoaștere;
- controlul emoțiilor;
- depistarea factorilor care au un rol important în conturarea tipului de comportament al preșcolarilor;
- identificarea comportamentelor indezirabile ale preșcolarilor;
- înțelegerea rolului familiei în educația preșcolarilor, în formarea deprinderilor de comportament non-violent;
- stingerea comportamentelor indezirabile, care pot determina apariția bullyingului.

Printre activitățile pe care le-am desfășurat în cadrul proiectului și pornind de la faptul că emoțiile sunt reacții puternice și uneori neașteptate, de plăcere sau de neplăcere, care determină starea noastră psiho-emoțională, am propus preșcolarilor o incursiune în universul emoțiilor.

În timp ce adulții au învățat de-a lungul vieții să își controleze emoțiile, copiii nu au această deprindere la vârste atât de fragede, astfel încât reacțiile lor sunt deseori spontane și schimbătoare, în orice moment. Tocmai de aceea, activitățile din cadrul proiectului au vizat controlul emoțiilor, recomandând și exersând, alături de preșcolari, metode și tehnici care detensionează organismul și aduc preșcolarului starea de bine. Comunicarea informațiilor a avut la bază jocul didactic, povestirea și chiar exersarea diferitelor emoții prin intermediul jocului de rol. Prin prezentarea tabloului general al emoțiilor, preșcolarii au făcut cunoștință cu emoțiile pe care le experimentăm în diferite situații (anexa nr.1), au vizualizat filmulețe despre controlul emoțiilor (w.w.w.emoțiile lui Noni), au lucrat fișe de muncă independentă (anexa nr.2) referitoare la comportamente dezirabile/indezirabile, au recitat versuri și au cântat cântece despre sentimente și comportamente de bună purtare. De asemenea, în cadrul unei mici piese, adaptată de mine, după „Emoțiile lui Noni” – Colecții: Aurellie Chien Chow Chine, au simulat comportamente și emoții care se pot petrece la grupă.

Atunci când se confruntă cu emoții negative precum furia, tristețea sau dezamăgirea, preșcolarii nu știu cum să reacționeze, adoptând un comportament impulsiv și nepotrivit. Aceste trăiri negative îi scot din zona lor de confort și îi sperie atât pe ei, cât și pe adulți (educatori, părinți), fapt care m-a determinat, ca în cadrul activităților proiectului, să



implicăm și adulții (cadre didactice și părinți). Metodele și tehnicile recomandate pentru ameliorarea tantrurilor manifestate de preșcolari în diferite situații au inclus:

- situația când preșcolarul plânge și respinge ideea comunicării – **recomandare** - copilul trebuie invitat să facă o pauză și îi atrageți atenția arătându-i ceva interesant, care îl poate determina să uite pentru o clipă motivul crizei respective;
- educarea copiilor prin exemplul propriu – **recomandare** – tehnicile de gestionare a propriilor emoții în preajma copiilor îi vor învăța să facă același lucru, atunci când se confruntă cu situații similare;
- implicarea copiilor în activități creative – **recomandare** - gătit, colorat sau desenat împreună.

În speranța că prin toate acțiunile noastre vom atinge obiectivele proiectului și toate informațiile vor constitui o sursă de inspirație pentru colegii noștri, ne propunem să continuăm și în anul școlar următor acest proiect.

#### **Bibliografie:**

1. Dopfner, Schurmann, Lehmkuhl, *Copilul hiperactiv și încăpățânat*, Editura ASCR, 2000;
2. Roco, Mihaela, *Creativitate și inteligență emoțională*, Editura Polirom, 2004;

## Combaterea fenomenului de bullying în școlile din România

**Prof. Grigore Elena-Mihaela**

**Palatul Copiilor, Pitești**

**Motto:** *„Am fost o victimă a bullyingului, însă nu le-am spus atunci părinților, ceea ce m-a făcut să mă simt și mai rău. Acum, cu siguranță le-aș spune.” (Iuliana, 15 ani)*

Bullyingul este un comportament agresiv intenționat, repetat, de lungă durată, care are loc într-un context social în care există o diferență de putere între agresor și victimă. Acest comportament poate fi fizic, verbal, emoțional sau social și poate avea consecințe negative profunde asupra sănătății psihice și fizice a victimei.

Bullyingul poate apărea în diferite medii, inclusiv la școală, în comunitate și în mediul de lucru. În școli, bullyingul poate include hărțuirea, umilirea, excluderea și violența fizică împotriva unor elevi mai slabi sau diferiți într-un fel sau altul. În mediul de lucru, bullyingul poate fi sub forma hărțuirii sexuale, a discriminării și a umilinței în fața colegilor.

Există diverse forme de bullying care pot apărea individual sau combinate: bullying verbal, bullying fizic, bullying emoțional și cyberbullying. Bullyingul verbal constă în folosirea de cuvinte jignitoare, insulte, amenințări, porecle sau alte acțiuni menite să denigreze persoana vizată. Bullyingul fizic implică utilizarea violenței fizice, cum ar fi bătăile, tragerile de păr, îmbrâncirile, loviturile și altele asemenea. Bullyingul emoțional se referă la răspândirea de zvonuri, excluderea victimei din grupurile de socializare și încurajarea altor persoane să se distanțeze de aceasta. Cyberbullyingul constă în hărțuirea prin intermediul internetului sau a telefonului mobil.

Bullyingul poate avea efecte negative asupra sănătății mintale și fizice a victimei. Victimele pot dezvolta depresie, anxietate, pierderea încrederii în sine, a stimei de sine, apariția sentimentului de rușine, de singurătate și chiar a gândurilor suicidare. De asemenea, victimele pot suferi de probleme fizice, cum ar fi dureri de cap și de stomac, leziuni/afecțiuni ale pielii, tulburări ale somnului; victimele pot avea probleme de învățare, absenteism școlar și performanțe școlare reduse.

Bullyingul poate avea consecințe grave și de lungă durată atât pentru victime, cât și pentru agresori. Asistarea la incidente de agresiune poate duce la creșterea consumului de substanțe precum tutunul, alcoolul sau drogurile, precum și la probleme de sănătate mintală, cum ar fi depresia și anxietatea. Impactul psihologic al agresiunii include dezvoltarea depresiei, anxietății, prezența stimei de sine scăzute și a comportamentului de autovătămare, în special în rândul fetelor. El poate contribui la consumul și abuzul de alcool și droguri, comportament agresiv și implicarea în violență sau activități infracționale, în special în rândul băieților.

Efectele hărțuirii în copilărie pot avea un impact profund asupra rezultatelor sănătății copiilor atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Dacă nu sunt tratate, tendințele de agresiune sunt susceptibile să persistă până la vârsta adultă, crescând riscul de abuz asupra partenerului sau asupra propriilor copii, comportament antisocial, abuz de substanțe și oportunități mai scăzute de educație și de angajare.

Pentru a preveni bullyingul din mediul școlar, este important ca în interiorul comunităților școlare și extrașcolare - formale, nonformale și informale - să fie luate măsuri pentru a informa copiii cu privire la efectele negative ale acestui comportament. Aceste măsuri pot include programe de formare pentru elevi, profesori și părinți, care să-i ajute să recunoască bullyingul, să-l combată și să-l prevină. De asemenea, există numeroase resurse online și organizații care oferă suport pentru victimele bullyingului și pentru familiile acestora. Este important să se creeze un mediu sănătos în școli și să se ofere sprijin elevilor care sunt victime ale acestui comportament.

Prevenirea bullyingului necesită implicarea tuturor membrilor dintr-o comunitate. Părinții, personalul școlii și alți adulți îi pot ajuta pe copii să prevină hărțuirea și agresiunile vorbind despre acest fenomen, construind un mediu școlar sigur și creând o strategie de prevenire a agresiunii la nivelul întregii comunități. Iată câteva modalități de a preveni bullyingul:

- Educați-vă pe dumneavoastră și pe alții despre hărțuire și combaterea acesteia.
- Învățați să recunoașteți semnele de avertizare care arată că un copil este agresat sau îi agrează pe alții.
- Aflați ce puteți face pentru a preveni bullyingul, cerând ajutorul unor specialiști.
- Discutați despre bullying cu copiii și comunicați deschis cu ei.
- Încurajați copiii să facă ceea ce le place și să fie mândri de cine sunt.

- Învățați copiii cum să rezolve problemele fără a folosi violența și lăudați-i când reușesc.
- Încurajați copiii să-i ajute pe alți copii care au nevoie de ajutor.
- Învățați copiii să se apere pe ei înșiși și pe alții copii care sunt hărțuiți.

Potrivit unui studiu realizat în 2022 de *Salvați Copiii România*, peste 25% dintre copii au fost agresori, iar 50% spun că au fost victime ale bullyingului. Datele centralizate de *Salvați Copiii* în urma unei anchete realizate în rândul copiilor, arată ca 82% dintre elevi au asistat în calitate de martori la situații de bullying în școala în care învață, 73% în clasa în care învață, iar în grupul de prieteni 45%. Aceste date sunt îngrijorătoare și arată că bullyingul este o problemă serioasă în rândul copiilor și că trebuie să se ia măsuri ferme pentru a preveni și a combate acest fenomen, punând în practică o strategie națională dedicată problematicii violenței școlare, în general.

Profesorii și autoritățile școlare pot juca un rol important în prevenirea și combaterea bullyingului, prin educarea copiilor cu privire la acest subiect și prin promovarea valorilor precum respectul și toleranța.

Există mai multe metode de combatere a bullyingului în școli:

- Dezvoltarea unor politici și proceduri clare pentru prevenirea și combaterea bullyingului.
- Asigurarea că elevii și părinții sunt informați cu privire la politici și proceduri.
- Organizarea de programe de formare pentru elevi, profesori și părinți, cu privire la prevenirea și combaterea bullyingului.
- Monitorizarea comportamentelor de bullying și luarea măsurilor necesare pentru a preveni și combate astfel de comportamente.
- Crearea unor grupuri de suport pentru elevii care sunt victime ale acestui comportament.
- Implementarea unor programe de consiliere pentru elevii care sunt agresori sau pentru elevii care sunt victime ale acestui comportament.
- Promovarea unei culturi a respectului și toleranței în școli.

Este important ca elevii să înțeleagă că bullyingul este un comportament inacceptabil și că trebuie să participe la eforturile comune, pentru a-l preveni și combate. De asemenea, elevii ar trebui să fie încurajați să vorbească deschis despre acest subiect și să se implice activ în crearea unui mediu sigur și respectuos în școală.

Elevii au un rol important în prevenirea și combaterea bullyingului în școli prin:

- Refuzul de a participa la comportamentele de bullying și încurajarea altor elevi să facă același lucru.
- Raportarea comportamentelor de bullying către profesori sau către autoritățile școlare.
- Sprijinirea elevilor care sunt victime ale bullyingului și încurajarea lor să vorbească cu profesorii sau cu părinții lor.
- Participarea la programele de formare cu privire la prevenirea și combaterea bullyingului.

Părinții trebuie să fie implicați activ în educația copiilor lor și să le ofere sprijinul necesar pentru a face față situațiilor dificile. De asemenea, părinții ar trebui să fie atenți la semnele care indică faptul că propriii copii ar putea fi victime ale bullyingului și să ia măsuri imediate pentru a-i proteja.

Părinții pot juca un rol important în prevenirea și combaterea bullyingului în școli prin:

- Încurajarea copiilor să vorbească deschis despre acest subiect și să raporteze comportamentele de bullying către profesori/autoritățile școlare.
- Sprijinirea copiilor care sunt victime ale bullyingului și încurajarea lor să vorbească cu profesorii sau cu părinții lor.
- Participarea la programele de parenting și de consiliere cu privire la prevenirea și combaterea bullyingului.
- Promovarea unei culturi a respectului și toleranței în familie.

Guvernul trebuie să ia măsuri concrete pentru a preveni și combate bullyingul în școli. Este important ca aceste măsuri să fie implementate într-un mod eficient și să fie monitorizate în mod regulat pentru a se asigura că sunt eficiente. Guvernului îi revine un rol important în prevenirea și combaterea bullyingului în școli prin:

- Implementarea unor politici și legi clare cu privire la prevenirea și combaterea bullyingului.
- Monitorizarea și asigurarea că școlile respectă aceste politici și legi.
- Asigurarea că există resurse adecvate pentru a preveni și combate bullyingul în școli.
- Promovarea unei culturi a respectului și a toleranței în societate.

Este evident că bullyingul a devenit o problemă serioasă care afectează mulți oameni în întreaga lume. Comunitățile sunt chemate să aplice strategii specifice pentru a preveni

acest comportament agresiv și să ofere sprijin victimelor. Prin colaborare și implicare, putem crea un mediu sigur și adecvat pentru toți elevii. Prin educare și sensibilizare, putem construi o lume mai bună și mai empatică pentru noi toți.

**Webografie:**

1. <https://www.digi24.ro/stiri/externe/salvati-copiii-un-elev-din-doi-este-victima-bullying-ului-in-romania-2292107>
2. <https://revistaprofesorului.ro/bullying-in-scoli-cum-raspundem-noi-profesorii/>
3. <https://www.kidmagia.ro/utile/scoala/bullying-ul-in-scoala-cauze-efecte-masuri-de-combatere-recomandate-de-specialist>
4. <https://childhub.org/ro/materiale-invatare-online/program-de-prevenire-bullying-ului-scoli>
5. <https://childhub.org/ro/stiri-protectia-copilului/bullying-ul-ce-e-de-facut-mesajul-copiilor-catre-semeni-si-adulti>
6. <https://www.parintiicerschimbare.ro/bullying-definitie-forme-metode-de-combatere/>

## Bullyingul o problemă de actualitate

**Prof. Hanganu Oana Maria**  
**Grădinița cu P.P. nr.37, Brăila**

Bullying înseamnă hărțuirea intenționată a cuiva prin mijloace fizice, verbale sau psihologice. Se poate manifesta prin lovire, împingere, poreclire, jigniri, amenințări și chiar deposedarea de bunuri sau bani. Unii copii evită anumiți colegi, răspândind zvonuri neadeverate despre ei, alții folosesc rețelele social media sau mesajele electronice pentru a-și marginaliza colegii și a-i face să sufere.

Bullyingul trebuie luat în serios, nu tratat ca pe o experiență prin care copilul trebuie să treacă la un moment dat. Efectele acestuia pot fi grave și afectează sentimentul de siguranță și încrederea în sine. În cazuri grave, bullyingul a contribuit la tragedii, precum sinucideri sau atacuri cu arma în școli.

Copiii pot fi agresivi din foarte multe motive. Uneori, pentru a se simți mai importanți, mai populari, sau pentru a arăta că ei dețin controlul, își aleg ca victimă un coleg care pare mai slab din punct de vedere fizic sau emoțional sau care este mai „diferit” decât restul clasei. Deși, de obicei agresorii sunt mai mari și mai puternici decât victima, nu este obligatoriu să fie așa de fiecare dată.

Există situații în care copiii îi chinuiesc pe alții, pentru că așa au fost tratați și ei. Cred că acest comportament este unul normal, deoarece provin din familii în care toată lumea se înfurie în mod regulat sau jignește. Unele emisiuni populare par chiar să promoveze răutatea - oamenii sunt „votați”, evitați sau ridiculizați pentru apariția lor sau lipsa de talent.

Deoarece termenul de „bullying” este folosit pentru a descrie o gamă largă de agresiuni, nu există un mod unic de acțiune pentru astfel de situații. Ceea ce este recomandabil într-o situație poate să nu fie adecvat în alta. Trebuie să fie analizați mai mulți factori pentru a determina cea mai bună abordare a situației (de exemplu: vârsta copiilor implicați, gravitatea situației, tipul specific de agresiune).

Specialistul în Anti-Bullying, Charlton Brown de la Centrul Diana Award (Centru fondat de Prințesa Diana of Wales, cu scopul de a oferi sprijin tinerilor) atrage atenția că atunci când vorbim despre bullying ar trebui să vorbim despre un comportament de tip bully

și nu despre bullying pur și simplu. De ce? Pentru că acest tip de comportament poate fi unul temporar și poate fi corectat. În plus, în felul acesta, evităm etichetarea unei persoane ca fiind bully, când vorbim, de fapt, despre o alegere a persoanei respective de a avea un comportament de tip bully în acea situație. Etichetarea unei persoane ca fiind bully ar putea menține persoana respectivă în această categorie de persoane și va scăpa greu de această etichetă. „Dacă tot îmi spui că sunt bully, atunci o să continui să fiu bully!” Definiția pe care specialistul o recomandă este:

„Comportamentul de tip bully este acel tip de comportament negativ care se întâmplă în mod repetat și cu intenția să-i supere pe alții, să le creeze disconfort sau să le dea sentimentul că sunt în pericol.”

Există trei tipuri de comportament bully: verbal, indirect (emoțional), fizic.

Bullying verbal – este cel mai întâlnit tip de bullying. Acesta se referă la utilizarea repetată a limbajului licențios, semne sau gesturi cu intenția de a răni pe altcineva.

Exemple: înjurături, limbaj discriminatoriu, comentarii care rănesc.

Bullying indirect – se referă la acțiuni repetate și negative, care nu țin nici de bullying verbal, nici de bullying fizic, cu intenția de a-i răni pe alții. Exemple: cyberbullying, zvonuri, izolarea cuiva, stricarea sau confiscarea de bunuri ale altei persoane, dezvăluirea de secrete, intimidare fizică. Acest tip de bullying este cel mai greu de depistat pentru că nu poate fi dovedit cu ușurință. Cum poți dovedi cine a stârnit un zvon sau cine a împărtășit un secret. Aceste tipuri de acțiuni se întâmplă „în spatele scenei” și sunt foarte greu de dovedit. Este foarte important să le explicăm copiilor care sunt tipurile de comportament bully, să le poată identifica și să ceară ajutor.

Bullying fizic - se referă la folosirea în mod repetat a contactului fizic, cu intenția de a-i răni pe alții. Exemple: lovituri, îmbrânceli, punerea de piedici, ciupituri.

Cu excepția cazurilor în care copilul spune părinților despre ce i se întâmplă sau se constată leziuni sau vânătăi pe corp, bullyingul poate fi destul de greu de sesizat. Există totuși câteva semne de avertizare. Părinții ar putea observa că cel mic se poartă diferit, este îngrijorat, nu mai are poftă de mâncare, nu doarme bine sau nu mai face cu plăcere lucrurile de care se bucura de obicei. Atunci când copilul este mereu prost dispus sau se supără din orice, evită anumite situații (cum ar fi : mersul la școală sau la alte activități), este posibil să se confrunte cu bullying.

Uneori, copiii cred că este vina lor, considerând că, dacă ar arăta sau ar acționa diferit, nu li s-ar mai întâmpla acel lucru. Alteori, se sperie la gândul că, dacă bătașul va afla că le-a spus părinților, situația se va înrăutăți. Adesea, copiii sunt reticenți în a povesti adulților



despre agresiune, deoarece se simt jenați, le e rușine sau se tem că părinții vor fi dezamăgiți sau supărați. Alți copii sunt îngrijorați că părinții lor nu îi vor crede sau nu vor face nimic pentru a-i sprijini. Este foarte important să fim aproape de copii, să fim deschiși, comunicativi, prieteni .

Majoritatea școlilor au regulamente și programe antibullying iar problema trebuie semnalată profesorului, directorului școlii, sau consilierului școlar. Dacă există îngrijorări serioase cu privire la siguranța copilului, poate ar fi necesar să se apeleze și la autoritățile legale.

Este datoria tuturor să identificăm, să ne implicăm să formăm o echipă a binelui și să oprim bullyingul (elevi, profesori, părinți și autorități).

#### **Webografie:**

1. <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala>
2. <https://www.smtsol.ro/blog/bullying-in-scoala>

## Exemple de bune practici de educație antibullying din Grădinița cu Program Prolungit nr.11, Brăila

Prof. Hrimiuc Elena  
Prof. Alexandru Camelia Iuliana  
Grădinița cu P.P. nr.11, Brăila

*”Lumea copiilor este o oglindă a lumii celor mari. Ei învață și imită ceea ce se întâmplă în  
lumea noastră”*

*Psiholog Voichița Fodor*

Sub deviza „Pentru tine, copile, tot ce e mai bun”, Grădinița nr.11, Brăila își propune să devină o *”Grădiniță deschisă pentru toți și pentru fiecare”* prin crearea unui mediu sănătos, cu un climat socio-educational adecvat unei pregătiri de calitate, de nivel european, a unui mediu democratic și creativ de dezvoltare pentru toți și pentru fiecare.

Misiunea Grădiniței cu Program Prolungit nr.11 din Brăila este aceea de a deveni un furnizor de servicii educaționale de educație timpurie de calitate, care să satisfacă încrederea beneficiarilor indirecti și să contribuie la dezvoltarea personală a preșcolărilor și antepreșcolărilor. Principala noastră preocupare este de a deveni o grădiniță în care copiii zâmbesc, cântă și se mișcă, experimentează, pun întrebări, spun ce simt, o grădiniță care emană echilibru, respect, armonie și încredere. Promovăm un învățământ deschis și flexibil, capabil care să asigure accesul egal pentru toți copiii, indiferent de condiția socială și materială, de sex, rasă, naționalitate, apartenență politică sau religioasă, din perspectiva formării de abilități, competențe, atitudini și valori necesare unei inserții școlare optime.

Bullyingul a fost definit în multe moduri. În general, bullyingul presupune excluderea dintr-o comunitate. Expertul danez în bullying Helle Rabøl Hansen definește bullyingul astfel:

- ”Bullying este un fenomen de grup. Copiii se pot exclude uneori din diferite activități, dar atunci când discutăm despre bullying, excluderea are loc în și în jurul unei comunități.

- Excluderea este repetată. Aceasta implică o serie de acțiuni care indică „Nu ești acceptat/ă în acest grup”.
- Formele de bullying pot fi directe și persecutante sau indirecte. Lovirea și împingerea repetate sunt forme directe de bullying.
- Bullyingul are loc într-un context social din care copilul nu poate să se retragă”.

Educația antibullying este prioritară pentru colectivul de cadre didactice din grădinița noastră cu toate că fenomenul de bullying este destul de rar întâlnit. Tot colectivul de cadre didactice s-a implicat în *Proiectul educațional regional ”Să fim buni prieteni”*, deoarece ne dorim un mediu educațional prietenos, sigur pentru copiii care frecventează grădinița noastră și obținerea unei stări de bine pentru toți cei implicați în procesul educațional. Pe parcursul acestui an școlar am desfășurat câteva activități în parteneriat cu CJRAE, reprezentat de d-na prof. Paula Gheorghiu.

Prima activitate a avut tema *„Modelarea comportamentului preșcolarului – responsabilitatea părintelui sau a cadrului didactic?!”*. A fost o activitate moderată de d-na prof. Paula Gheorghiu împreună cu directorul grădiniței, prof. Elena Hrimiuc la care au participat părinți, bunici și reprezentanți legali ai preșcolarilor din mai multe grupe din grădiniță. Într-un cadru non formal moderatorii au informat participanții despre tipologia tulburărilor de comportament, apoi utilizând metode activ-participative i-au stimulat să identifice și să denumească comportamentele din situațiile prezentate. Activitatea a avut un impact pozitiv asupra părinților, acest lucru observându-se și în comportamentul copiilor din următoarea perioadă de timp.

În cadrul activității *„Adaptarea copilului la mediul preșcolarității”* s-au desfășurat jocuri cu copiii și părinții grupei „Isteții” condusă de d-ra Claudia Moglan:

- ✚ *„Ecusonul”* – fiecare părinte a scris pe o etichetă, la panou inițialele numelui său și o calitate pe care consideră că o are ca părinte;
- ✚ *„Confesiunile”* - fiecare părinte a enumerat ce confesiuni face copilul acasă în legătură cu activitățile din grădiniță;
- ✚ *„Pedepse și recompense”* - fiecare părinte a enumerat ce recompense/pedepse utilizează în relația cu copilul său.

Părinții au participat cu interes, activitatea a fost interactivă și plăcută.

O altă activitate din proiectul educațional regional *„Să fim buni prieteni”* pe care am desfășurat-o în grădinița noastră împreună cu d-na prof. Paula Gheorghiu a fost un work-shop cu părinți și preșcolari din grupa „Albăstrelele” condusă de d-na prof. Camelia Alexandru cu tema *„Modelarea comportamentului preșcolarului” – Obiceiuri pozitive/negative de*

**comportament.** Preșcolarii au identificat câteva comportamente pozitive și negative de comportament, apoi au realizat lucrări plastice în care au desenat pe o jumătate din foaie un comportament pozitiv, iar pe a doua jumătate un comportament negativ. La final, fiecare copil a prezentat participanților la activitate ce comportamente a desenat motivând alegerea făcută. Expoziția cu aceste lucrări a fost amenajată pe holul grădiniței pentru a fi vizibilă de cât mai multe persoane, copii și adulți.

Proiectul educațional regional „**Să fim buni prieteni**” și-a atins obiectivele, numărul cazurilor de violență între copii fiind foarte mic.

Un alt proiect la care am participat în acest an școlar a fost **Școala Încederii**, un proiect unic în România care se derulează pe parcursul a 5 ani. Ea vine în sprijinul directorilor, cadrelor didactice și nedidactice, personalului auxiliar și părinților din instituțiile de învățământ, pentru transformarea acestora în comunități ale încederii, bunătații și bucuriei. Școala Încederii înseamnă să avem curaj și îndrăzneală, să ne redefinim prin empatie și bunătațe, să readucem iubirea și bucuria de a trăi, să avem grijă de noi, să ne asumăm trecutul și prezentul, să găsim puterea de a crede în noi înșine, în ceilalți, și să avem deschiderea de a alege să fim împreună și să fim vulnerabili.

Programul „**Școala Încederii**” a luat naștere din pasiunea și dorința Ruxandrei Mercea, profesor la Transylvania College, de a readuce încederea în școlile din România prin schimbarea culturii organizaționale și prin dezvoltarea relațiilor sănătoase între toți membrii comunității (<https://scoalaincederii.ro/>).

Școala **Directorilor cu Încedere** este un program de formare care oferă cunoștințele și instrumentele de care are nevoie un director pentru a iniția, dezvolta și susține în propria școală un proces profund de transformare. Programul este construit pe 7 direcții pentru un director cu inițiativă, impact și inspirație: Cultură organizațională, Strategie, Inovație și inspirație, Bunăstare emoțională și eficiență personală (Wellbeing pentru Director), Comunicare, Construirea comunității. Directorul Grădiniței nr. 11 a participat la programele de formare on-line și la activitățile săptămânale de coaching împreună cu echipa Încederii formată din 4 profesori.

**Profesori cu Încedere.** Cadrele didactice din unitatea noastră de învățământ au participat la Programe de formare față-n-față, cursuri online, sincron și asincron, la sesiuni de coaching și facilitare. Școala Încederii oferă profesorilor instrumente practice pentru a crește copii responsabili și implicați activ în procesul lor de învățare.

**Cele 7 Deprinderi ale Profesorilor Eficace** este un program online sincron și asincron, bazat pe programul „Cele 7 Deprinderi ale Persoanelor Eficace” al Franklin Covey

Foundation — un program de transformare personală, dar și de schimbare a culturii organizaționale a școlii la care au participat profesorii grădiniței. Pentru „Bunăstarea—emoțională, fizică, mintală, spirituală” profesorii au participat la un program online sincron și asincron, care sprijină participanții să își dezvolte abilitatea de a fi rezilienți și a-și identifica punctele forte, folosind principii din psihologia pozitivă.

În toate grupele din grădinița noastră este confecționat **Contul Bancar Emoțional**. Fiecare copil are un spațiu personalizat unde primește diferite surprize din partea prietenului secret. Săptămânal se realizează desene, felicitări, etc., apoi vinerea, fiecare copil își ia surprizele. Această activitate a contribuit la întărirea relațiilor de prietenie între copii și implicit la evitarea cazurilor de bullying. Cu prilejul zilei de 8 martie a fost inaugurat **Contul Bancar Emoțional al personalului Grădiniței nr.11**. Pe panou au fost prinse plicuri cu numele tuturor angajaților grădiniței, apoi fiecare dintre noi am scris cate un mesaj de suflet pentru fiecare colegă. A fost un moment emoționant pentru noi toate să citim gândurile minunate pe care ni le-au adresat colegele și prietenele noastre.

În fiecare sală de grupă împreună cu **Contul Bancar Emoțional** există și **Copacul Încrădărit** pe coroana căruia au fost scrise cele 7 deprinderi. Cadrele didactice au realizat în mod creativ și unic, **Copacul Încrădărit**, confecționat din diferite materiale: carton pictat, polistiren etc. Cele 7 deprinderi sunt: 1. Fii proactiv; 2. Începe cu gândul la final; 3. Pune prioritățile pe primul loc; 4. Gândește câștig-câștig; 5. Caută întâi să înțelegi, apoi să te faci înțeles; 6. Acționează în sinergie; 7. Ascute fierăstrăul. Pentru înțelegerea semnificațiilor celor 7 deprinderi, cadrele didactice au citit copiilor povestirile explicative din cartea cu același nume.

Preșcolarii primesc roluri, atribuții de care răspund pe parcursul unei zile: responsabil cu așezarea jucăriilor la Centrul CONSTRUCȚII, responsabil cu distribuirea materialelor copiilor de la Centrul ARTĂ, primul la rând, etc. Rolurile se stabilesc în funcție de nivelul grupei și de tipul de program. La nivelul grupei, luna, se întocmește o planificare, astfel încât fiecare preșcolar știe când și ce rol are pe parcursul săptămânii. Copiii își asumă cu drag și responsabilitate rolul, își acceptă rândul, ceea ce nu se întâmpla anterior acestui proiect.

Toate activitățile prezentate au avut drept scop educația antibullying a copiilor din Grădinița nr.11. Considerăm că obiectivele propuse și-au atins scopul.

## **Diferiți, dar totuși împreună!**

### **O clasă fără bullying!**

**Prof. cons. școlar, Huțuleac Mihaela**

**C.J.R.A.E. - C.IA.P. Școala Gimnazială Viziru, Brăila**

Activitatea „Diferiți dar totuși împreună! O clasă fără bullying!” este o activitate de consiliere de grup la clasă cu elevii, de informare, prevenire, conștientizare și combaterea violenței în același timp.

Activitatea s-a desfășurat în online cu elevii de clasa a VI-a ai Liceului Teoretic „Constantin Angelescu” Ianca, în luna noiembrie 2021 fiind inclusă în Proiectul Educativ Județean „Spune NU, Violenței!” desfășurat în anul școlar 2021 - 2022.

Exercițiu de dezgheț folosit în cadrul activității:

Povestește despre momentele în care te-ai simțit rănit în mod repetat de către cei din jurul tău. Ce ai făcut în acele situații? La cine crezi că ai putea apela pe viitor pentru ajutor, îndrumare?

În cadrul activității s-a folosit prezentarea în Power Point care cuprinde:

#### A. Despre 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.

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

#### B. Cele mai frecvente forme de bullying:

1. Hărțuire - a necăji pe cineva cu tot felul de neplăceri, probleme, întrebări etc., a nu lăsa în pace pe cineva.
2. Intimidare - a face să devină timid, a insufla teamă; a speria, a încurca, a zăpăci; a fi cuprins de un sentiment de rușine, jenă.
3. Tachinare - a contraria pe cineva în lucruri mărunte, a necăji în glumă, a glumi pe socoteala unei persoane cu însăși acea persoană.
4. Excludere - eliminare, îndepărtare, înlăturare, scoatere în mod intenționat.
5. Amenințate - manifestare, prin vorbe, gesturi etc., a intenției de a pricinui (cuiva) o neplăcere, un rău.

#### C. Manifestări ale bullyingului:

- La nivel fizic: bătăi, îmbrânceli, deposedări de bunuri sau deteriorarea lor, umilire.
- La nivel verbal: cuvinte jignitoare, atribuirea de porecle, luarea sistematică în derâdere pentru unele caracteristici deosebite ale persoanei: aspect exterior, manieră de vorbire, îmbrăcare, mers, mimică, gesturi, inclusiv provocate de boală sau dizabilitate (balbism, schiopătat, purtat ochelari, aparat auditiv).
- Indirect: acțiuni mai puțin vizibile – comportament manipulator: diseminarea informațiilor false, bârfelor, zvonurilor, excluderea persoanei din cercul de comunicare, din activități și jocuri comune, respingerea, ignorarea, boicotul.

Cercul de bullying cuprinde: agresor, victimă și de cele mai multe ori martori pasivi și posibili martori activi

#### D. Consecințele bullyingului asupra:

- victimei: scăderea autoaprecierii și stimei de sine, creșterea nivelului anxietății (situative și personale), dezvoltarea stărilor depresive; unii își formează complexul vinovăției; absenteismul școlar; riscul înalt al comportamentului suicidar; frica, tendința de a evita comunicarea.
- martorilor: au sentimente de vină și temeri că pot fi oricând în locul victimei; se simt neajutorați; când violența nu este oprită imediat o parte din martori încep să dorească asocierea cu puterea (agresorul/abuzatorul), nu cu lipsa ei (victima); își formează toleranță la agresivitate;
- agresorului: violența devine modalitate de comunicare a agresorului/abuzatorului cu cei din jur și la vârsta adultă; probleme comportamentale; performanță școlară scăzută, eșec

școlar; sunt pasibili de sancțiuni administrative sau penale pentru actele de violență comise; le este frică de posibila pedeapsă de acasă, dacă părinții sunt informați despre comportamentul său;

E. La cine poți cere ajutor:

- cadrul didactic;
- paznicul instituției;
- adultul aflat prin preajmă;
- părintele/ tutorele copilului;
- directorul școlii;
- profesorul consilier școlar.

Activitate cu întreaga clasă spre finalul prezentării:

Elevii au fost invitați să descrie o situație de bullying la clasă și să identifice actorii implicați în bullying și cum ar fi trebuit să acționeze astfel încât bullyingul să nu ia amploare, ba chiar să înceteze.

F. De reținut/ concluzii finale:

- ✓ Bullyingul nu este distractiv, nu este „cool” și nu este, niciodată, o modalitate prin care un copil își poate exprima superioritatea față de un altul.
- ✓ Agresorii își manifestă prin bullying, de cele mai multe ori, propriile probleme emoționale sau lipsa unor abilități sociale și de comunicare.
- ✓ Oamenii cu adevărat puternici îi ajută pe ceilalți să se ridice, nu îi doboară și nu îi lovesc, atunci când aceștia se află la pământ.
- ✓ Toți avem puterea de a interveni în situații de bullying și hărțuire. Studiile arată că atunci când un observator intervine, agresiunea încetează de obicei în 10 secunde.

**Bibliografie:**

1. Enea, Violeta, *Intervenții psihologice în școală. Manualul consilierului școlar*. Ed. Polirom, Iași, 2019;
2. Sursă internet: <https://dexonline.ro/definitie/bullying>



## Prevenirea și combaterea bullyingului în mediul școlar

**Prof. Ion Aurelia**

**Inspectoratul Școlar Județean, Brăila**

Bullyingul în mediul școlar este o problemă serioasă și îngrijorătoare cu care mulți elevi se confruntă în prezent. Termenul „bullying” se referă la comportamentele repetate de intimidare, agresiune sau hărțuire fizică, verbală sau emoțională, care sunt exercitate de către unul sau mai mulți elevi asupra altora, într-un mod puternic și neechitabil.

Efectele bullyingului asupra victimelor pot fi devastatoare. Acestea pot suferi de stres, anxietate, depresie și probleme de încredere în sine. De asemenea, performanțele școlare pot scădea, iar absenteismul poate crește. Este important ca elevii să se simtă în siguranță și protejați în mediul școlar, pentru a putea avea o experiență educațională pozitivă.

Atât părinții, cât și cadrele didactice au un rol esențial în prevenirea și gestionarea bullyingului în școli. Este important să se promoveze o cultură a respectului și toleranței în școală, unde elevii să înțeleagă că astfel de comportamente nu sunt acceptate. Unele măsuri și strategii utile includ:

**Educație și conștientizare:** Să se ofere informații despre bullying, impactul său și cum poate fi prevenit. Să se organizeze sesiuni de formare pentru elevi, părinți și cadre didactice.  
**Politici și reguli clare:** Școlile ar trebui să aibă politici bine definite împotriva bullyingului, iar regulile și consecințele trebuie să fie cunoscute de toți elevii.

**Supraveghere și intervenție:** Să se asigure o supraveghere adecvată în școală pentru a preveni și identifica cazurile de bullying. Să se intervină rapid și să se ofere sprijin victimelor.

**Suținerea victimelor:** Să se ofere sprijin emoțional și consiliere victimelor de bullying. Să li se ofere un mediu sigur în care să poată vorbi despre experiențele lor.

**Implicarea comunității:** Să se implice părinții, comunitatea și alte instituții pentru a susține eforturile de prevenire a bullyingului și a crea un mediu sigur în școli.

**Promovarea empatiei și a respectului:** Să se promoveze valorile de respect, înțelegere și empatie în rândul elevilor prin programe educative și activități extracurriculare. Este important să se acorde o atenție deosebită bullyingului în mediul școlar și să se ia măsuri

concrete pentru a preveni și gestiona această problemă. Elevii au dreptul la o educație într-un mediu sigur și pozitiv, în care să se poată dezvolta și învăța fără teama de intimidare sau hărțuire. Există numeroase activități și strategii pe care școlile le pot implementa pentru a preveni și combate bullyingul în mediul școlar. Iată câteva exemple:

**Program de educație despre bullying:** Organizarea unui program de educație care să informeze elevii cu privire la ceea ce reprezintă bullyingul, impactul său asupra victimelor și cum pot să-l prevină. Acest program ar putea include prezentări, discuții în clasă, vizionarea de filme sau documentare relevante și activități de grup.

Prevenirea bullyingului în mediul școlar este esențială pentru a asigura un mediu sigur și respectuos pentru toți elevii. Iată câteva strategii și măsuri pe care le puteți implementa pentru a preveni bullyingul:

***Educație și conștientizare:***

Organizați programe de educație despre bullying pentru elevi, părinți și cadre didactice. Aceste programe ar trebui să acopere definirea bullyingului, tipurile acestuia și impactul negativ asupra victimelor. Discutați despre comportamentele respectuoase și non-violente și încurajați empatia și înțelegerea reciprocă în rândul elevilor.

***Promovarea unui climat școlar pozitiv:***

Creați un mediu școlar sigur și incluziv, în care fiecare elev se simte acceptat și respectat. Implementați programe de promovare a respectului și toleranței, precum și activități care încurajează colaborarea și prietenia între elevi.

***Dezvoltarea abilităților sociale și emoționale:***

Furnizați elevilor abilități de rezolvare a conflictelor, comunicare eficientă și gestionare a emoțiilor. Organizați ateliere sau sesiuni de consiliere în care elevii să învețe să-și exprime opinia într-un mod constructiv și să-și dezvolte empatia față de ceilalți.

***Supraveghere activă:***

Asigurați o supraveghere adecvată în curtea școlii, în sălile de clasă, pe coridoare și în mijloacele de transport școlar. Aveți personal de supraveghere pregătit să intervină prompt în cazurile de bullying sau să identifice situațiile în care acesta se poate manifesta.

***Politici și regulamente clare:***

Stabiliți reguli clare și politici de toleranță zero față de bullying în școală. Asigurați-vă că toți elevii, cadrele didactice și părinții sunt informați și conștienți de aceste reguli și de consecințele implicate.

***Canal de comunicare deschis:***

Creați un mediu în care elevii se simt confortabil să raporteze incidentele de bullying.

Asigurați-le elevilor că vor fi protejați și că vor primi sprijinul necesar atunci când raportează cazuri de bullying.

### ***Colaborare între școală și familie:***

Implicați părinții în eforturile de prevenire a bullyingului prin comunicare regulată și implicare activă. Organizați sesiuni informative pentru părinți și oferiți-le resurse și sfaturi pentru a susține copiii în prevenirea bullyingului.

### ***Intervenție promptă și adecvată:***

În cazurile de bullying, asigurați-vă că interveniți prompt și că oferiți sprijin victimelor și sancționați agresorii. Lucrați îndeaproape cu cadrele didactice și serviciile de consiliere pentru a gestiona situațiile de bullying în mod eficient.

Rețineți că prevenirea bullyingului necesită un efort continuu și colaborare între toate părțile implicate. Este important să promovați o cultură a respectului și să acordați atenție constantă atât în prevenirea, cât și în gestionarea cazurilor de bullying în mediul școlar.

Rețineți că fiecare școală poate adapta și personaliza această strategie în funcție de nevoile și resursele sale specifice. Comunicarea și colaborarea între toate părțile implicate, inclusiv elevi, cadre didactice, părinți și personalul școlar, sunt esențiale pentru a combate bullyingul și a promova un mediu școlar sigur și sănătos. Există o varietate de activități educative pe care le puteți implementa în școală pentru a preveni bullyingul și a promova un mediu școlar sigur și respectuos. Iată câteva exemple:

### **Sesiuni de informare și discuții în clasă:**

Organizați sesiuni de informare despre bullying, unde puteți defini bullyingul, puteți discuta despre impactul său și puteți explora modalități de prevenire. Stimulați discuții în clasă despre experiențele și perspectivele elevilor cu privire la bullying și cum se poate aborda această problemă. Includeți exemple de scenarii de bullying și încurajați elevii să ofere soluții alternative și non-violente la aceste situații.

### **Teatru și dramatizări:**

Organizați spectacole de teatru sau dramatizări în care să prezentați scenarii de bullying și consecințele acestora. Implicați elevii în crearea și jucarea scenariilor pentru a le dezvolta abilitățile de empatie și rezolvare a conflictelor.

### **Activități de scriere și artă:**

Propuneți elevilor să scrie eseuri, poezii sau povești despre bullying, impactul său și importanța prevenirii. Organizați un concurs de desene sau colaje pe tema prevenirii bullyingului și expuneți lucrările în școală pentru a sensibiliza comunitatea școlară.

**Cluburi anti-bullying:**

Încurajați formarea unui club anti-bullying în școală, unde elevii pot discuta și planifica activități pentru prevenirea bullyingului. Clubul poate organiza prezentări, sesiuni de consiliere între elevi, campanii de conștientizare și acțiuni de implicare comunitară.

**Vizionarea de filme și documentare:**

Selectați și vizionați împreună cu elevii filme sau documentare care tratează tema bullyingului și a consecințelor acestuia. După vizionare, organizați discuții și dezbateri în clasă pentru a explora și înțelege mai bine subiectul.

**Formare de lideri și mentori:**

Identificați elevi care demonstrează abilități de leadership și empatie și implicați-i în programe de formare pentru a deveni mentori și lideri în prevenirea bullyingului. Acești elevi pot organiza activități și evenimente în școală și pot fi modele de comportament respectuos și non-violent.

**Colaborare cu părinții și comunitatea:**

Implicați părinții și comunitatea în activități de prevenire a bullyingului prin organizarea de sesiuni informative, ateliere și evenimente. Lucrați împreună cu părinții pentru a promova acasă valorile de respect și înțelegere. Asigurați-vă că activitățile sunt adaptate nivelului de vârstă și nevoilor specifice ale elevilor. Este important să le oferiți elevilor ocazia să-și exprime gândurile și sentimentele, să dezvolte empatie și să învețe să-și asume responsabilitatea pentru un mediu școlar sigur și incluziv.

## Fenomenul de bullying – perspective și abordări

**Prof. cons. școlar, Iozsa Diana Victorina**

**C.J.R.A.E. - Școala Gimnazială „I. G. DUCA”, Petroșani, jud. Hunedoara**

Bullyingul este un fenomen care s-a născut odată cu primele grupuri de hominide și care a evoluat cultural odată cu societatea. Dacă în zorii civilizației umane, hărțuirile se limitau la provocări vocale/verbale sau fizice, odată cu progresul tehnologic, Homo Sapiens a înlocuit ghioaga cu telefonul mobil sau internetul, păstrând, în schimb, intenționalitatea de a și domina adversarul. Este comun în zilele noastre să auzim despre mesaje care au forța de a distruge vise de adolescenți sau cariere.

Poate că pentru strămoșii noștri ar fi fost de neconceput ca o simplă propoziție să poată distruge un om, însă pentru un secol în care informația este motorul progresului social, arma cea mai eficientă a devenit, în mod ironic, chiar cuvântul. Deși fenomenul bullyingului a însoțit precum o umbră omul în evoluția sa, în mod paradoxal, este dificil de diferențiat de alte forme pe care le îmbracă agresivitatea, fiind asimilat cu violența fizică sau abuzul.

Termenul de agresivitate provine din limba latină „agressia” ceea ce desemnează „a ataca” și implică o stare psiho-fiziologică prin care un individ răspunde printr-un set de conduite ostile cu scopul distrugerii, degradării, negării, umilirii unei ființe sau lucru investite cu semnificație pe care agresorul le simte ca fiind amenințătoare sau provocatoare. În sens evolutiv, agresiunea are rolul de autoconservare a speciei. Etologul Konrad Lorenz considera agresivitatea ca „energie instinctuală” acumulată în perioade mari de timp care se descarcă în funcție de factorii conjuncturali. Freud completează conceptul afirmând ca aceasta este „o forță obscură izvorâtă din interior care tinde să distrugă Eu-l (ceea ce denumește „instinctul morții”), însă, din motive de autoapărare, omul orientează afară direcția distrugerii” („instinctul vieții”). În concluzie, agresivitatea reprezintă un tip de catharsis care își alege obiectul sau subiectul în funcție de interpretările personale în raport cu sentimentul de insecuritate perceput la nivel subiectiv.

Ca și concept-subspecie al agresivității, violența este un set de conduite care aplică forța fizică, psihologică în relațiile interumane, în scopul obținerii unui comportament submisiv. Etimologic, cuvântul „violență” provine din latinescul „vis” (ironic, nu?) care

înseamna „forța”, iar, prin extensie, de la substantivul „violentia”, din aceeași limbă veche. În comparație cu agresivitatea care are rol de autoprotecție, este înăscută și este inițiată de interpretări subiective, interne, violența este orientată spre acțiune, țintește spre un obiectiv și produce durere, urmărind de cele mai multe ori supunerea unui individ. Aceasta este întotdeauna distructivă și, prin aceasta, este indezirabilă.

Agresivitatea poate include o serie mai largă de comportamente: violența, impulsivitatea, propulsivitatea și comportamentul aberant.

Încă din Antichitate, oratorul Demostene obișnuia să spună că deseori îi venea în gând dorința de a-i vedea morți pe cei răi(!), însă se temea ca nu cumva după împlinirea acestei dorințe, să se facă cetatea pustie. Așadar, identificată încă din antichitate, tendința omului spre violență a condus spiritele luminate spre identificarea cauzalității și a modalităților de intervenție.

În anii 70 ai secolului trecut, Dan Olweus, cercetator norvegian, a publicat prima carte detaliat documentată despre bullying sub titlul „Agresiunea în școli. Agresori și victime” (1973). Astfel, prima definiție completă a termenului „bullying” caracterizează fenomenul ca fiind un comportament negativ (neplăcut, dureros), repetat al unui individ sau grup, intenționat îndreptat împotriva unei persoane care are dificultăți în a se apăra, în scopul destrucției personalității acesteia, a diminuării stimei de sine și a minimalizării rolului în ierarhia socială. Meritul științific al psihologului norvegian este acela de a fi identificat trăsăturile specifice ale bullyingului, termenul în sine având o istorie etimologică ancorată în trecutul medieval târziu. Primele atestări ale cuvântului „bully” apar la sfârșitul secolului al XVI-lea, în limbile germană și olandeză, iar explicația semantică era, spre surprinderea cercetătorilor lingviști, una pozitivă „iubit”, „prieten”. Conform dicționarului Oxford, „bully” desemna „un termen de alint și familiaritate, originar aplicat indiferent de sex. Mai târziu, desemna oameni tratați cu admirație: bun prieten, coleg bun, barbat galant.”

În zilele noastre, bullyingul implică trei criterii cheie: **1. Prezența intenționalității de a face rău;** **2. Repetitivitatea acțiunii în timp** și **3. Existența unui dezechilibru între puterea reală și cea percepută.** Așadar, intimidarea apare sub forma unei agresivități proactive și evoluează în timp ca atitudine, stabilizându-se ca trăsătură în structura caracterială a agresorului.

Prin urmare, datorită complexității date de implicarea atât a proceselor cognitive, cât și a celor afective și volitive, bullyingul este o atitudine, un „modus operandis” pe care agresorul îl interpune între el și persoana pe care o percepe vulnerabilă, ușor de „zdrobit psihic”. Allport definește atitudinea ca fiind „o stare mentală și neurală de pregătire care

exercită o influență directivă sau dinamică asupra răspunsului unui individ la o împrejurare contextuală.” Din această perspectivă, bullyingul devine un comportament – răspuns elaborat pe baza unor cogniții și motivat de vectori afectivi.

Pornind de la premisa conform căreia un act de bullying este inițiat întotdeauna de un agresor, este necesar să fie identificate, în primul rând la nivel teoretic, sursele care îl generează.

**A. Comportamentul începe să se contureze pornind de la interpretarea unei situații**, iar orice cogniție are la bază experiența anterioară, istoria personală a individului, modelele de înțelegere a contextelor și schemele de conduită fixate în copilăria mică. Albert Bandura a demonstrat, pe baza experimentului cu păpușa Bobo – în cadrul căruia copii preșcolari erau expuși la un model agresiv care trata cu violență o păpușă, observațiile ulterioare evidențiind că acești subiecți reproduceau aceleași conduite agresive asupra păpușii, fără niciun fel de întărire sau stimulare din exterior, că agresivitatea se învață prin modelare și întărire, prin pedeapsă sau recompensă. Teoria cognitivă a agresivității, cum a fost numită concepția psihologului american, oferă un prim indiciu asupra istoriei personale pe care o repetă agresorul prin atitudinea de „bully”. Comportamentul uman are sursele bine înrădăcinate în învățarea prin imitație din mediul familial, în primii ani de viață, de aceea schemele de conduită agresivă sunt bine fixate încă din această perioadă ontologică, ele fiind rafinate în timp prin elemente valorice de suport și susținute volitiv de „energia instinctuală” acumulată prin frustrările percepute de subiectul agresor.

**B. Atitudinea de tip „bullying” este susținută energetic de afectivitate**, emoțiile fiind elementul corelat al cognițiilor. Încă din primii ani de viață, când acestea sunt singurul mod real de comunicare, înțelegere și adaptare la lumea exterioară, se crează primul sistem de interpretare a mesajelor din ambient prin asocierea acțiunilor cu reacțiile pe care acestea le determină în ceilalți: copilul învață repede că plânsul sau o aduce pe mamă lângă el sau că râsul lui generează energie pozitivă în jur, etc. Iar conform teoriei behavioriste care susține că orice comportament este întărit prin reușită, aceste asocieri stabilizate la nivel neuronal devin primele forme de învățare socială.

Emoțiile sunt cele care traduc în plan hormonal adecvarea situației la propriile nevoi și motivații, iar modul de înțelegere sau „traducere” a semnificației acestora pentru individ provine din copilăria mică, de la primele interpretări care s-au encodat neuronal în structura cognitivă.

Iar în funcție de modul de interpretare hormonală, se elaborează comportamentul, astfel încât, dacă o situație este înțeleasă ca fiind amenințătoare, la nivelul funcțional, se

activează axa hipotalamo-hipofizo-suprarenaliană, generând reacțiile conexe „fight-fight/freeze”. Așadar modul de acționare uman este determinat de interpretarea afectivo-cognitivă a unei situații, în codul personal de semnificații construit prin experiențele relevante anterioare.

**C. Împlinirea în plan praxiologic a atitudinii este dată de componenta intențională** sau volitivă care asigură energia necesară transpunerii în practică a conduitei, adaptând nivelul tonusului acțiunii la interpretarea personală a situației.

În concluzie, atitudinea „bullying” este un construct care polarizează elemente valorice, este susținută energetic de motivații afective și orientată volitiv spre dominarea și suprimarea unei persoane percepute ca fiind indezirabile social în mediul agresorului.

Modul în care această atitudine se bazează pe anumite trăsături de personalitate, atunci când considerăm agresorul și felul în care comportamentul acestuia determină modificări în viața psihică a victimei vor constitui baza de inițiere a unui program de intervenție eficient.

**D. Structura personalitară a agresorului**, numit „bully” în termeni saxoni, reunește trăsături care combină elemente ce aparțin de componenta genetică: nivel de impulsivitate crescut, cu cele ce țin de experiențele anterioare relevante sau de învățarea prin modelare sau întărire:

– sunt deseori sfidători și agresivi cu alți adulți; sunt deseori implicați în acte antisociale, încălcări de regulament, acte de vandalism, delincvență sau consum de droguri; dacă sunt băieți, ei sunt mai puternici psihic decât covârșnicii lor, în special victime; nevoie puternică de a domina și subjuga alți covârșnici; arată puțină empatie pentru alții care sunt victimizați, etc.

Deși au existat psihologi care au susținut că agresorii ar avea o stimă de sine scăzută, Dan Olweus a constatat, în cadrul studiilor sale, că tocmai nivelul crescut al stimei de sine susține energetic constanța acțiunii agresive asupra victimei. Iar această observație duce la concluzia ce originează o posibilă cauză a bullyingului în dorința agresorului de a-și menține poziția de leader informal al unui grup prin forța pe care și-o demonstrează supunând victima. Este o poziție privilegiată a acestuia care apare și în cercul bullyingului, în formula lui Olweus, unde se observă că cel puțin trei poziții polarizează în jurul „bully”-ului, suficient de multe pentru a susține și întări nivelul *stimei* de sine la cote ridicate. Așadar, agresorul este stimulat de **„adeptul Henchman” care ia parte la bullying, nefiind acțiuni singulare; de suporterul pasiv care sprijină hărțuirea, neimplicându-se fizic; de un suporter pasiv, cu veleități de viitor agresor, căruia îi place să observe scena agresivă, dar care nu se implică.**



Bineînțeles că numărul persoanelor care ocupă aceste poziții identificate poate fi mai mare, însă trebuie evidențiat faptul ca „bully”-ul își „hrănește” motivațional tendințele agresive din confirmarea pe care o primește de la cei care îl susțin mai mult sau mai puțin în fapt, dar care îi asigură poziția de dominanță în grup. O a doua cauză posibilă a bullyingului este, după cum am afirmat mai sus, un comportament învățat și întărit prin reușită, care are la bază un mod de interpretare distorsionat al situațiilor contextuale. Din această perspectivă, se poate infera faptul că exista o cauză clară-provenind din decodificarea personală a situației pentru care agresorul alege o anumită victimă care prezintă caracteristici ce îl provoacă, îl incită pe acesta în inițierea bullyingului.

Așadar, abordarea pozitivă, nonagresivă a bullyingului, cultivarea atitudinilor prosociale, a cunoașterii de sine și a respectului reciproc sunt valori și, în același timp, principii de bază care sunt promovate prin modele adecvate de dascăli, prin atitudini nonviolente în situații de conflict, prin emoții pozitive putând astfel construi un mediu școlar optim.

#### **Bibliografie:**

1. Allport, Gordon, *Structura și dezvoltarea personalității*, București, Editura Științifică și Enciclopedică, 1991;
2. Archibald, Duncan, *The mariners' chronicle*, Connecticut, New Haven-George W. Gorton, 1835;
3. Damasio, Antonio, *Eroarea lui Descartes*, București, Editura Humanitas, 2004;
4. Eibel-Eibesfeld, Irenaus, *Agresivitatea umana*, București, Editura Trei, 2009;
5. <http://www.limbalatina.ro/dictionar.php?cuvant=vis&limba=lat>.

## Școala – rețea de siguranță și sprijin antibullying

**Prof. Istrate Camelia**

**Prof. Mușat Simona Gianina**

**Prof. Berechet Steluța Claudia**

**Colegiul Economic „Ion Ghica”, Brăila**

### **Despre bullying**

Bullyingul este o formă de comportament agresiv în care cineva agrează, hărțuiește, persecută sau intimidează, în mod intenționat și repetat o altă persoană.

Bullyingul poate fi fizic, verbal sau sub forma unor acțiuni mai subtile și 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.

Bullyingul poate avea urmări periculoase asupra dezvoltării normale, atât a persoanei agresate, cât și a agresorului.

Termenul de „bullying” vine de la cuvântul englezesc „bully”, care înseamnă bătaș sau huligan și este folosit ca atare și în limba română și se poate traduce prin agresiune, hărțuire sau intimidare.

### **Tipuri de bullying**

**1. Bullyingul verbal** este caracterizat de acțiuni verbale rău intenționate, cum ar fi:

- Tachinarea;
- Poreclirea;
- Comentariile cu tentă sexuală neadecvate;
- Sarcasmul;
- Insultarea;
- Jignirea;
- Amenințarea.

**2. Bullyingul fizic** presupune rănirea fizică sau distrugerea posesiunilor cuiva pentru a-l intimida prin:

- Amenințare prin ridicarea pumnului;

- Lovire;
- Împingere;
- Îmbrâncire;
- Bătaie;
- Distrugerea lucrurilor celuiilalt;
- Gesturi obscene.

**3. Bullyingul social** uneori denumit și bullying relațional, se referă la lezarea reputației sau a relațiilor unei persoane și include:

- Excluderea și izolarea intenționată a unei persoane;
- Influențarea altor persoane de a nu fi prieteni cu acea persoană;
- Bârfa, lansarea și răspândirea zvonurilor despre acea persoană;
- Punerea persoanei într-o situație stânjenitoare în public.

**4. Bullyingul electronic (cyberbullying)** este acea formă de bullying manifestată prin folosirea tehnologiilor digitale și se poate regăsi pe rețelele de socializare, pe platformele de schimb de mesaje, platformele de jocuri și pe telefoanele mobile. Agresiunea de tip bullying față în față și cea din mediul online se pot petrece concomitent. Cyberbullyingul însă lasă amprente digitale pentru că rămân înregistrări care se pot dovedi utile și care pot oferi dovezile necesare pentru a putea pune capăt agresiunii.

Exemple de cyberbullying:

- Răspândirea minciunilor sau postarea de fotografii jenante ale cuiva pe rețelele de socializare;
- Transmiterea de mesaje supărătoare, intimidante sau de amenințare prin platformele de schimb de mesaje;
- „Furtul” identității unei persoane și transmiterea, în numele acesteia, de mesaje răuvoitoare cuiva.

**Activități de prevenire și combatere a fenomenului de bullying desfășurate în Colegiul Economic „Ion Ghica” Brăila:**

**1. Activitate de prevenire a fenomenului de bullying în rândul tinerilor în parteneriat cu I.P.J. Brăila:**

- Elevilor le-au fost prezentate aspecte referitoare la infracțiunile contra persoanei și infracțiunile contra patrimoniului, noțiunea de contravenție, diferența dintre furt, tâlhărie și însușirea bunului găsit, ce înseamnă lovirea sau alte violențe și ce efect poate avea asupra victimei.

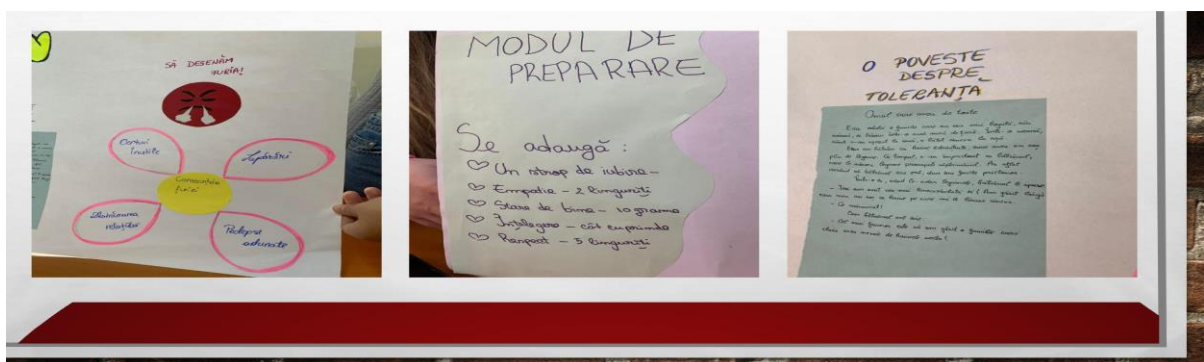
- Elevii au pus întrebări, fiind interesați în mod deosebit cui trebuie să se adreseze în primă instanță atunci când au o neînțelegere cu un coleg și cum pot adopta o atitudine proactivă.



2. **Activitate de prevenire a fenomenului de bullying în parteneriat cu profesorul consilier al școlii** ce a avut ca obiective: identificarea atitudinilor și comportamentelor asociate fenomenului de bullying în diferite contexte sociale, acceptarea diferențelor și exersarea empatiei și a toleranței între elevi și identificarea cauzelor care duc la situații de bullying, precum și a efectelor produse de acest fenomen asupra tuturor celor implicați.



3. **Activități de prevenire și combatere a fenomenului de bullying în rândul elevilor din cadrul proiectului „Fii parte din soluție, nu parte din problemă”,** coordonat de profesor Simona Mușat și profesor Claudia Berechet.



#### 4. Activitate preventivă desfășurată de I.P.J. Brăila la Colegiul Economic „Ion Ghica”:

Reprezentantul biroului de siguranță școlară din cadrul I.P.J. Brăila, comisar șef Simona Costescu, s-a întâlnit cu elevii clasei a IX-a D cărora le-a prezentat care sunt limitele răspunderii penale, care sunt măsurile educative pot fi luate față de minorii care au împlinit

14 ani și le-a explicat noțiunea de infracțiune, care sunt principalele fapte penale în care sunt implicați elevii în calitate de victime sau autori.



**5. Activități desfășurate în cadrul programului „FRED GOES NET – intervenții timpurii pentru consumatorii de droguri care au fost notificați pentru prima oară” derulat în colaborare cu Centrul de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog Brăila.** Activitățile s-au desfășurat în sediul Colegiului Economic „Ion Ghica” Brăila, care a pus la dispoziție logistica necesară derulării proiectului. Elevii beneficiari au fost îndrumați de către profesor Pompilia Maraloiu, profesor Narcisa Feichter, profesor Cătălin Istrate, profesor Nicoleta Stanciu, profesor Simona Mușat și profesor Claudia Berechet.



## Plan de prevenire a bullyingului – „O clasă fără bullying”

Prof. cons. școlar, Iuga Nadia Camelia

C.J.R.A.E., Hunedoara

### MOTIVAȚIE:

Bullying înseamnă folosirea unei forțe superioare pentru a influența sau intimida pe cineva. Este un comportament repetat și intenționat prin care agresorul își persecută, rănește, intimidează victima verbal, relațional și/sau fizic. Comportamentul poate fi învățat în familie sau în alte medii și este favorizat de diferențele sociale, de etnie, religie, gen, comportament, putere, caracteristici fizice etc. Efectele asupra victimei sunt adesea devastatoare din punct de vedere emoțional și comportamental.

Fenomenul bullying este întâlnit cel mai frecvent în mediul școlar. De regulă, când vorbim de violență școlară ne raportăm la actele de violență fizică ce se petrec în incinta unității de învățământ. De multe ori, însă, tratamentul discriminatoriu la care este supus un minor, jignirile zilnice venite din partea unor colegi, au efecte mult mai grave pe termen lung în ceea ce privește dezvoltarea copilului. Elevii au nevoie să trăiască într-un mediu în care se simt în siguranță și să învețe să rezolve situațiile dificile într-un mod corect.

SCOP: prevenția și combaterea violenței în mediul școlar, respectiv a comportamentelor de intimidare (bullying).

### OBIECTIVE :

- Creșterea nivelului de conștientizare a existenței fenomenului bullying în rândul elevilor.
- Dezvoltarea competențelor de cooperare și relaționare interpersonală în rândul elevilor.
- Formarea de atitudini și deprinderi de comportament prosocial în rândul elevilor.

### ARII DE CUPRINDERE A ACTIVITĂȚILOR:

- Activitate de informare a elevilor cu privire la factorii declanșatori/menținere a comportamentelor violente, respectiv a actelor de intimidare
- Comunicarea asertivă și relaționarea interpersonală:
  - activitate directă cu elevii participanți în proiect;

- activități de grup;
- rolul comunicării eficiente/asculării active;
- deprinderi de comunicare asertivă în relațiile interpersonale;
- abilități de rezolvare a conflictelor interpersonale.

STRATEGII: jocuri de rol și exerciții practice de modelare comportamentală, dezbateri, expuneri.

RESURSE PROCEDURALE:

Metode: conversația euristică, expunerea, modelarea, explicația, problematizarea, feed-back-ul, algoritmizarea, generalizarea.

Forme de organizare: frontal.

EVALUARE: discuții, aprecierea lucrărilor realizate, chestionare, etc.

LOCUL DE DESFĂȘURARE: sală de clasă, curtea școlii.

## **ACTIVITATEA 1. CUVINTE CARE RĂNESC**

OBIECTIVE:

- Să aibă sensibilitate și să înțeleagă impactul emoțional al cuvintelor;
- Să experimenteze puterea cuvintelor;
- Să identifice comportamentul de bullying;
- Să înțeleagă rolul pe care-l poate avea într-o situație de bullying.

MATERIALE NECESARE:

Frânghie sau bandă adezivă, bilețele care se lipesc/Post-it-uri, pixuri, flipchart.

PAS CU PAS

- Dau foi care se lipesc și un pix fiecărui elev.
- Cer fiecăruia să scrie comentariile abuzive și nepoliticoase sau poreclele ofensatoare pe care le-au auzit despre alți elevi pe foile care se lipesc (fără a indica nume).
- Pun banda adezivă pe podea în clasă, marcând următoarea grilă-scară:

Tachinare/glume ușoare

Glumă umilitoare

Insultă dureroasă

Insultă foarte dureroasă

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

- Las pe toți să se uite mai bine la scară. De obicei sunt cuvinte care se repetă, de obicei plasate în poziții diferite pe scară de diferiți elevi.

#### DE REFLECTAT!

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

1. Ați văzut anumite cuvinte în mai multe locuri pe scară?
2. De ce credeți că unii dintre voi au decis că un anumit cuvânt este mai puțin/nu este ofensator, în timp ce alții îl consideră dureros sau umilitor?
3. Contează modul în care cuvântul a fost utilizat sau de către cine?
4. De ce folosesc oamenii astfel de cuvinte?
5. A provoca durere altora folosind astfel de cuvinte este o formă de bullying sau nu? De ce?
6. Întrebați-i pe toți dacă pot vedea vreo similitudine între cuvintele de pe foi. Există, spre exemplu, cuvinte legate de aspectul fizic, abilitățile mentale, etnie, sex, etc.
7. Există cuvinte care sunt folosite doar pentru fete și alte cuvinte doar pentru băieți?
8. În care grup sau temă se află cele mai ofensatoare cuvinte?
9. Ce categorie/temă a primit cele mai multe foi? Cum explicați acest lucru?

Identific și definesc comportamentul de bullying (roluri, tipuri, consecințe, mituri) apoi trec informațiile pe flipchart.

SFATURI: Este important să se ia în considerare nu doar cuvintele, ci și modul în care sunt exprimate, intenția cu care este spus un cuvânt; tonul cu care este pronunțat; expresia feței – toate acestea influențează modul în care un anumit cuvânt va fi perceput ca pozitiv sau negativ (bun sau rău).

## ACTIVITATEA 2. SEMAFORUL

### OBIECTIVE:

- Să crească nivelul de autoconștientizare și să exploreze părerile și nevoile elevilor privind siguranța și bunăstarea la școală, și percepția și înțelegerea indivizilor cu privire la bullying și violență.
- Să faciliteze discuția într-o atmosferă de clasă sigură, fără bullying.

### MATERIALE NECESARE:

Cartonașe în patru culori: verde, galben, portocaliu și roșu, marker pentru flipchart, bandă adezivă, foarfece, o foaie de flipchart cu un semn de STOP desenat în mijloc sau unul similar.



## PAS CU PAS

- Invit elevii să lucreze individual. Arăt cartonașele colorate și explic întrebările corespunzând fiecărei culori. Scriu întrebările și pe o foaie de flipchart.

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

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

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

Roșu: Care mi se pare cel mai rău lucru în relațiile cu ceilalți?

- Fiecare elev ia unul sau mai multe cartonașe din fiecare culoare, scriind câte un răspuns pe un cartonaș - tot ce contează pentru ei e să se simtă în siguranță la școală. Nimeni nu este obligat să-și scrie numele pe cartonaș. Acord aproximativ 10 minute pentru această sarcină.
- Când toată lumea este gata, adun cartonașele și le împart pe culori. Citesc cu voce tare și pun cartonașele pe flipchart grupate pe culori.
- Dacă un răspuns apare de mai multe ori pe aceeași culoare (ex. roșu), îl pun doar o dată. Dacă apare pe cartonașe de culori diferite (ex. unii elevi galben, alții roșu), atunci pun toate cartonașele. În discuție, mă adresez diferitelor percepții cu privire la siguranță și bullying.

## DE REFLECTAT!

Concentrez discuția pe bullying și nevoile privind siguranța:

- Ce situații din școală/clasă vă imaginați atunci când vă gândiți la aceste afirmații?
- De ce aveți nevoie pentru a vă simți în siguranță? De ce aveți nevoie pentru a vă proteja granițele?
- Cum vreți să fiți tratați de ceilalți? Și cum îi tratați pe ceilalți?
- Ce înseamnă bullying-ul pentru tine? Înseamnă bullying-ul același lucru pentru noi toți?

## SFATURI

La final, fiecare grup va raporta rezultatele.

## Bullyingul în grădiniță

**Prof. învă. preșc., Lazu Daniela**

**Prof. învă. preșc., Radu Iuliana**

**Prof. învă. preșc., Bunea Elena**

**Grădinița cu P.P. nr.2, Brăila**

*„Nu judeca pe nimeni, până nu vei fi mers de două ori, până la luna și înapoi, în pantofii săi”.*

Bullyingul este definit ca fiind un comportament ostil, de excludere, de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Un comportament agresiv al unui copil, sau grup de copii îndreptat împotriva altui copil, sau grup de copii.

- Este un comportament repetat pe o perioadă mai lungă de timp
- Implică abuz verbal, fizic și relațional (umilire publică, excluderea dintr-un grup, intimidare, amenințare, discriminare și așa mai departe)
- Implică un dezechilibru de putere, unul dintre copii fiind întotdeauna în poziție de inferioritate în raport cu celălalt

Bullyingul înglobează o serie de comportamente agresive prin intermediul cărora un copil încearcă să obțină unele beneficii: apreciere, atenție din partea celorlalți colegi sau chiar bunuri materiale.

A nu se confunda bullyingul cu situațiile conflictuale ce apar în mod natural între copii. Spre exemplu, dacă doi copii s-au înfuriat și se ceartă pe o jucărie, acela este un conflict. În schimb, dacă unul dintre copii îi ia jucăria altuia, îl tachinează, îl necăjește, folosindu-se de cele mai multe ori de avantajul de a fi mai mare decât victima sa, iar agresorul zâmbește, se amuză, simte plăcere pentru ceea ce face, acesta este un comportament ce poate fi încadrat la bullying.

O dată cu începerea grădiniței apar și primele probleme legate de integrarea copiilor în grupuri, de aici apare și bullyingul, o problemă cât de serioasă se pare. Este important să previi și să combați cât mai eficient și pe înțelesul lor.

Îmbrâncitul, glumele răutăcioase, excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup, rușinarea publică – copiii pot experimenta bullyingul într-o varietate de moduri, iar copiii mai mari, școlarii și adolescenții nu sunt o excepție.

Bullyingul poate fi devastator pentru preșcolari, deoarece în acești ani, ai copilăriei, petrec mai mult timp cu ceilalți copii de vârste apropiate și învață cum să-și facă prieteni.

Dacă constatăm că un copil este agresat la grădiniță, trebuie să intervenim imediat, deoarece, acesta are nevoie de multă dragoste și sprijin, atât acasă, cât și la grădiniță. Copilul trebuie să știe, de asemenea, că vor fi luate măsuri pentru a preveni orice alte agresiuni. Este esențial ca profesorul să asculte și să vorbească atât cu copilul agresat cât și cu agresorul pentru a afla ce se întâmplă, astfel încât să poată lua măsuri. Va trebui să asculte, să-i acorde copilului agresat toată atenția. Această discuție trebuie să se desfășoare într-un loc liniștit, unde nu vor fi întreruși de ceilalți copii din grupă. Astfel, se adresează copilului întrebări simple, „Ce s-a întâmplat?”, „Ce ai făcut atunci?”, apoi se ascultă răspunsurile.

Profesorul trebuie să-i spună copilului că este normal să se simtă supărat. De exemplu, „Nu e de mirare că te simți atât de tristă din cauza aceasta. Nu este în regulă ca cineva să te trateze așa. Vom vorbi împreună și vom vedea de ce se comportă așa ”.

De asemenea, copilul trebuie laudat că a spus, s-ar putea să nu-i fi fost ușor să spună despre hărțuire, iar laudele îl vor încuraja să continue să împărtășească problemele. De exemplu, „Sunt foarte mulțumită că mi-ai spus despre asta. Hai să ne gândim împreună la câteva lucruri pe care le-am putea face pentru a rezolva această problemă ”.

Este foarte important cum gestionăm bullyingul, atunci, când avem un „bătăuș” preșcolar. Amintiți-vă, că aceste comportamente negative pe care le manifestă copilul agresor provin de undeva. Și, în timp ce victima agresiunii ar trebui să fie protejată îndelung, mai trebuie luată în considerare și cealaltă parte: cum a ajuns bătăușul să fie așa? Cum putem lucra cu părinții copilului agresor pentru a rezolva această situație, în interesul tuturor copiilor din grupă? De obicei, există întotdeauna o poveste în spatele acestor situații violente, mai ales la o vârstă atât de fragedă. Și, aceste probleme nu se vor rezolva peste noapte.

Pentru a preveni aceste comportamente violente este foarte important să desfășurăm cu preșcolarii activități prin care să le dezvoltăm abilitățile sociale și abilitățile de reglare a comportamentului și al emoțiilor. Astfel, pe măsură ce copiii își dezvoltă abilități sociale și de reglementare, comportamentele provocatoare și hărțuirea tind să scadă. Copiii care agresează adesea nu sunt conștienți de ceea ce simt ceilalți. Profesorul trebuie să-i ajute și să-i facă să înțeleagă cum se pot simți ceilalți copii atunci când sunt hărțuiți, explicându-le că toată lumea are sentimente și că sentimentele sunt importante. Citirea cărților despre emoții și

jocurile de rol pot fi deosebit de utile pentru a-l ajuta pe copilul agresor să înțeleagă cum este să fii în locul celeilalte persoane.

Ce trebuie să facă un copil care este agresat?:

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

Ce este important să evite un copil care este agresat?:

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

Părinții îi pot învăța pe cei mici încă de acasă cum să evite să cadă victime agresorilor, prin următoarele tehnici:

- Creșterea stimei de sine a copilului prin încurajare și validare;
- Susținerea acestuia în a-și face noi prieteni, prin conceptul de „peer body”. Astfel, copilul își caută mentori care să îl introducă în grup;
- Jocurile de rol și exersarea scenariilor acasă, pentru antrenarea unor răspunsuri;
- Informarea adecvată asupra bullyingului și identificarea situațiilor de genul;
- Întărirea relațiilor dintre copii, prin organizarea activităților de dezvoltare personală (jocuri, dezbateri, dialoguri) și prin implicarea consilierilor școlari;
- Prin discuții deschise cu privire la stoparea bullyingului și o educare continuă pe această temă, părinții și copiii vor învăța să identifice aceste comportamente și să le combată;
- Copiii trebuie să fie conștienți că în cazul în care sunt victimele unui caz de bullying, aceștia trebuie să ceară ajutor și nu să tacă, suferind în tăcere.

Totodată, fiecare adult are responsabilitatea să fie un model pentru copilul său, acesta contribuind activ la întărirea caracterului și la promovarea unui mod de viață departe de medii toxice.

Educatorul trebuie să intervină când:

- Copilul este rănit fizic sau emoțional;
- Problema copiilor deranjează și ceilalți copii la sala de clasă;
- Problema este recurentă și nu pare să se rezolve;

Datoria noastră este să învățăm copiii să gestioneze corect și sănătos conflictele cu alți copii și să accepte de mici diferențele dintre ei și ceilalți.

**Bibliografie:**

1. Forgaciu, Irina, *Fram la grădiniță și bullyngul*, Editura Curtea Veche, 2019;
2. Szillat, A., Cordes, M., *N-ai ce căuta aici!*, Editura Univers, 2022;
3. Whitson, Signe, *Fenomenul bullying 8 strategii pentru a-i pune capăt*, Editura: Herald, 2017.

## **Bullyingul factor destabilizator în formarea personalității elevului**

**Prof. Lepădatu Daniel Ionuț**

**Prof. Istrate Cătălin Fulger**

**Prof. Feichter Narcisa Liliana**

**Colegiul Economic „Ion Ghica”, Brăila**

Bullyingul nu presupune existența unui conflict bazat pe o problemă reală, ci pe dorința agresorului de a obține putere sau autoritate. Chiar dacă fenomenul bullying este cel mai frecvent asociat cu mediul școlar, acesta poate apărea și în alte contexte: în fața blocului, la locul de joacă etc. Bullyingul poate avea urmări periculoase asupra dezvoltării normale, atât a persoanei agresate, cât și a agresorului. Nu toți copiii care sunt hărțuiți sau hărțuiesc cer ajutor și, de aceea, recunoașterea semnelor de alarmă reprezintă un prim pas important în luarea măsurilor împotriva bullyingului. Există diverse semnale care indică faptul că cineva este afectat de bullying, fie că este agresat, fie că agresează pe alții.

### **Semne că un copil este agresat :**

- Răni/traumatisme inexplicabile;
- Haine, cărți, dispozitive electronice sau bijuterii pierdute sau distruse;
- Dureri de cap sau de stomac frecvente, stare de rău sau nerecunoașterea că există o problemă de sănătate;
- Modificări ale obiceiurilor alimentare, cum ar fi consumul excesiv sau subalimentarea;
- Tulburări de somn sau coșmaruri frecvente;
- Scăderea notelor, pierderea interesului pentru activitățile școlare sau lipsa dorinței de a merge la școală;
- Pierderea bruscă a prietenilor sau izolarea socială;
- Sentimentul de neputință sau de scădere a stimei de sine;
- Comportamente auto-distructive, cum ar fi să fugitul de acasă, auto-vătămarea sau gânduri despre sinucidere.

### **Semne că un copil agresează :**

- Intră în conflicte fizice sau verbale;

- Are prieteni care îi hărțuiesc pe alții;
- Este din ce în ce mai agresiv;
- Dirigințele sau directorul școlii solicită frecvent prezența părinților;
- Are bani sau bunuri a căror proveniență nu poate fi explicată;
- Dă vina pe ceilalți pentru problemele lui;
- Nu își asumă responsabilitatea pentru acțiunile lui;
- Este competitiv și își face griji cu privire la reputația sau popularitatea lui.

Doar 20% din incidentele de bullying întâmplare 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;
- Bullyingul 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 că 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.

#### **Cum îi poți ajuta pe copii:**

- Păstrează o cale de comunicare deschisă;
- Atunci când vorbești din timp despre bullying, înainte ca acesta să se întâmple, stabilești un cadru care, fie previne agresiunea, fie ajută la soluționarea ei;
- Ajută copiii să aibă un plan de răspuns la agresiune. Discută cu ei despre strategiile de răspuns la agresiune. Acestea pot include următoarele acțiuni:
  - Să plece cât mai departe/ să se îndepărteze din acel context;
  - Să ignore comportamentul agresorului. Cuvintele și gesturile agresorului spun ceva despre el, despre frustrările lui și nu despre victima bullyingului. Copilul nu poate fi umilit atâta timp cât el nu crede că este adevărat ce spune agresorul;
  - Dacă se simte în siguranță, să-i spună persoanei care îl agrează pe un ton calm, însă categoric, să se oprească. Însă să nu stea prea mult în prezența agresorului, astfel încât să nu-l cuprindă frica. Să practice ce și cum să spună;

- Să practice să nu-și arate emoțiile în fata agresorului. Când copilul se supără sau îi este frică, agresorul se alimentează din atitudinea lui, se distrează pe seama lui. Arătându-și teama sau supărarea, copilul agresat îi oferă puterea pe care agresorul o caută;
- Să folosească umorul;
- Să fie de acord cu agresorul;
- Să discute cu un prieten despre ce s-a întâmplat;
- Să discute cu un adult de încredere de la școală despre ce s-a întâmplat;
- Să sune la Telefonul Copilului 911, sau la numărul de telefon: 116 111;
- Să evite locurile în care nu se simte în siguranță;
- Să petreacă timp cu prietenii și adulții care sunt de încredere;
- Să-și facă prieteni în afara școlii pe care să se poată baza. Agresorii frecvent îi hărțuiesc pe cei singuri.



Intervențiile anti-bullying efective nu pot fi limitate doar la clasă, lecție sau la activitățile bazate pe programa școlară. Inițiativele anti-bullying nu pot funcționa singure, fără angajamentul administrației școlii, profesorilor și educatorilor. Implicarea părinților joacă și ea un rol important. În ultimul rând, dar nu mai puțin important, participarea autoritară din partea copiilor ar trebui văzută ca o resursă puternică în abordarea bullyingului școlar. Este nevoie de o abordare care să includă întreaga școală, de la nivelul politicii anti-bullying a școlii, la nivel de clasă și activități extrașcolare.



Comportamentele agresive în general au o evoluție lentă și, de cele mai multe ori, agresivitatea, în ceea ce îi privește pe elevi, se definește printr-o paletă largă de comportamente, cum ar fi:

- lipsa cooperării cu profesorii;
- un nivel scăzut de autocontrol;
- dominarea celor inferiori lor;
- se ceartă mai mult;
- amenință;
- îmbrâncesc alți elevi mai des;
- răspund obraznic atunci când sunt muștrați;
- se enervează repede și, de cele mai multe ori, fără un motiv întemeiat;
- argumentele lor sfârșesc în furie;
- reacționează negativ la critică;
- sunt incapabili să accepte ideile altora.

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 dirigiență să se vorbească deschis cu elevii despre repercusiunile unui incident care are la bază bullyingul.

### **Mituri despre bullying:**

1. „Așa sunt băieții”

Adevărul: Să le faci rău altora nu este niciodată acceptabil.

2. „Fetele nu au comportamente de bullying”

Adevărul: Și fetele pot avea astfel de comportamente, în cazul lor bullyingul fiind predominant verbal și social.

3. „Cuvintele nu pot răni”

Adevărul: Cuvintele nu lasă urme externe, dar pot lăsa cicatrici adânci în suflet.

4. „Bullyingul este o parte normală a copilăriei”

Adevărul: Nu este nimic normal în a fi batjocorit, hărțuit.

5. „Unele persoane merită să fie batjocorite/hărțuite.”

Adevărul: Nimeni nu merită să fie rănit. Toți oamenii merită să fie tratați cu respect.

6. „Bullyingul îi face pe copii mai puternici”

Adevărul: Bullyingul poate face un copil să se simtă foarte rău față de propria persoană, acest lucru fiind uneori permanent.

7. „Este doar o glumă/este doar o tachinare nevinovată.”

Adevărul: Când rănești pe cineva, este bullying.

Prevenirea și stoparea fenomenului de bullying necesită implicarea tuturor: școală, cadre didactice, părinții, copiii.

## Bullyingul – un fenomen real

**Prof. logoped, Lupu Mariana**

**C.J.R.A.E., Galați**

Bullyingul este un fenomen real din ce în ce mai răspândit în școlile românești, începând de la grădiniță și până la clasele liceale. Cunoșcând prezența acestui fenomen, profesorii, împreună cu familia și școala, în general, sunt nevoiți să asigure tuturor copiilor un mediu sigur în care toți copiii să fie respectați. De asemenea, profesorii și părinții au obligația să observe prezența acestui fenomen de la primele semne și să nu lase neobservate aceste abateri din comportamentul unor elevi.

Bullyingul este strâns legat de cultura cu care elevul vine în școală și pe care o imprimă clasei. A nu se înțelege că fenomenul de bullying este unul individual, ci din contră, este un fenomen de grup, un fenomen social care ține de o anumită cultură socială. Așadar, mai ales în clasele de început ale ciclurilor primare, gimnaziale și liceale, este necesar să fie acordată o atenție deosebită „simptomelor” acestui fenomen.

Împreună cu psihologul școlii trebuie găsite modalități concrete de acțiune pentru prevenirea sau combaterea acestui fenomen, dacă acesta a apărut deja. Am menționat termenul de prevenire a fenomenului de bullying care reprezintă acțiunea cea mai importantă care se poate desfășura. Este necesară derularea în școli a unor ample acțiuni de informare și de conștientizare cu privire la fenomenul de bullying pentru toți actorii care își desfășoară activitatea în mediul școlar. Pe principiul „este mai bine să previi decât să tratezi” trebuie să meargă și acest fenomen. Est evident că singur, profesorul nu poate face acest lucru, ci este nevoie de o echipă multidisciplinară care să se desfășoare pe mai multe planuri precum: familie, școală, clasă, curriculum, organizații profesionale și civile, grupuri de interese și companii care au relație cu școala și cu elevii, chiar și instituțiile sociale și organizațiile care se ocupă de sănătate și promovarea ei.

Prevenirea fenomenului de bullying este o acțiune care minimizează apariția formelor grave de violență fizică și agresiune psihică care pot apare în cadrul școlii.

Ceea ce este important de reținut este faptul că fenomenul de bullying, odată apărut, nu dispare de la sine, precum comportamentele agresive care pot apare la copii, în mod

spontan, ca urmare a unei emoții intense (de exemplu, furia) și care dispar cu vârsta sau sunt eliminate pe măsură ce intensitatea experiențelor emoționale scade. Așadar, bullyingul necesită întotdeauna o soluție care presupune schimbări în relațiile dintre copii și în dinamica grupului.

Pericolul actual este și mai mare prin apariția așa-numitului *cyberbullying* care apare în mediul on-line. Acesta presupune hărțuirea prin intermediul tehnologiei digitale și manifestă comportamente repetitive și intenționate menite să dăuneze, de exemplu prin: mailuri nepotrivite, postări, mesaje, imagini indecente etc. Ceea ce face cyberbullyingul periculos rezidă în faptul că agresorii se pot ascunde în spatele unor conturi false, fără a-și descoperi adevărata identitate.

Printre simptomele afectării de bullying se pot enumera: stima de sine scăzută, nivelul ridicat de depresie, anxietate, sentimente de singurătate, rată ridicată de absenteism școlar, chiar și ideea de suicidare.

Planul de acțiune împotriva combaterii fenomenului de bullying din școală trebuie să includă și obiective specifice, precum: înțelegerea bullyingului ca fenomen social atât de către profesori, cât și de către elevi; dezvoltarea unor strategii de identificare a problemelor sociale și emoționale ale elevilor cauzate de fenomenul de bullying; creșterea adaptabilității elevilor la factorii externi sociali și emoționali, precum și încurajarea elevilor în dezvoltarea abilităților de a lua atitudine și a ajuta victimele în situații de bullying.

În concluzie, se poate afirma că fenomenul de bullying este destul de prezent în școlile românești, ceea ce necesită găsirea unor strategii de acțiune pentru prevenirea și combaterea acestui fenomen.

### **Bibliografie:**

1. Grădinaru, T., *Agresivitatea de tip bullying. Repere psihopedagogice pentru o prevenire eficientă*, Editura UAIC, Iași, 2021;
2. Magdalena Iorga (coordonator), *Cyberbullying in educational context*, Editura UAIC, Iași, 2022;
3. Smith, P., *Bullying. Psihologia bullying-ului*, Ed. Prior&Books, 2021.

# Prevenirea bullyingului prin activități de consiliere și dezvoltare personală

## Proiect de lecție. Consiliere și dezvoltare personală.

**Prof. Mândreanu Diana**  
**Centrul Școlar de Educație Incluzivă, Brăila**

**Unitatea de învățământ:** Centrul Școlar de Educație Incluzivă Brăila

**Data:** 18.05.2023

**Propunător:** Mândreanu Diana-profesor C.S.E.I. Brăila

**Clasa a VIII-a**

**Aria curriculară:** Consiliere și orientare

**Disciplina :** Consiliere și dezvoltare personală

**Subiectul :** Prevenirea bullyingului

**Tipul activității:** Consiliere educațională

**Scopul activității :**

**S1** Conștientizarea formelor de manifestare a bullyingului în școli în vederea prevenirii acestuia

**S2** Obținerea unor informații de tip cantitativ și calitativ cu privire la fenomenul denumit „bullying” în vederea stabilirii unor modalități necesare prevenirii apariției acestuia.

**Competență generală:**

CG2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

**Competențe specifice:**

CS1. Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare;

CS2. Negocierea conflictelor prin diferite tehnici de comunicare.

**Competențe educaționale derivate din cele generale și specifice:**

C1. Stimularea responsabilității față de propria persoană și față de ceilalți și a capacității de asumare a acesteia

C2. Identificarea modalităților de prevenire a fenomenului de bullying în școală și a rolului personal în diminuarea acestui fenomen

C3. Dezvoltarea gândirii critice și a gradului de angajament în societate

C4. Dezvoltarea capacității de discernământ în luarea deciziilor

**Obiective operaționale:**

La sfârșitul activității de consiliere, elevii clasei a VIII-a vor fi capabili:

OO1: să definească folosind limbajul unui elev de clasa a VIII-a ce este „bullyingul”

OO2: să descrie un eveniment de bullying din perspectiva personală fie de victimă, martor sau agresor

OO3: să identifice și alte modalități de a te comporta într-o situație de bullying

OO4: să descrie succint conceptele de agresor, victimă, martor dintr-un eveniment de bullying

OO5: să realizeze în grup un afiș de prevenire a fenomenului de bullying din perspectiva victimei acestui fenomen

**Resurse educaționale:**

Metode și procedee didactice: conversația euristică, problematizarea, exercițiul, explicația, învățarea prin cooperare, dezbateră, lucrul în echipă

Mijloace didactice: post-it-uri, coli albe, fișe individuale de lucru, coli flipchart, markere

Forme de organizare: frontală, pe grupe

Modalitate de evaluare: formativă

Temporale : 50 minute

**Bibliografie:**

1. Bullyingul în școli-Studiu Salvați Copiii;
2. O.M.E.C. nr. 4343 din 27.05.2020 privind fenomenul bullyingului în școală;
3. Material Erasmus + Stop Bullying. Fă o schimbare-nr. Ref. 2019-1-RO01-KA101-06198

Nr. Crt.	Momente le lecției	Durata	Obiectiv	Desfășurarea activității	Metode de predare-evaluare	Mijloace didactice	Observații
1.	Moment organizatoric	5 min		Cadrul didactic salută și prezintă elevilor care este rolul său în școală dar și la clasă-consilier (profesor în centre și cabinete de asistență psihopedagogică) Se oferă elevilor post-it-uri pentru a-și scrie numele cu litere mari de tipar, post-it ce va fi lipit pe piept, într-o parte, la vedere, cu scopul unei comunicări eficiente în grupul clasă.	Conversația	Post-it-uri	
2.	Captarea atenției	4 min		Profesorul predă fiecărui elev o coală A4 de hârtie albă și cere fiecăruia dintre elevi să o mototolească, să o strângă în mână, să o preseze, dar să aibă grijă să nu o rupă. Le cere apoi elevilor să o desfacă, să o întindă și să o analizeze pentru a observa „cât de afectată, speriată, strivită este”. „Observați câte cicatrici are hârtia, câte urme ale traumei sunt pe ea și, dacă ați încerca să îi cereți scuze și, ați trece la act și chiar i-ați cere, ați îndrepta-o, întinde hârtia, cicatricile, trauma, urmele tot ar rămâne. Exact la fel se întâmplă și cu un elev agresat, hărțuit, abuzat. Agresorul își poate cere scuze, însă cicatricile vor rămâne pentru totdeauna!”	Conversația euristică Exercițiul Explicația	Coli albe	

				Se prezintă filmulețul de pe youtube-Fără pauză <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IfKF9OEiH4">https://www.youtube.com/watch?v=IfKF9OEiH4</a>			
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor	2 min		Se anunță titlul lecției: „Prevenirea bullying-ului”. Se scrie titlul lecției pe tablă. Profesorul comunică elevilor faptul că vor discuta despre „prevenirea fenomenului de bullying” în școală.	Explicația		
4.	Dirijarea învățării	18 min	OO1 OO2  OO3  OO4	Cadrul didactic scrie pe tablă: „Prevenim bullyingul în formele sale verbale, fizice, emoționale!” Bullyingul este orice formă de abuz psihologic comis prin acte de hărțuire transmise direct sau prin tehnologiile de informare și comunicare. Acestea sunt acte de violență și se fac în scopul amenințării, intimidării sau insultării victimelor. Ele au un caracter repetitiv putând fi comise atât de către indivizi cât și de grupuri de persoane. Fiecare act de bullying are un agresor, o victimă și/sau un martor. Cu siguranță, noi ca elevi am fost părtași la fenomenul de bullying fie ca victime, ca martori și chiar ca agresori Se prezintă un alt filmuleț de pe youtube: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WaMcXZRtGo8">https://www.youtube.com/watch?v=WaMcXZRtGo8</a> și mai apoi interfața	Conversația Învățarea prin cooperare	Fișă individuală de lucru	



				<p>organizației Salvați Copiii referitoare la Fenomenul de bullying: <a href="https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala">https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenirea-violentei-in-scoala</a></p> <p>„Ați primit fiecare câte o fișă de lucru care conține mai multe exerciții. După ce veți defini bullyingul, veți trece la exercițiul „Povestea mea”. Veți alege fiecare dintre voi ce ați fost într-un eveniment de bullying și veți încercați fie cuvântul victimă, fie martor, fie agresor. Veți descrie pe scurt povestea voastră privind bullyingul din perspectiva conceptului ales: victimă, agresor, martor.</p> <p>Profesorul discută cu elevii despre cele scrise. Elevii care doresc, pot prezenta povestea lor în fața celorlalți. Se poartă discuții despre cele citite:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ce ai gândit ca victimă/martor/agresor?</li> <li>-Ce ai simțit ca victimă/martor/agresor?</li> <li>-Cum te-ai comportat victimă/martor/agresor?</li> <li>-Cum altfel ai fi putut să te porți?</li> </ul> <p>Se trece la următoarea sarcină a fișei individuale de lucru în care fiecare elev va scrie, pe scurt, care sunt rolurile fiecărui participant la fenomenul</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				<p>de bullying. Elevii vor confrunta cele scrise cu cele prezentate la flipchart de către profesorul propunător.</p> <p><b>Agresorul</b> este o persoană care cu bună știință încearcă să-i rănească (fizic, emoțional sau de la distanță-pe internet) pe ceilalți, făcându-i să se simtă incomod, traumatizându-i, hărțuindu-i. Acesta rănește cealaltă persoană iar și iar. Agresorul a învățat comportamentul agresiv fie în calitate de victimă, fie ca martor.</p> <p><b>Victima</b> este persoana asupra căreia agresorul a manifestat o formă de bullying. Victima (persoana agresată) este întotdeauna afectată (după cum am văzut și cu coala de hârtie) din punct de vedere fizic, emoțional, psihologic, relațional și, astfel, suferă foarte mult, este traumatizată. De cele mai multe ori, victima este percepută de ceilalți ca fiind lipsită de apărare.</p> <p><b>Martorul</b> vede fenomenul de bullying, dar decide să nu intervină, de cele mai multe ori de frică să nu devină el însuși victimă. Alți martori, chiar instigă agresorul să abuzeze victima, iar alții sunt pasivi formând masa de tăcere și</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				audiența agresorului care de multe ori vrea doar să obțină atenție, faimă, popularitate. (Anexa 1)			
5.	Fixare și consolidare	15 min	OO5	Cadrul didactic roagă elevii să realizeze în echipe un afiș de prevenire a bullyingului din perspectiva victimei unei agresiuni. Vor desemna câte un membru pentru fiecare grup și vor prezenta pe scurt afișul realizat.	Conversația Dezbaterea Lucrul în grup	Coală flip-chart Markere	
6.	Încheiere a activității	6 min		Se fac aprecieri individuale și colective. Cadrul didactic cere elevilor feedback asupra activității desfășurate evaluându-le prestația și implicarea în dezbaterile și rezolvarea fișelor de lucru pe tema prevenirii bullyingului. Elevilor li se solicită să scrie pe un post-it cum s-au simțit la lecția de consiliere și să dea o notă cadrului didactic.	Conversația	Post-it-uri	

## Anexa 1

### Fișă consiliere - Prevenirea fenomenului de bullying

**1. Definește, din perspectiva ta, fenomenul de bullying!**

**2. Exercițiu – „Povestea mea” din perspectivă de agresor, victimă, martor la un eveniment trecut de bullying.....**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**-Ce ai gândit ca pârtaș la evenimentul de bullying?**

**-Ce ai simțit ca pârtaș la evenimentul de bullying?**

**-Cum te-ai comportat ca pârtaș la evenimentul de bullying?**

**-Cum altfel ai fi putut să te porți?**

### **3. Victimă-Agresor-Martor**

<b>Concept</b>	<b>Ce știi despre acest concept?</b>	<b>Ce am aflat despre acest concept?</b>
<b>VICTIMĂ BULLYING</b>		
<b>AGRESOR BULLYING</b>		
<b>MARTOR BULLYING</b>		

## Școala vs Fenomenul de bullying

Prof. cons. școlar , Morogan Elena

C.J.R.A.E. - C.I.A.P. Școala Gimnazială „George Coșbuc”, Brăila

Bullyingul este o formă de comportament agresiv în care cineva agresează, hărțuiește, persecută sau intimidează în mod intenționat și repetat o altă persoană. Bullyingul poate fi fizic, verbal sau sub forma unor acțiuni mai subtile. Implică un dezechilibru al puterii între două persoane, cel mai adesea copii.

### Ce înseamnă bullying?

Pentru a fi considerat bullying, comportamentul trebuie să fie agresiv și să includă:

**Hărțuirea** - a necăji pe cineva cu tot felul de neplăceri, probleme, întrebări etc., a nu lăsa în pace pe cineva;

**Intimidarea** - a face să devină timid, a insufla teamă; a speria, a încurca, a zăpăci; a fi cuprins de un sentiment de rușine, jenă.

**Tachinarea** - a contraria pe cineva în lucruri mărunte, a necăji în glumă, a glumi pe socoteala unei persoane cu însăși acea persoană.

**Excluderea** - eliminare, îndepărtare, înlăturare, scoatere în mod intenționat.

**Amenințarea** - manifestare prin vorbe, gesturi etc., a intenției de a pricinui (cuiva) o neplăcere, un rău.

### „Bully”

☉ este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe (Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016)

bully – huligan, bătăuș, certăreț, brutal, violator.

☉ Atunci când doi elevi cu capacități fizice egale se ceartă sau se luptă, fac glume într-o formă prietenească și jucăușă, nu este vorba despre *bullying*.

☉ *Bullyingul* întotdeauna urmărește scopul de a hărțui victima, de a-i provoca frică, a o demoraliza, umili, supune.

☉ Cum recunoaștem un „bully”?

☉ Forme de bullying

☉ Consecințele fenomenului de bullying

## ACTIVITATE ELEVI - conștientizarea fenomenului de bullying

### PAS CU PAS

- Se dau foi care se lipesc și un pix fiecărui elev.
- Fiecare elev să scrie comentariile abuzive și nepoliticoase sau poreclele ofensatoare pe care le-au auzit despre alți elevi pe foile care se lipesc (fără a indica nume).
- Se lipește o bandă adezivă pe podea în clasă, marcând următoarea grilă-scară:  
Tachinare/glume ușoare  
Glumă umilitoare  
Insultă dureroasă  
Insultă foarte dureroasă
- Elevii vor lipi foile lor pe scară, luând în considerare cel mai adecvat loc după părerea lor. În tot acest timp li se cere să nu vorbească unul cu altul și să nu comenteze foile în timp ce fac acest lucru.
- Lăsați-i pe toți să se uite mai bine la scară. De obicei sunt cuvinte care se repetă, de obicei plasate în poziții diferite pe scară de diferiți elevi.

### Conștientizarea fenomenului de bullying în rândul elevilor

#### DE REFLECTAT!

1. Ați văzut anumite cuvinte în mai multe locuri pe scară?
2. De ce credeți că unii dintre voi au decis că un anumit cuvânt este mai puțin/nu este ofensator, în timp ce alții îl consideră dureros sau umilitor?
3. Contează modul în care cuvântul a fost utilizat sau de către cine?
4. De ce folosesc oamenii astfel de cuvinte?

### Analizați semnificația următoarelor acțiuni, precizați tipul bullyingului și încadrați-le în schema de mai jos:

*Bătaia, poreclire, respingere, ignorare, îmbrânceala, boicotul, bârfa, răspândirea zvonurilor, excluderea persoanei din cercul de comunicare.*

fizic-----  
Bullying      verbal-----  
                    indirect-----

### Cum putem recunoaște că un copil este agresat?

- ❖ Lipsește des de la școală sau întârzie;
- ❖ Are probleme cu temele școlare și o scădere vizibilă a notelor;

❖ Este deseori singur și exclus de către restul elevilor din activitățile de grup în timpul pauzelor;

❖ Este pârât și nu este luat în serios de către ceilalți, de ex.: neapreciat din cauza aspectului său;

❖ Este ales ultimul în jocurile de echipă;

### ***Cum putem recunoaște că un copil este agresat?***

❖ Devine retras, pare supărat, nefericit, încordat, înlăcrimat, abătut sau neajutorat;

❖ Arată semne de schimbări neașteptate de dispoziție, de ex.: este tăcut, ursuz, retras;

❖ Devine deosebit de emoționat când trebuie să vorbească în fața întregii clase;

❖ Apare cu tăieturi, contuzii sau alte leziuni inexplicabile, haine sau obiecte personale rupte sau deteriorate;

❖ Deseori stă în apropierea unui adult.

❖ Refuză să spună ce nu este în regulă.

### **Important!!!!**

#### **Într-o situație de bullying toți copiii sunt victime:**

- ⊙ cel care suferă consecința directă a agresivității;
- ⊙ cel care este autorul comportamentului violent, pe care l-a învățat cu siguranță fiind la rândul său martor sau victimă într-un alt context de viață;
- ⊙ cel care asistă neputincios și învață greșit că școala este un câmp de luptă în care doar cei puternici supraviețuiesc.

### **Important!!!**

***Toți avem puterea de a interveni în situații de bullying și hărțuire. Studiile arată că atunci când un observator intervine, agresiune încetează de obicei în 10 secunde.***

## Povestea terapeutică - model de bună practică în consilierea școlară

**Prof. cons. școlar, Moroianu Sabina**

**Școala Gimnazială Nr. 1, Bragadiru, jud. Ilfov**

Asimilarea unor reguli și norme de comportament pentru prevenirea violenței la elevi și a comportamentelor de risc în general, se poate realiza, în cadrul activităților de consiliere individuală sau de grup și prin intermediul poveștilor, basmelor, fabulelor, legendelor și anecdotelor. Poveștile reprezintă un tezaur de înțelepciune și fantezie care conduc elevii pe drumul devenirii către viața de adult. Literatura joacă un rol deosebit în procesul educării copiilor în spiritul binelui, adevărului și dreptății. Valoarea instructiv-educativă a poveștii este deosebită, căci contribuie la dezvoltarea proceselor cognitive, afective și a trăsăturilor de caracter la orice vârstă a copilăriei. Poveștile contribuie, de asemenea, la dezvoltarea imaginației creatoare a copiilor, fiind în același timp un mijloc eficient de dezvoltare a atenției și memoriei.

Ascultarea unei povești potrivite, personalizate și adaptate datelor anamnestice, am putea adăuga, ar putea duce la ceea ce se numește o experiență optimală pentru elevii aflați în cadrul activităților de consiliere. Experiența optimală se poate traduce ca stare mentală de relaxare, motivare și interes simultan. Într-o astfel de stare mentală și afectivă, elevul poate asimila mai facil atitudinile și valorile comportamentale dezirabile, poate înțelege mai ușor relațiile dintre evenimente și poate dezvolta o concepție sănătoasă despre lume și viață.

Pentru a avea rezultatele scontate și pentru ca o poveste să nu rămână o simplă poveste pentru ascultător, ci să devină una vindecătoare sau cel puțin să deschidă o porțiță către comunicarea și conectarea emoțională cu elevul, consilierul trebuie să urmeze câțiva pași esențiali.

În primul rând, se recomandă ca în cadrul cabinetului de consiliere școlară să existe o mini-colecție de povești, povestioare, fabule, etc. cu o tematică potrivită consilierii școlare, dar și cu subiecte și personaje cât mai diverse pentru a avea ecou în cazul cât mai multor elevi și situații specifice de consiliere. Bineînțeles cu o poveste nu se face primăvară, de aceea e foarte important să avem de unde alege, iar în demersul terapeutic cu un elev să folosim mai multe povești pentru a ne atinge obiectivele propuse în sesiunile de consiliere.



În al doilea rând, narațiunile se pot adapta și chiar se recomandă a se rescrie, personaliza, inventa chiar de către consilier, dacă este cazul, în funcție de datele anamnestice colectate anterior. O altă recomandare ar fi ca prima poveste citită să nu ducă neapărat în zona pe care o vizăm, subiectul fiind unul mai degrabă general, care doar să faciliteze crearea relației consilier – elev.

În al treilea rând, povestea va fi acompaniată de o fișă de lectură care va surprinde punctele cheie ale narațiunii. Fișa de lectură va fi completată abia după o discuție preliminară în care se vor aduce clarificări, se va puncta tema și eventual alte aspecte considerate a fi importante. Fișa de lucru reprezintă un instrument extrem de util care va ghida consilierul către următorii pași în activitatea de consiliere, dincolo de lectura poveștilor în sine, oferind informații bogate despre emoțiile, atitudinile și concepția elevului despre lume și viață.

Ultimul pas în demersul terapeutic al poveștii este a cere elevului să deseneze un personaj preferat sau o scenă preferată din poveste, fie să continue povestea, sau chiar să scrie o poveste asemănătoare. Această ultimă etapă are rolul de a fixa aspectele esențiale în procesul consilierii sau de a deschide noi punți de abordare a problemei, în funcție de caz.

Existența unei stări de anxietate, furie sau teamă poate să aibă sens în întâlnirea dintre copil, eroul sau eroina poveștii și întâmplarea povestită care, în cele din urmă, se rezolvă când eroul învață cum să-și recunoască și să-și folosească resursele naturale, în primul rând încrederea în sine. Are loc o identificare a copilului cu eroul și copilul creează asocieri care îl ajută să-și dezlege nedumeririle.

O poveste trebuie să influențeze pozitiv și constructiv caracterul, trebuie să transmită un mesaj moralizator, să înveselească. Poveștile contribuie enorm la educația copiilor clădind caractere frumoase. Poveștile focalizează atenția către aspectele pozitive ale vieții, fără a nega dificultățile, oferindu-i răspunsuri și soluții cu ajutorul cărora să lupte împotriva obstacolelor reale, ajutându-i pe copii să devină persoane adulte responsabile și independente.

Poveștile sunt pârgii în conectarea emoțională autentică. Dacă consilierul reușește ca pe lângă poveștile citite să aducă și o bucățică din propria sa experiență de viață, din provocările copilăriei sale, relatarea poate crea o legătură și mai profundă între cei doi participanți la procesul terapeutic. Experiența pe care elevul o trăiește prin intermediul activităților de consiliere ar putea deveni astfel în sine o mică poveste de viață pe care elevul o va purta aproape de inima sa mai departe în călătoria maturizării.

# Proiect strategic de prevenire și combatere a bullyingului în grădiniță

**Prof. Mosor Mădălina-Diana**  
**Grădinița cu P.P. Nr. 2, Brăila**

## ***1. Argument***

În instituțiile de învățământ românești, fenomenul de bullying are o incidență din ce în ce mai ridicată, pericolul venind din falsa impresie de normalitate a acestuia, majoritatea oamenilor acceptându-l ca pe o componentă obișnuită a vieții de zi cu zi. Intimidarea/amenințarea este o încercare agresivă, de obicei sistematică și continuă, în scopul subminării și rănirii cuiva, pe baza unor slăbiciuni percepute la acesta. Deși frecvent asociate cu copiii, agresiunile pot apărea la orice vârstă, iar membrii grupurilor minoritare sunt mult mai susceptibili de a fi hărțuiți la vârsta adultă ( în limbaj de specialitate mobbing-ul).

Efectele asupra victimei sunt adesea devastatoare din punct de vedere emoțional și comportamental. Bullyingul poate să transforme grădinița într-un loc de temut, în timp ce aceasta ar trebui să le asigure preșcolarilor un mediu în care să se simtă în siguranță.

Odată informați, copiii pot lua atitudine, pot interveni pentru ei înșiși, dar și pentru ceilalți, iar numărul cazurilor de acest fel se va diminua treptat.

Prevenirea acestui fenomen este responsabilitatea tuturor și nimeni nu ar trebui să fie indiferent față de acele persoane care se află în incapacitatea de a se descurca într-o asemenea situație.

Cadrele didactice pot să contribuie la diminuarea fenomenului fie prin activități de informare, implicare și combatere a fenomenului, fie prin neacceptarea și sancționarea imediată a unor astfel de comportamente.



## ***2. Scopul proiectului***

Informarea corectă a elevilor din învățământul primar, gimnazial și liceal, a părinților acestora și a cadrelor didactice cu privire la fenomenul ”bullying”: definire, forme de manifestare, cauze, efecte, statistici privind gradul de escaladare a fenomenului în școala românească, forme de prevenție, modalități de a lua atitudine, de a interveni pentru ei înșiși și/sau pentru alții, în vederea diminuării numărului cazurilor de acest fel.



### **3. Obiectivele proiectului**

- \* Diseminarea informațiilor despre fenomenul „**bullying**”: definire, forme de manifestare, cauze, efecte, statistici privind gradul de escaladare a fenomenului în școala românească;
- \* Creșterea gradului de conștientizare a efectelor negative ale fenomenului „bullying” în rândul eleviilor, părinți ai acestora, cadre didactice și al nivelului de informare al acestora asupra necesității implicării în prevenirea și combaterea acestui fenomen;
- \* Însușirea de către preșcolari, părinți ai acestora și cadre didactice, a unor tehnici de gestionare corectă a situațiilor în care elevii sunt victime ale unor persoane care practică „bullyingul”;
- \* Consilierea preșcolarilor care practică „bullyingul”, cu accent pe dezvoltarea altor metode de exprimare a emoțiilor negative și de rezolvare a conflictelor interioare proprii;
- \* Instruirea cadrelor didactice și a părinților copiilor cu privire la felul în care își pot sprijini elevii/copiii implicați în situații de tip „bullying” („victime” sau „agresori”).

### **4. Grupul țintă :**

-  preșcolari
-  cadre didactice

### **5. Beneficiarii direcți și indirecti:**

-  direcți: preșcolari, părinți, cadre didactice
-  indirecti : comunitatea locală

### **6. Locul de desfășurare:**

- Sala de grupă
- Biblioteca Grădiniței P.P. Nr. 2
- Biblioteca Județeană „Panait Istrati”
- Holul instituției.

### **8. Resurse umane implicate:**

- ✓ Cadre didactice din instituția de învățământ implicată;
- ✓ Alți colaboratori din instituții/organizații/asociații;
- ✓ Părinți/reprezentanți legali/tutori ai preșcolarilor;
- ✓ Preșcolari.

### 9. Resurse procedurale:

**Strategii didactice:** conversația euristică, expunerea, modelarea, explicația, problematizarea, algoritimizarea, generalizarea, jocuri de rol și exerciții practice de modelare comportamentală, dezbateri, expuneri.

**Forme de organizare:** frontal, individual, lucrul pe grupuri mici, online.

### 10. Evaluare:

- ❖ Mediatizarea proiectului prin afișe, fluturași,
- ❖ Recompense, diplome, felicitări,
- ❖ Fotografii,

### 11. Rezultate așteptate:

- ❖ Portofoliile copiilor
- ❖ Lucrări plastice/practice ale preșcolarilor
- ❖ Expoziții.

### 12. Acțiuni:

- Stabilirea unui calendar de lucru, planuri de activitate;
- Popularizarea acțiunilor.

### BIBLIOGRAFIE:

- Tzvetina Arsova Netzelmann, Elfriede Steffan, Marina Angelova, *Strategii pentru o clasă fără bullying, Manual pentru profesori și personalul școlar.*

### CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR

Nr. crt.	Obiective propuse	Acțiuni planificate	Beneficiari	Locul de desfășurare	Responsabili
1.	-Sensibilizarea personalului didactic/preșcolarilor/părinților privind consecințele actelor de violență; -Responsabilizarea cadrelor didactice și a parinților în scopul intervenției imediate în cazurile de bullying	Activități de informare și conștientizare asupra fenomenului de bullying și cyberbullying. <b><i>Fenomenul bullying - mit sau realitate?</i></b>	Cadre didactice Preșcolari Părinți	Sala de grupă Întâlnire online (cadre didactice și părinți)	Directorul grădiniței P.P.Nr. 2 Președintele și membrii Grupului de acțiune antibullying  Consilierul psihopedagogic

	semnalate sau identificate.				
2.	- Dezvoltarea unor strategii individuale de combatere a atitudinilor și comportamentelor discriminatorii. - Exersarea tehnicilor de mediere de la egal la egal, respectiv de negociere ca modalități de gestionare a conflictelor.	<b><i>Nu doar o zi antibullying!</i></b> Învățăm din povești ce înseamnă bullyingul fizic și psihic - pachet Bullying (4 povești) - Amanda F. Doering  <b><i>Îmbrâncitul nu e deloc amuzant!</i></b> - poveste despre bullyingul fizic	Preșcolari	Biblioteca Grădiniței P.P.Nr. 2	Președintele și membrii Grupului de acțiune antibullying  Consilierul psihopedagogic
3.	- Dezvoltarea abilităților de autocunoaștere în vederea prevenirii și combaterii comportamentelor de bullying și cyberbullying	<b><i>Cum arată, sună și se simte bullyingul?</i></b> - ateliere de lucru	Părinți Preșcolari	Întâlnire online Sala de grupă	Președintele și membrii Grupului de acțiune antibullying Consilierul psihopedagogic
4.	-Dezvoltarea abilităților de management a emoțiilor	<b><i>O grădiniță fără bullying!</i></b> - expoziție de desene; Realizarea unui vernisaj în cadrul Bibliotecii Județene Panait Istrati	Preșcolari Părinți	Biblioteca Județeană „Panait Istrati”	Președintele și membrii Grupului de acțiune antibullying Reprezentant Biblioteca Județeană „Panait Istrati ”
5.	-Recunoașterea comportamentelor care facilitează stabilirea și	<b><i>Schimbă lumea cu un act de bunătate!</i></b> Amenajarea în holul	Preșcolari Părinți	Holul grădiniței	Președintele și membrii Grupului de acțiune

	menținerea relațiilor de prietenie; -Conștientizarea importanței toleranței în relațiile interumane.	grădiniței a unei zone colorate în care preșcolarii pot interacționa/juca/împrieteni cu alți colegi.			antibullying  Consilierul psihopedagogic
--	---	--	--	--	--

## Fenomenul de bullying în grădinița de copii

**Educatore Mosor Oana-Roxana**

**Grădinița cu P.P. nr.2, Brăila**

În instituțiile de învățământ românești, fenomenul de bullying are o incidență din ce în ce mai ridicată, pericolul venind din falsa impresie de normalitate a acestuia, majoritatea oamenilor acceptându-l ca pe o componentă obișnuită a vieții de zi cu zi. Intimidarea/amenințarea este o încercare agresivă, de obicei sistematică și continuă, în scopul subminării și rănirii cuiva, pe baza unor slăbiciuni percepute la acesta. Deși frecvent asociate cu copiii, agresiunile pot apărea la orice vârstă, iar membrii grupurilor minoritare sunt mult mai susceptibili de a fi hărțuiți la vârsta adultă ( în limbaj de specialitate mobbing-ul).

Efectele asupra victimei sunt adesea devastatoare din punct de vedere emoțional și comportamental. Bullyingul poate să transforme grădinița într-un loc de temut, în timp ce aceasta ar trebui să le asigure preșcolarilor un mediu în care să se simtă în siguranță. Odată informați, copiii pot lua atitudine, pot interveni pentru ei înșiși, dar și pentru ceilalți, iar numărul cazurilor de acest fel se va diminua treptat.

Prevenirea acestui fenomen este responsabilitatea tuturor și nimeni nu ar trebui să fie indiferent față de acele persoane care se află în incapacitatea de a se descurca într-o asemenea situație. Cadrele didactice pot să contribuie la diminuarea fenomenului fie prin activități de informare, implicare și combatere a fenomenului, fie prin neacceptarea și sancționarea imediată a unor astfel de comportamente.

Fenomenul de bullying este foarte răspândit atât în școlile din România, cât și la nivel mondial. La nivel european, România se situează pe locul 3 în clasamentul celor 42 de țări în care a fost investigat fenomenul, potrivit unuia raport al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS).

Bullyingul este definit ca fiind un comportament ostil, de excludere, de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Pentru a fi considerat bullying, comportamentul trebuie să fie repetitiv, agresiv și să fie orientat către un copil care este mai mic, mai slab sau care are probleme de sănătate. Bullyingul înglobează o serie de comportamente agresive prin intermediul cărora un copil încearcă să obțină unele beneficii: apreciere, atenție din partea

celorlalți colegi sau chiar bunuri materiale. Din păcate, problemele apar în familie. Mai ales când părinții nu își cenzurează atitudinea și cuvintele agresive pe care le folosesc în familie față de ceilalți membri și mai ales față de copil. Involuntar, copilul copiază părinții și se comportă în societate așa cum vede în propria familie. Copilul care beneficiază de atenție, dragoste, înțelegere este respectat și va oferi la rândul lui iubire, sprijin va ști să aprecieze, să primească suport și afecțiune. Un copil care trăiește într-un mediu ostil, nesigur, care este agresat fizic și verbal, emoțional va face același lucru la rândul lui. Nu-și dă seama cât de dureroasă poate să fie postura în care sunt puse „victimele lui”. El provine din familii dezorganizate în care se țipă, se folosește agresiunea fizică și psihică, se distruge bunuri în crizele de furie, iar comportamentul urât este un lucru obișnuit.

Copilul care manifestă un comportament repetat îndreptat spre rănirea fizică sau mentală a unui alt copil, care încearcă să-i domine pe ceilalți copii din grupă este un potențial agresor. Ținând cont de particularitățile de vârstă, copiii agresori pot ajunge să se autosaboteze în relațiile cu cei din grupă, nu înțeleg de ce nu sunt acceptați și ajung în final să devină victime ale bullyingului, fiind etichetați. Deși încearcă să scape de pedeapsă, li se confirmă că sunt neputincioși în momentul în care sunt pedepsiți. Copilul care este etichetat, tachinat, batjocorit de către colegi, care este strigat într-un anume fel, îmbrâncit este un copil agresat. Primii afectați sunt, în general, copiii timizi, care se supără foarte repede, incapabili de a se apăra singuri, care nu reușesc să opună rezistență.

Formele de manifestare ale bullyingului: bullying fizic – sunt luate în derâdere caracteristici legate de înălțime, greutate, culoarea părului etc.; bullying verbal (etichetarea, minciuna, satirizarea etc); social (dizabilitate, etnie, tip de familie etc.).

Semnele care pot apărea în cazul copiilor agresați sunt: leziunile sau loviturile inexplicabile; hainele, cărțile, dispozitivele tehnologice sau bijuteriile pierdute sau distruse; durerile frecvente de cap sau de stomac, stările de rău sau mințitul cu privire la starea de sănătate; modificări ale obiceiurilor alimentare, cum ar fi supraalimentarea sau subalimentarea; tulburările de somn și coșmarurile frecvente; scăderea performanței școlare, pierderea interesului pentru învățare; pierderea bruscă a prietenilor sau izolarea socială; apariția unui sentiment de neputință și scăderea stimei de sine.

Părintele sesizează la propriul copil o stare de oboseală, de anxietate, copilul evită anumite situații (de a merge la teatru, în excursie, de a participa la festivitate) până la refuzul de a merge la grădiniță. Devine un interiorizat, chiar are tendința de a deveni furios. Stresul, anxietatea și chiar fobia socială pot să apară ca efecte negative în astfel de situații.



Bullyingul există încă de la grădiniță. Cea mai eficientă metodă de a elimina a bullyingului la grădiniță este autoeducarea părinților și cel mai important este să crezi ceea ce îți spune educatoarea despre comportamentul copilului tău, să nu o consideri lipsită de obiectivism atunci când îți relatează despre comportamentul lui din timpul zilei. Ca părinte, indiferent în ce situație se află copilul tău, agresat sau agresor, trebuie să acționezi imediat, să oferi credibilitate copilului agresat și să acționezi pentru a stopa sau diminua puterea de agresiune a celui care agresează.

Dacă ai un copil care agresează trebuie să acorzi în primul rând importanță motivelor pentru care copilul recurge la acest fenomen, să îi oferi un mediu sigur și prietenos acasă, să îi încurajezi comportamentele pozitive, să îl încurajezi să își exprime sentimentele, dar și frustrările, să inițializezi jocuri la care să participe toți membrii familiei și nu în ultimul rând, împreună cu educatoarea, să găsești soluții pentru rezolvarea unor probleme care se ivesc în relațiile cu ceilalți copii din grupă.

Dacă ai un copil care este agresat este necesar să îl înveți să ignore comportamentul de agresare: „Nu-i răspunde și pleacă de lângă el/ea”, inițiază jocuri în care copilul învață ce să spună în situația respectivă și să se comporte diferit, învață-l să solicite sprijin din partea unui adult: „Spune-i doamnei educatoare și roag-o să te ajute”, explică-i că nu trebuie să copieze comportamentul agresorului sau să arate că-i este teamă.

Luată atitudine indiferent dacă aveți un copil agresor sau agresat. Trebuie să ne ajutăm copiii să își dezvolte rezistența și încrederea pentru că acestea sunt unele dintre cele mai importante daruri pe care le putem oferi. Cu toții înțelegem cum viața ne poate aduce multe provocări și cât de important este pentru modul în care gestionăm acest lucru. Un copil care nu știe să se apere poate recurge la violență fizică și verbală. Puteți interveni cu un ton calm, împăciuitor, la început, și apelați la un specialist sau un profesor din cadrul școlii pentru a sta de vorbă. Din păcate în România, ne confruntăm cu o lipsă masivă de specialiști (psihologi) în instituțiile de învățământ. În momentul de față, în țara noastră, există un psiholog la 800 de elevi.

Bullyingul este un fenomen real, foarte răspândit, care afectează în mod negativ atât victima, cât și agresorul. Tocmai de aceea, acesta nu trebuie tolerat sub nicio formă. Pașii care trebuie urmați când copilul este agresat la grădiniță de un alt coleg sunt următorii:

1. Semnalarea problemei educatoarei, anchetarea cazului și luarea măsurilor.
2. Deschiderea problemei ca temă de dezbatere în cadrul ședințelor cu părinții (cauze, efecte, prevenție).

3. Solicitarea ajutorului consilierului școlar din unitatea de învățământ pe care o frecventează copilul. În cazul în care grădinița nu are un astfel de consilier, se solicită ajutorul directorului unității.

De reținut! Orice sesizare pe care o faci trebuie înregistrată. Verifică numărul de înregistrare! Potrivit legii, directorul unității trebuie să răspundă solicitării în 30 de zile, timp în care demarează ancheta și ia și măsurile care se impun în urma investigațiilor.

4. În cazul în care se observă că fenomenul se repetă în ciuda măsurilor luate la nivelul unității, se sesizează Inspectoratul școlar.

Bullyingul începe la grădiniță. Pentru a nu degenera la școală, părinții ar trebui să cunoască mai multe detalii despre acest fenomen și, mai ales, să ia din timp măsuri!

#### **Bibliografie:**

1. Smith, K., Peter, *Psihologia vieții moderne*, Editura Prior & Books, 2021;
2. Whitso, Signe, *Fenomenul bullying 8 strategii pentru a-i pune capăt*, Editura: Herald, 2017;
3. <https://www.bullying.co.uk/general-advice/what-is-bullying>
4. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/communication-success/201701/5-ways-adults-bully-each-other>
5. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324089#Bullying-has-serious-effects-on-health>

## Bullyingul în școală: ce soluții avem pentru protecția copiilor noștri?

**Prof. Nicolae Ionela**

**Școala Gimnazială „Sfântul Andrei”, Brăila**

O definiție din punct de vedere legal asupra bullyingului nu există, însă acesta implică un comportament ostil intenționat, fiind implicat un dezechilibru de putere. Vorbim despre bullying în contextul în care o persoană hărțuiește, intimidează în mod constant altă persoană. Scopul acestui comportament constă în rănirea fizică sau emoțională a unui om. Bullyingul în școală poate să apară atât în instituțiile de învățământ, cât și în afara lor, dar bullyingul întotdeauna este generat pe fondul relațiilor create în acest mediu.

Cu certitudine, acest fenomen poate lua diferite forme, printre care:

- *Bullying verbal* - acesta se manifestă prin vorbe, uneori și în formă scrisă, fiind vorba de tachinări, injurii, porecle, comentarii de natură sexuală, amenințări, umilire etc.
- *Bullying fizic* - în acest caz vorbim de intimidare fizică, vătămare, atac asupra unei persoane într-un grup, invadarea spațiului personal, hărțuire sexuală, furtul obiectelor etc.
- *Bullying social* - acesta are efecte devastatoare la nivel emoțional, fiind vorba despre latura socială a unei persoane. Bullyingul social presupune distrugerea reputației și în principal a legăturilor sociale pe care le creează o persoană. Mai precis, poate să însemne: înlăturarea și izolarea voită dintr-un grup, implicarea elevului în situații neplăcute în public, sarcasm dus la extrem, compromiterea stării de bine și a fericirii acestuia etc.
- *Cyberbullying* - pe fondul dezvoltării tehnologiei a apărut o nouă formă de bullying, fiind implicate rețelele de socializare și alte aplicații ale mediului digital. În acest caz, sunt asociate acțiuni specifice bullyingului verbal și social, ele desfășurându-se în mediul online. În cele mai multe situații este vorba de imagini compromițătoare ale unui elev pe social media, propagarea unor informații false despre acesta, furtul de identitate și realizarea unor acțiuni în numele lui etc.

Care sunt principalele semne ale unui elev aflat în bullyingul în școală?

- Îmbrăcăminte ruptă sau obiecte deteriorate (cărți, telefon etc.);

- Răni sau leziuni ce nu pot fi explicate;
- Ezitare în privința mersului la școală;
- Scăderea apetitului sau schimbări drastice în privința alimentației;
- Insomnii, coșmaruri dese;
- Tendința de a sta retras, refuzând comunicarea;
- Performanțe școlare scăzute;
- Autovătămarea etc.

Recunoașterea acestor semne de către părinți este esențială pentru adoptarea măsurilor împotriva acestei agresiuni. Bullyingul în școală generează consecințe grave la nivelul sănătății copiilor, producând efecte de durată și la nivelul familiilor lor. De aceea, este fundamental ca adulții să conștientizeze și să înțeleagă în profunzime impactul traumatizant al bullyingului.

Legat de acest fenomen prezent în școli, atât părinții, cât și cadrele didactice și autoritățile trebuie să colaboreze pentru a preveni și diminua formele de agresiune, aplicând **măsuri de protecție și siguranță**.

Prioritar pentru părinți este să acorde o atenție deosebită comportamentului adoptat de copilul lor. *Discuția sinceră și deschisă* cu acesta este primul pas, părinții oferind empatie, susținere și înțelegere necondiționată. Este important ca părinții să:

- mențină comunicarea transparentă cu copilul, discutând despre consecințele pe care le poate avea bullyingul;
- discute strategii asertive pentru a răspunde la bullying (spre exemplu, să solicite susținerea cadrelor didactice pentru a soluționa posibilele conflicte);
- încurajeze copilul în privința acțiunii raționale și corecte în situațiile de agresiune în vederea descurajării agresorului;
- îi comunice copilului ce calități deosebite deține, făcându-l să se simtă valoros.

În ceea ce privește unitățile de învățământ, la nivel național au fost adoptate măsuri prin care este prevenit și combătut acest fenomen. În prezent, se urmărește creșterea nivelului de conștientizare a acestui fenomen și garantarea unui climat școlar favorabil desfășurării activității.

La nivel școlar, sunt implementate **măsuri anti-bullying**, printre cele mai importante menționăm:

- Dezvoltarea unor programe de informare cu privire la cauzele, consecințele, prevenția bullyingului și maniera de gestionare a cazurilor de bullying etc.;
- Crearea unor proceduri de intervenție în bullyingul în școală;

- Monitorizarea în permanență a spațiului cu risc ridicat de bullying (curtea școlii, holuri, teren de sport etc.) cu ajutorul unor sisteme de supraveghere video, prevenind astfel cazurile de agresiune;
- Implicarea părinților în sesiuni de informare și luarea unor măsuri de comun acord în vederea protecției și securității copiilor;
- Identificarea și sprijinirea psihologică a elevilor ce ajung să devină victime ale bullyingului;
- Corectitudinea evaluării performanțelor elevilor, în vederea reducerii tensiunilor ce determină cazurile de bullying;
- Semnalati problema educatoarei / învățătoarei / dirigintei și insistați să ancheteze cazul și să se ia măsuri;
- Deschideți problema ca temă de dezbateri în cadrul ședințelor cu părinții (cauze, efecte, prevenție);
- Cereți ajutorul consilierului școlar din unitatea de învățământ pe care o frecventează copilul. În cazul în care în școală nu există un consilier, solicitați ajutorul directorului unității;
- Dacă fenomenul se repetă de mai multe ori, solicitați conducerii școlii luarea unor măsuri disciplinare împotriva copilului care generează violența la nivelul clasei/școlii;
- *Atenție! Orice sesizare pe care o faceți trebuie înregistrată. Verificați numărul de înregistrare! Potrivit legii, directorul unității trebuie să răspundă solicitării în 30 de zile, timp în care demarează ancheta și ia și măsurile care se impun în urma investigațiilor;*
- Numai în cazul în care observați că fenomenul se repetă și după sancționarea elevului și niciuna din măsurile luate nu au fost eficiente sesizați Inspectoratul școlar;
- Dacă nici sesizările făcute la Inspectorat nu au niciun efect, mergeți la Poliție și depuneți o plângere. Nu încercați să rezolvați problema prin violență!;
- Din păcate, există multe cazuri în care Poliția nu se implică. Iar de vreo trei ani încoace se tot lucrează la un proiect de lege anti-bullying. Până când aceasta va fi pusă în aplicare, mai avem de așteptat. Pentru un părinte este îngrozitor să vadă cum copilul său este agresat de altcineva. Însă rezolvarea unei astfel de probleme tot prin violență nu reprezintă o soluție!

## CONCLUZII

Bullyingul în școală este un fenomen real, fiind tot mai prezent în rândul elevilor. Pe fondul agresiunii, indiferent de tipul acestora, elevii întâmpină probleme emoționale pe care greu le gestionează, unele dintre ele având repercusiuni și în viața de adult.

Pentru aceștia, școala nu reprezintă doar mediul în care se depun eforturi pentru a obține performanțe academice, ci este și cadrul ideal pentru învățarea socio-emoțională a elevilor. Din acest motiv, este o prioritate națională asigurarea climatului educațional prielnic învățării și promovarea relațiilor sociale pozitive între elevi.

## Ia atitudine! Fii antibullying!

Prof. cons. școlar, Olariu Anca Mirabela

C.J.R.A.E., Hunedoara

**Scopul activității:** Reducerea fenomenului de bullying în mediul școlar;

**Obiectivele urmărite:**

- Definirea termenului de bullying;
- Identificarea tipurilor de bullying în mediul școlar;
- Abordarea și rezolvarea unor situații - problemă asumându-și diferite roluri;
- Dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală și rezolvare a unor conflicte;
- Identificarea unor strategii de prevenire și combatere a bullying-ului în mediul școlar;

**Descrierea activității (scenariul):**

**Exercițiu de energizare** - pentru relaxare, instaurarea bunei dispoziții și restabilirea legăturilor dintre elevi.

**SALATA DE FRUCTE:** Se împart elevii într-un număr egal de trei sau patru fructe (de ex., portocale, căpșuni și banane). Pe urmă se așează în cerc, cu un voluntar care stă în picioare în mijloc. Profesorul strigă numele unui fruct, „portocală” și toate portocalele trebuie să-și schimbe locurile între ele. Persoana care stă în mijloc încearcă să ocupe unul din locurile libere, lăsând o altă persoană fără loc. Această nouă persoană din cerc strigă un alt fruct și jocul continuă. O rundă de salată de fructe înseamnă ca toți jucătorii trebuie să-și schimbe locul.

**Exercițiu de „ice breaking” :**

Se cere elevilor să răspundă prin ridicarea mâinii la întrebările citite de profesor:

- Ți s-a întâmplat să fii poreclit sau jignit de colegii de școală / clasă?
- Ai asistat vreodată la îmbrânciri sau bătăi între colegii de școală / clasă?
- S-a întâmplat să fii amenințat de colegii de clasă / școală sau ai amenințat chiar tu pe alții?
- Ai pălmuit, ciupit sau lovit intenționat pe cineva din liceu?
- Ai refuzat vreodată să realizezi sarcinile impuse de profesori?
- Ai fost vreodată deposedat de obiectele personale?
- Colegi din clasa ta au deteriorat/ stricat bunuri din dotarea școlii?

- S-a întâmplat ca profesorii să strige la tine sau la colegii tăi sau să vă amenințe în vreun fel?

Se introduce în discuție tema propusă: **Ia atitudine! Fii antibullying!**

**Momentul I :** Se scrie pe tablă termenul de *bullying*. Elevii vor fi angajați într-o discuție scurtă despre ce cred ei că înseamnă acest termen. Apoi sunt descrise cele trei tipuri de bullying: verbal, fizic, emoțional / social și sunt prezentați participanții la un act de bullying. (imagini *Anexa 1*).

**Momentul II:** Clasa se împarte pe grupe a câte 4 elevi. Fiecare grupă va primi un cartonaș pe care este scrisă o situație-problemă (acte de tip bullying care sunt întâlnite în mediul școlar) – *Anexa 2*.

Sarcina lor este de a rezolva situația respectivă, fiecare elev din grup asumându-și un anumit rol (ex: părinte, diriginte, directorul școlii, coleg). Fiecare elev, în funcție de rolul primit/ asumat în grup va trebui să își spună părerea, susținând-o cu argumente, astfel încât să ajute la rezolvarea situației respective și la adoptarea unor măsuri de soluționare și prevenirea unor posibile incidente de genul celui analizat de întregul grup. În final, fiecare grup își va alege un reprezentant care să prezinte cazul și soluțiile adoptate pentru rezolvarea situației, precum și strategiile de prevenire propuse.

Concluziile fiecărui grup și soluțiile găsite pot fi înscrise într-o fișă de lucru - *Anexa 3*. De asemenea, elevii vor primi recomandări, sugestii referitoare la modul în care pot acționa, în funcție de rolul pe care îl au într-un act de bullying (victimă, agresor, martor) - *Anexa 4*

**Momentul III:** Se prezintă elevilor pilda Hârtia mototolită - *Anexa 5*, insistându-se pe faptul că furia le întunecă judecata, abilitățile de luare a deciziilor și de rezolvare a problemelor. Se accentuează faptul că ei, adolescenții, pot controla reacțiile emoționale și comportamentale față de evenimentele activatoare.

**Momentul IV:** Fiecare elev primește sarcina de a scrie pe o foaie de hârtie numele tuturor colegilor. Apoi, în dreptul fiecărui nume să scrie câte o calitate sau mai multe. Acest exercițiu accentuează importanța intercunoașterii și are rolul de a întări relațiile dintre elevi, de a menține coeziunea grupului și de a contribui la creșterea stimei de sine.

### **Evaluarea**

Se vor înmâna elevilor fișele de evaluare (*Anexa 6*) pentru a fi completate și se fac aprecieri verbale privind implicarea acestora în activitate.

**La finalul activităților, elevii vor primi un pliant informativ pe tema prevenirii și combaterii fenomenului de bullying.**



## Anexa 1



## Anexa 2

Exemple de situații-problemă:

Situația 1:

3 elevi, clasa a IX-a, înaintea orei de chimie, intră în sala de clasă și „se joacă” lovind cu picioarele în dulapul din clasă. Dulapul se sparge și toate eprubetele și alte obiecte, materiale didactice depozitate acolo cad pe jos fiind călcate în picioare și deteriorate de cei 3 elevi.

Situația 2:

O elevă, din clasa a X-a, șefa clasei, în fiecare pauză își trimite colegile să îi cumpere mâncare, sucuri, dulciuri de la magazinul din apropierea școlii, uneori chiar cerându-le să plătească ele cumpărăturile. Colegele fac ce li se cere, neavând curajul de a nu-i respecta dorințele, nici de a spune dirigintelui despre această situație deoarece sunt amenințate în permanență (că vor fi urmărite și bătute de prietenii ei după ore).

Situația 3:

Un elev în clasa a IX-a, după încheierea orelor de curs, merge în parc să își întâlnească prietenii. Din banii de buzunar își cumpără un pachet de napolitane și un suc. Ajuns în parc, se așează alături de prietenii săi și își deschide pachetul. Imediat unul din prietenii apare din spate și se servește fără să fie pofțit: „Hmm... Sunt super!!! Mai vreau”.

Dar înainte ca elevul nostru să poate răspunde, apare un alt prieten: „Vreau și eu... Vreau și suc !” și se servește. Al treilea la fel, ia fără să mai ceară. Astfel, pachetul se goleşte, Mihai nici nu a apucat să guste și el....Prietenii încep să se amuze pe seama lui.

### Anexa 3

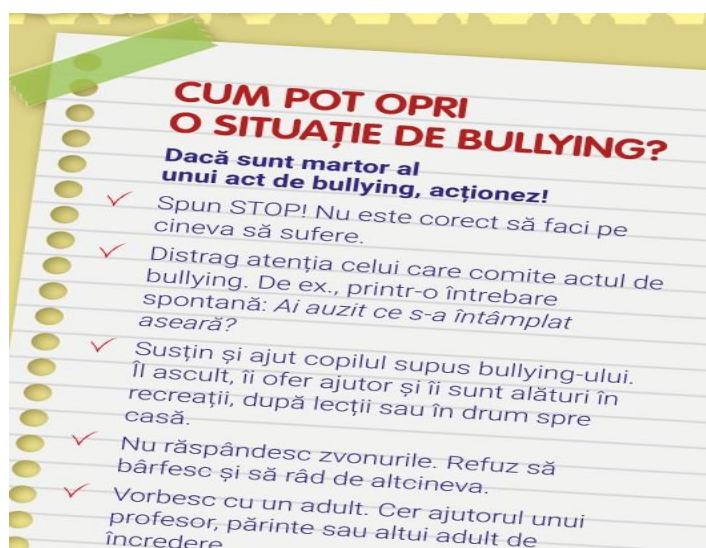
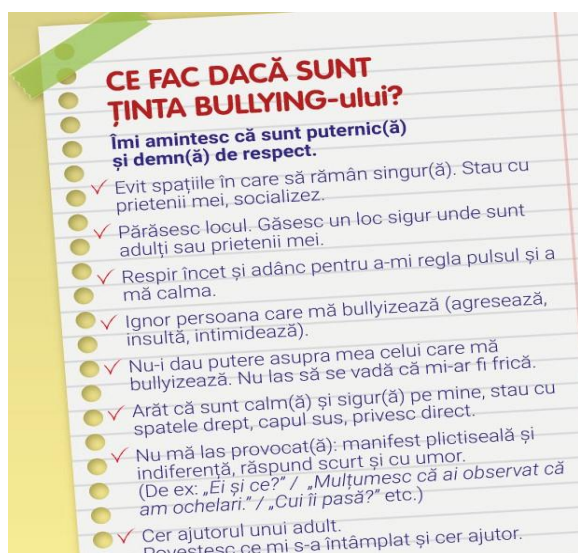
Grupa nr. \_\_\_\_\_

Membrii grupului ( nume și prenume și rolul adoptat în grup ):.....

### Soluție

- măsuri adoptate de grup pentru rezolvarea respectivei situații-problemă
- strategii de prevenție

### Anexa 4



## Anexa 5

### HÂRTIA MOTOTOLITĂ

*„Caracterul meu impulsiv ma facea sa explodez la cea mai mica provocare. De cele mai multe ori, dupa unul din aceste „evenimente”, ma simteam vinovat si rusinat si incercam sa-l consolez pe cel care ramasese ranit de cuvintele mele”.*

*Intr-o zi, un prieten care m-a vazut prezentand scuza, dupa o asemenea explozie de furie, mi-a immanat o coala de hartie si mi-a spus „Mototoleste-o”! Mirat, l-am ascultat si am facut o minge din acea coala de hartie. Apoi mi-a spus: „Acum las-o asa cum era inainte”.*

*- NAM REUSIT, fireste! Am incercat s-o intind cat mai bine, dar hartia ramanea sifonata. Anunci prietenul a adaugat: „Inima oamenilor este ca aceasta coala de hartie. Impresia pe care o lasi in acea inima pe care ai ranit-o va fi la fel de greu de sters precum „ridurile” de pe aceasta hartie. Chiar daca vom incerca sa corectam greseala, „semnele” vor ramane. Uneori actionam din instinct si fara sa ne gandim, „anuncam” cuvinte pline de ura si ranchiuna. Mai tarziu, cand revenim asupra celor spuse, ne pare rau. Dar nu putem da inapoi, nu putem sterge ce a ramas inregistrat. Si lucrul cel mai trist e ca lasam rani si urme in multe inimi (prieteni, frati, parinti, colegi etc.)*

## Anexa 6

### **FISA DE EVALUARE:**

Ce am învățat:.....

Ce folosesc pentru viitor:.....

Cum mă simt acum:.....

## Identificăm și acceptăm diferențele

Prof. Panait Gabriela

Liceul Tehnologic „Panait Istrati”, Brăila

Bullyingul reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are trei caracteristici:

- *Intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva;*
- *Repetat – aceeași persoană este rănită mereu;*
- *Dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.*

Nedepistat la timp, bullyingul poate lăsa traume și repercusiuni ireversibile asupra adaptabilității copilului în societate. Un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de către colegi care îl strigă într-un anume fel. Uneori aceste tachinări se transformă în îmbrânceli sau chiar, în unele cazuri, în atacuri fizice. Cazurile de bullying implică cel puțin un agresor și o victimă, iar, în unele cazuri, există și martori. Putem discuta despre bullying fizic, verbal, sexual sau psihic. La clasă putem desfășura o multitudine de activități prin care să prevenim aceste comportamente. Iată, spre exemplu, o astfel de activitate, care nu necesită un timp îndelungat de pregătire și care este destul de atractivă pentru elevi. Ea se poate aplica atât elevilor de gimnaziu cât și celor din liceu.

**Scopul activității** este de a forma la elevi abilitatea de a identifica situațiile de bullying și de a trata conflictele într-o manieră non-violentă.

<i>Comportamente</i>	<i>Cunoștințe</i>
Aplică soluții nonviolente de gestionare a situației conflictuale Își exprimă nemulțumirea deschis	Cunoaște regulile de comunicare Cunoaște tehnici verbale și nonverbale de gestionare a conflictelor Știe tehnici de negociere și mediere Recunoaște situațiile de bullying Recunoaște potențialele situații conflictuale
<i>Atitudini</i>	<i>Performanțe</i>
Manifestă înțelegere, calm, atitudine pozitivă Acceptă diferențele	Creează un mediu destins, de siguranță pentru membrii grupului Produce schimbarea la interlocutor

**Resursele:** Fișă de lucru „Arborele diversității”, bandă adezivă, bilețele care se lipesc, pixuri.

**Sarcini de lucru individuale: (Partea I)**

- Dați foi care se lipesc și un pix fiecărui elev.
- Cereți-i fiecăruia să scrie comentariile abuzive și nepoliticoase sau poreclele ofensatoare pe care le-au auzit despre alți elevi pe foile care se lipesc (fără a indica nume).
- Puneți banda adezivă pe podea în clasă, marcând următoarea grilă-scară:



- Cereți-le elevilor să lipească foile lor pe scară, luând în considerare cel mai adecvat loc după părerea lor. Cereți-le să nu vorbească unul cu altul și să nu comenteze foile în timp ce fac acest lucru.
- Lăsați-i pe toți să se uite mai bine la scară. De obicei sunt cuvinte care se repetă, de obicei plasate în poziții diferite pe scară de diferiți elevi.

**Reflecția:** Atunci când toți elevii s-au așezat la loc, întrebați-i ce au observat la scară, în timp ce ghidați analiza lor și discuția cu următoarele întrebări:

1. Ați văzut anumite cuvinte în mai multe locuri pe scară?
2. De ce credeți că unii dintre voi au decis că un anumit cuvânt este mai puțin/nu este ofensator, în timp ce alții îl consideră dureros sau umilitor?
3. Contează modul în care cuvântul a fost utilizat sau de către cine?
4. De ce folosesc oamenii astfel de cuvinte?
5. A provoca durere altora folosind astfel de cuvinte este o formă de bullying sau nu? De ce?
6. Întrebați-i pe toți dacă pot vedea vreo similitudine între cuvintele de pe foi. Există, spre exemplu, cuvinte legate de aspectul fizic, abilitățile mentale, etnie, sex, etc.
7. Există cuvinte care sunt folosite doar pentru fete și alte cuvinte doar pentru băieți?
8. În care grup sau temă se află cele mai ofensatoare cuvinte?
9. Ce categorie/temă a primit cele mai multe foi? Cum explicați acest lucru?

**Observație:** Este important să se ia în considerare nu doar cuvintele, ci și modul în care sunt exprimate, intenția cu care este spus un cuvânt; tonul cu care este pronunțat; expresia feței – toate acestea influențează modul în care un anumit cuvânt va fi perceput ca pozitiv sau negativ (bun sau rău).

**Sarcini de lucru în echipă: (Partea a II-a)**

- Rugați elevii să se grupeze în echipe de câte 4 - 6 elevi.

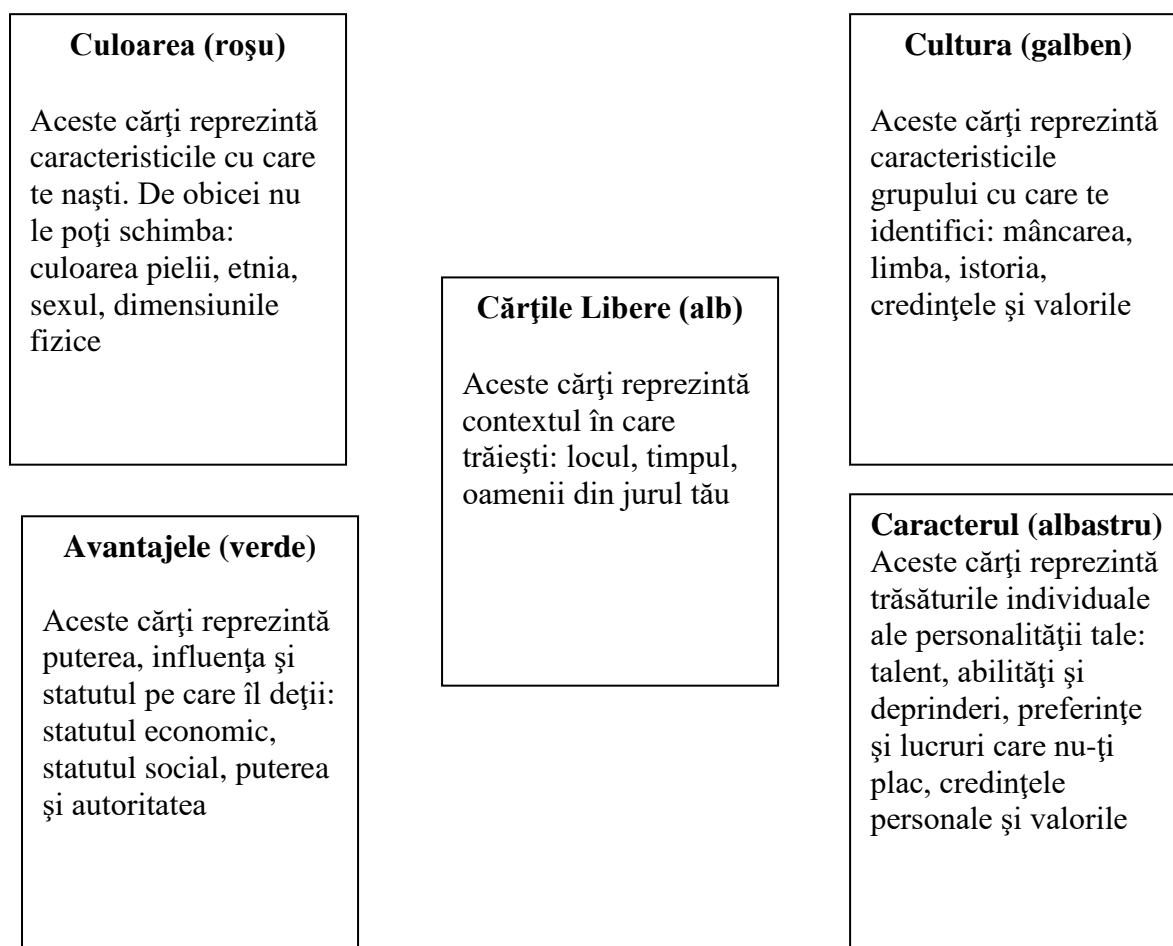
- Distribuți fișele de lucru și explicați-le ce au de făcut, stabiliți roluri în echipele de lucru.

**Observație:** În funcție de nivelul clasei și de locul de desfășurare al activității, sarcinile de lucru pot reprezenta un proiect pe termen mai lung.

### Fișă de lucru:

#### Arborele diversității

Diversitatea umană poate fi asemănată cu patru tipuri de cărți diferite și câteva cărți libere împărțite dintr-un pachet de cărți de joc. Cu unele dintre aceste cărți ne naștem, altele le căpătăm pe parcursul vieții.



Diferențele de educație, mentalitate, statut social sau etnie sunt cărți „native” sau „libere”?

Realizați un spot publicitar al cărui mesaj să susțină ideea „Suntem diferiți, dar egali”.

Cel mai bun spot va fi publicat pe site-ul școlii.

#### Evaluare

1. Întrebăm elevii ce anume le-a plăcut la activitatea de astăzi.
2. Împreună cu clasa rezumăm punctele cheie ale activității.

3. Chestionar de feed-back al activității:

**Chestionar de feed-back**

1. V-a plăcut această activitate?

- a. în mică măsură
- b. în mare măsură
- c. deloc

2. Această activitate a fost obositoare?

- a. Da
- b. Nu

3. Doriți să repetați această experiență?

- a. Da
- b. Nu

4. Veți încerca să implicați și alți colegi?

- a. Da
- b. Nu

5. Ți-a plăcut să lucrezi în echipă?

- a. Da
- b. Nu

## Stop hărțuirii on-line!

**Prof. Pârlițeanu Alexandru Sabin**  
**Liceul Tehnologic „Ovid Densușianu”, Călan, Hunedoara**

**Scopul activității:** Reducerea fenomenului de cyberbullying în rândul elevilor

**Obiective:**

- Definirea termenului de cyberbullying;
- Informarea elevilor cu privire la riscurile /vulnerabilitățile pe care le comportă mediul on-line;
- Identificarea diferitelor stări emoționale ale unei persoane căreia, prin intermediul rețelelor sau platformelor sociale, îi sunt adresate mesaje cu diferită semnificație;
- Utilizarea internetului în siguranță.

**Descrierea activității (scenariul):**

**Momentul I**

Se va cere elevilor să ridice mâna dacă...

- Au un profil pe o rețea de socializare (Facebook, Tweeter, etc.).
- Folosesc rețeaua de socializare zilnic
- Folosesc Internetul pentru a comunica cu prietenii lor.
- Folosesc Internetul pentru a se juca cu alții.
- Folosesc Internetul pentru a posta/încărca lucrări create de ei înșiși.
- Ceva pozitiv li s-a întâmplat folosind Internetul.
- Au avut probleme, s-au supărat sau au pățit ceva rău, pentru că ceva s-a întâmplat pe Internet

**Momentul II**

Profesorul fixează 2 postere în sala de clasă. Pe unul dintre postere vor fi scrise cuvinte care au un sens pozitiv și care se referă la oameni sau diferite situații. Pe celălalt poster vor fi scrise cuvinte cu sens negativ în raport cu oameni sau situații. De exemplu: Poster 1 - frumos; a încuraja; succes; luptător; curajos; comoară; creativitate; etc. Poster 2 - frică; a plictisi; dezgustător; a irita; prostovan etc.

Profesorul intervine prin următoarele întrebări:



-Cum v-ați simți dacă astfel de cuvinte v-ar fi adresate prin mesaje sau comentarii la postări de către alți utilizatori?

-Cum se simte o persoană căreia i-ar fi adresate prin mesaje sau comentarii astfel de cuvinte?

Profesorul inițiază o discuție despre cât de simplu poate fi jignită sau intimidată o persoană prin intermediul tehnologiilor. Profesorul reamintește elevilor că astfel de comportamente repetate și țintite către un utilizator sau un grup de utilizatori se numește cyberbullying.

### **Momentul III**

Sunt descrise principalele 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

#### **Momentul IV:**

Elevii vor fi împărțiți în două grupe. Fiecare grupă va primi un cartonaș pe care este scrisă o situație-problemă (acte de tip cyberbullying).

- *M-am certat cu o prietenă și ea ca să se răzbune a făcut un cont fals pe facebook cu numele meu real și o poză de-a mea nu tocmai drăguță, aș putea zice chiar extrem de defăimătoare. Sunt disperată, nu știu cum să mai scap de contul acela oribil.”.*

Sarcina elevilor este de a găsi răspunsuri la următoarele întrebări, pornind de la cazul notat pe cartonaș:

- Cum se simt copiii cărora li se întâmplă acest lucru?
- Care e cel mai bun lucru pe care-l poți face dacă tu sau altcineva se află în această situație?
  - *Părinții Cristinei o lăsau să se joace pe un website unde avea grijă de un căluț și de decorarea adăpostului lui. Prietenul ei, Dan, s-a mai jucat în trecut cu Cristina și îi știa numele și parola cu care se înregistra pe acel website. Într-o zi, Cristina intră să aibă grijă de căluț, dar observă că adăpostul căluțului ei era distrus și multe obiecte lipseau.*

Sarcina elevilor este de găsi răspunsuri la următoarele întrebări, pornind de la cazul notat pe cartonaș:

- Cum aflați dacă cineva vă hărțuiește/amenință pe Internet?
- Dacă cineva vă supără sau vă amenință pe Internet, căror adulți le spuneți ce vi s-a întâmplat și, în acest caz, le cereți ajutorul?

În final, fiecare grup își va alege un reprezentant care să prezinte cazul și răspunsurile obținute.

#### **Momentul V:**

Profesorul împarte clasa în 4 grupuri și le repartizează câte un fragment de poster sub

formă de puzzle.

*Puzzle 1 – Cunosc; Puzzle 2 - Previn; Puzzle 3 – Pot; Puzzle 4 – Cer ajutor .*

Profesorul explică că fiecare grup va completa câte un fragment de poster care, la final va forma un poster Stop hărțuirii on-line! Elevii din grupul 1 scriu pe fragmentul de puzzle cum percep ei fenomenul de cyberbullying. Se pune accent pe percepția și părerea personală, nu pe definiția cunoscută. Elevii din grupul 2 scriu 2 lucruri care trebuie făcute de utilizatori pentru a preveni situațiile de cyberbullying. Elevii din grupul 3 scriu 2 lucruri pe care fiecare utilizator le poate face în cazul în care el sau altcineva este victima cyberbullyingului. Elevii din grupul 4 scriu de la cine poate cere ajutor un adolescent care este martor sau se confruntă cu fenomenul cyberbullyingului.

La final, elevii vor primi un flyer – Fii online în siguranță!

**Bibliografie:**

1. Ghidul utilizării în siguranță a internetului, Salvați copiii, București, 2016
2. [www.oradenet.ro](http://www.oradenet.ro)

## Proiect de lecție

Prof. Pîrvu Carmen

Centrul Școlar de Educație Incluzivă, Brăila

**Aria curriculară:** Consiliere și orientare

**Disciplina:** Consiliere și dezvoltare personală

**Clasa:** a X-a

**Subiectul:** Cyberbullyingul

**Scopul lecției:** Informarea elevilor privind formele de manifestare a cyberbullyingului în vederea prevenirii acestuia

**Competență generală:** Dezvoltarea capacității de autocunoaștere, a atitudinii pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat

**Competența specifică:**

Dezvoltarea unor comportamente preventive față de factorii de risc

**Obiective operaționale:** pe parcursul lecției elevii vor fi capabili:

**Obiective cognitive:**

O1: să identifice forme de manifestare ale cyberbullyingului

O2: să identifice modalități de prevenire a cyberbullyingului

**Resurse educaționale:**

**Metode și procedee didactice:** conversația, observația, explicația, exercițiul

**Mijloace didactice:** imagini, laptop, resursă digitală online (filmuleț -

<https://www.youtube.com/watch?v=5jylFOYbotM>), fișe de lucru

**Forme de organizare:** frontal, individual

**Evaluare:** aprecieri verbale

**Temporale:** 45 minute

**Bibliografie:**

1. Ghidul utilizării în siguranță a Internetului, București, 2014
2. <https://ro.pinterest.com/>

## **Scenariul didactic**

### **I. Moment organizatoric**

Cadrul didactic pregătește cele necesare bunei desfășurări a lecției.

### **II. Captarea atenției**

Profesorul prezintă elevilor imagini (Anexa 1) cu referire la tema lecției și adresează următoarele întrebări:

- „Ce observați în imagini?”
- „Ce fac copiii?”
- „Cum sunt copiii din imagini?”

### **III. Anunțarea temei și a obiectivelor**

Cadrul didactic anunță titlul lecției. Profesorul comunică elevilor faptul că vor discuta despre „cyberbullying” și despre modalitățile de prevenire a acestuia astfel încât să poată naviga în siguranță pe internet.

### **IV. Dirijarea învățării**

Profesorul prezintă filmulețul <https://www.youtube.com/watch?v=5jylF0YbotM> (Salvați Copiii: Cyber-bullying - Povestea Ioanei). Discută cu elevii despre comportamentul fiecărui personaj din filmuleț. Explică elevilor ce înseamnă cuvântul „cyberbullying” (comportament online agresiv, intenționat, repetitiv cu scopul de a provoca disconfort sau suferință).

Cadrul didactic adresează elevilor următoarele întrebări:

- „Cunoașteți un caz concret ce a avut loc pe internet și care să fi generat o stare foarte neplăcută în rândul colegilor?”
- „Cum ar fi trebuit să acționeze colegii în cauză, atât victimele cât și agresorii și martorii?”
- „De ce nu au voie minorii să-și facă și ei conturi pe Facebook?”
- „Cum am putea folosi util și în siguranță internetul?”

Profesorul identifică împreună cu elevii soluții în vederea prevenirii cyberbullying-ului: (exemple: cerem ajutorul părinților / profesorilor, blocăm contactele, nu distribuim informații personale precum adresa sau numărul de telefon, nu dăm curs unor discuții atunci când suntem supărați sau nervoși, etc.).

### **V. Fixare și consolidare**

Elevii primesc o fișă de lucru (Anexa 2). Ei au sarcina de a încercui imaginile care sugerează comportamente online agresive.

### **VI. Încheierea lecției**

Cadrul didactic face scurte aprecieri asupra desfășurării lecției.

Anexa 1



## Anexa 2

### Fișă de lucru

#### Cerință:

Încercuiește imaginile care sugerează comportamente online agresive.



## Win-Win

### - Activitate de consiliere educațională -

Prof. cons. școlar, Pencu Anamaria

C.J.R.A.E. - C.I.A.P. Colegiul Economic „Ion Ghica”, Brăila

**Clasa:** IX A

**Aria curriculară:** Consiliere și orientare

**Modul tematic:** Comunicare și abilități sociale

**Tema:** Win-win

**Competențe generale:**

1. Integrarea abilităților de interrelaționare, în vederea dezvoltării personale și profesionale
2. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

**Competențe specifice:**

Proiectarea unei strategii de comunicare eficientă

**Competențe derivate:**

- definirea conceptului de conflict;
- identificarea reacțiilor furioase în funcție de situațiile prezentate;
- identificarea reacțiilor calme în funcție de situațiile prezentate;
- identificarea strategiilor de abordare a conflictelor;
- extragerea, din situațiile prezentate, unor reguli de conduită atunci când te afli într-un conflict;
- generarea unor soluții posibile pentru diferite situații cu potențial conflictual.

**Metode și procedee**

1. Metode: brainstorming, conversația euristică, descoperirea dirijată, dezbateră, problematizarea, sumarizarea.
2. Materiale: markere, coli flip-chart, post-it, fișă de lucru, fluturași.
3. Tipuri de organizare: pe grupe, frontal, individual;

**Timp:** 50 minute.



## DEFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

### 1. Moment organizatoric

Anunțarea temei și aranjarea elevilor; se stabilesc împreună cu elevii, câteva reguli generale de discuție pentru a crea un mediu în care toți să se simtă în siguranță și capabili să participe la discuții.

Reguli stabilite (exemplu):

- Ascultă persoana care vorbește!
- Vorbește când îți vine rândul!
- Nu întrerupe pe cel care vorbește !
- Ridică mâna dacă dorești să spui ceva!

### 2. Exercițiu de încălzire – Brainstorming

Fiecare elev primește câte un post-it pe care va trebui să scrie primul cuvânt la care se gândește atunci când aude cuvântul „**conflict**”. Post-it-urile vor fi lipite apoi pe tablă și vor fi citite. Profesorul consilier, împreună cu elevii, va încerca realizarea unei definiții a conceptului de conflict (***conflict** „înseamnă opoziție, dezacord sau incompatibilitate între două sau mai multe părți, o luptă între valori, revendicări de putere și resurse în scopul neutralizării oponentului,,; „ciocnire și luptă între motive, tendințe, interese, atitudini opuse și de forțe relative egale și greu de conciliat sau ireconciliabile,, etc)* și desprinderea unei concluzii. Au loc diverse discuții orientate în funcție de următoarele întrebări:

- De ce intră oamenii în conflicte?
- Între cine au loc, de obicei, conflictele?
- Conflictele fac parte din viața tuturor. Cum se rezolvă de obicei? Degenerează? Ce faci atunci când conflictul te depășește?, etc.

### 3. Activitate fundamentală

#### A. Fișa de lucru – Cum reacționez?

Elevii primesc o fișă de lucru în care sunt prezentate diverse situații din viața de zi cu zi cu care se pot confrunța. Sunt rugați să completeze **în prima coloană**, reacția furioasă pe care o au de obicei, atunci când se confruntă cu fiecare situație în parte. Apoi se citesc selectiv câteva reacții și au loc discuții.

Se concluzionează că toată lumea are reacții furioase. Important este să încercăm să rezolvăm conflictele pe care le avem în mod pașnic pentru a avea relații frumoase cu cei din jurul nostru și pentru a ne păstra echilibrul personal.

SITUAȚIE	REAȚIE SUPĂRATĂ/FURIOASĂ 1	REAȚIE CALMĂ 2
1. PĂRINȚII ÎȚI CRITICĂ STILUL VESTIMENTAR		
2. DESEORI TE CERTI CU FRATELE TĂU/SORA TA		
3. TE SIMȚI DAT/Ă LA O PARTE		
4. ȚI SE FACE OBSERVAȚIE, EȘTI CERTAT/Ă		
5. SPARG/STRIC CEVA		
6. EȘTI HĂRȚUIT/Ă DE UNII COLEGI		
7. IEI NOTE MICI ȘI NU ȘTII CUM SĂ REZOLVI, NU AI NICIO IDEE		
8. PIERZI UN MECI IMPORTANT		
9. TE CERTI CU CEI MAI BUNI PRIETENI		

### B. Rezolvarea pe cale pașnică a unor situații conflictuale

Elevii sunt împărțiți în echipe și fiecare echipă primește câte o coală de flipchart pe care este scrisă o situație potențial conflictuală:

1. Sunt hărțuit/ă de unii colegi;
2. Deseori mă cert cu un membru din familie;
3. De multe ori mă simt marginalizat, dat la o parte;
4. La școală mi se face observație/sunt certat/ă;
5. Deseori mă implic în acte violente asupra altor colegi;
6. Mă cert cu prietenii mei;
7. Părinții îmi critică stilul vestimentar
8. Iau note mici și nu știu cum să-mi rezolv problemele, nu am nicio idee; etc.

Fiecare echipă va concepe și apoi va prezenta în fața tuturor câțiva pași de gestionare a fiecărei situații. Au loc discuții pentru fiecare echipă. Ca și concluzie, profesorul va prezenta la tablă câteva reguli de conduită atunci când te afli într-un conflict, dar și strategiile recomandate atunci când dorim să gestionăm o situație conflictuală.

Fiecare elev va primi un fluturaș care sumarizează atât strategiile recomandate în abordarea unui conflict cât și unele reguli de conduită.

<b><u>STRATEGII RECOMANDATE PENTRU GESTIONAREA UNUI CONFLICT</u></b>	<b><u>REGULI CÂND TE AFLI ÎN CONFLICT</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>FIE ..., FIE</u></b> metoda câștig - pierdere – folosirea negocierii</li> <li>• <b><u>PIERDERE – PIERDERE</u></b> – folosirea compromisului</li> <li>• <b><u>SOLUȚII WIN - WIN</u></b> – cooperare pentru a ajunge la o soluție</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PĂSTREAZĂ DISTANȚA!</li> <li>• NU LOVI!</li> <li>• NU AMENINȚA!</li> <li>• VORBEȘTE CALM, NU RIDICA TONUL!</li> <li>• NU ÎNTRERUPE INTERLOCUTORUL!</li> <li>• NU JIGNI, NU RÂDE, NU PÂRÎ!</li> <li>• EVITĂ ETICHETAREA ȘI JUDECAREA !</li> </ul>

### C. Fișa de lucru – Cum reacționez?

Se revine la fișa de lucru de la începutul activității și se completează a doua coloană cu câte un răspuns calm pentru fiecare situație prezentată. Se citesc selectiv câteva răspunsuri, se sumarizează și se concluzionează punându-se accent pe stilurile de abordare a conflictelor, pe aspectele pozitive ale unui conflict în scopul dezvoltării unor relații armonioase cu cei din jur.

### 4. Evaluare - gândul de azi - fraza colectivă

Elevii vor primi un bilețel de hârtie pe care sunt rugați să scrie la ce se gândesc acum, la final de activitate. Bilețelele vor fi citite selectiv și se va concluziona că orice conflict, gestionat eficient, este o posibilitate de dezvoltare a unor relații frumoase, echilibrate cu cei din jur. Opțional, dacă timpul permite, profesorul consilier propune realizarea unei fraze colective cu toate cuvintele notate de elevi pe post-it-uri.

## Activități anti-bullying în logopedie

Prof. logoped, Satală Teodora Gabriela

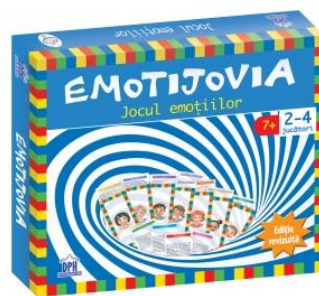
C.J.R.A.E., Brăila

Terapia logopedică poate juca un rol important în prevenirea și combaterea bullying-ului în rândul copiilor și adolescenților. O serie de activități și jocuri pot fi utilizate în cadrul terapiei logopedice pentru a ajuta copiii să învețe abilități de comunicare eficientă, empatie și respect.

Iată câteva exemple de activități anti-bullying în logopedie:

1. *Jocul rolurilor*: copiii joacă diferite roluri în cadrul unor scenarii în care sunt implicate comportamente de bullying. Prin jocul rolurilor, copiii pot învăța să empatizeze cu persoana care este victimă și să înțeleagă cum se simte aceasta. De asemenea, copiii pot învăța să găsească soluții pentru a evita sau a face față situațiilor de bullying.
2. *Jocuri de grup*: jocuri precum "Povestea cuvintelor" pot fi utilizate pentru a ajuta copiii să înțeleagă impactul pe care cuvintele și acțiunile lor îl pot avea asupra altor persoane. În acest joc, fiecare copil spune o frază și adaugă un cuvânt la sfârșitul acesteia. Astfel, se construiește o poveste care implică cuvinte și acțiuni ale tuturor copiilor. Prin intermediul jocului, copiii învață să-și aleagă cuvintele cu grijă și să fie conștienți de impactul lor asupra celor din jur.
3. *Jocuri de dezvoltare a empatiei*: jocuri precum "Cum te-ai simți?" pot fi utilizate pentru a ajuta copiii să înțeleagă perspectiva celor din jur și să dezvolte empatie. În acest joc, fiecare copil citește o scurtă descriere a unei situații și trebuie să spună cum s-ar simți el/ea în acea situație. Apoi, copiii pot discuta despre cum ar putea ajuta persoana care se simte astfel și ce acțiuni ar putea lua pentru a-i oferi sprijin.
4. *Dezbateri*: Profesorul poate organiza o dezbateri pe tema bullying-ului și impactul său asupra copiilor. Aceasta poate ajuta copiii să își formeze o opinie și să își dezvolte abilitățile de argumentare.

5. *Jocuri cooperante*: Profesorul poate organiza jocuri cooperante care să îi ajute pe copii să colaboreze și să își dezvolte abilitățile sociale, cum ar fi încrederea în sine, stima de sine și dezvoltarea prieteniei.
6. *Art-terapie*: Introducerea art-terapiei în activitatea logopedică, poate ajuta copiii să își exprime emoțiile și să contribuie la învățarea gestionării stresului și anxietății
7. *Activități de meditație și mindfulness*: Profesorul poate introduce exerciții de meditație și mindfulness care să ajute copiii să își dezvolte capacitatea de a se concentra și de a controla emoțiile, precum și să își îmbunătățească capacitatea de a gestiona situațiile de bullying. Acestea pot include exerciții de respirație, vizualizare, scanare corporală sau alte tehnici de relaxare și reducere a stresului.
8. *Activități de desen și scriere*: Profesorul poate introduce activități de desen și scriere care să îi ajute pe copii să exploreze emoțiile și să își dezvolte abilitățile de comunicare și exprimare a sentimentelor. De exemplu, copiii pot fi încurajați să deseneze sau să scrie despre propriile experiențe legate de bullying și să împărtășească gândurile și sentimentele lor cu profesorul și cu ceilalți copii.
9. *Jocul de cărți*: Se poate introduce în activitate un joc de cărți care să îi ajute pe copii să înțeleagă mai bine conceptele de bullying și de empatie. De exemplu, "Jocul Emoțiilor" implică folosirea cărților de joc pentru a descrie o situație în care cineva este atacator sau victimă, iar ceilalți jucători trebuie să răspundă prin cărți care exprimă empatie sau sprijin.



10. *Jocul de societate*: Profesorul poate introduce un joc de societate care să îi ajute pe copii să învețe despre valorile toleranței și cooperării. De exemplu, jocul „Atitudini pozitive: Toleranță și comunicare” implică asocierea cardurilor care ilustrează exemple de comportament bun și rău în diferite situații de zi cu zi.



În general, activitățile practice anti-bullying din cadrul ședințelor de terapie logopedică trebuie să fie adaptate în funcție de vârsta, nevoile și nivelul de dezvoltare al fiecărui copil în parte. Profesorul logoped trebuie să ia în considerare situațiile individuale ale fiecărui copil, precum și feedback-ul și reacțiile acestora în timpul activităților, pentru a putea adapta strategiile și activitățile în mod eficient și pozitiv.

În concluzie, terapia logopedică poate fi un instrument valoros în prevenirea și tratarea bullying-ului la copii și adolescenți. Prin intermediul activităților de dezvoltare a comunicării, empatiei și a altor abilități sociale, copiii pot învăța să interacționeze cu ceilalți într-un mod pozitiv și să-și dezvolte relații sănătoase.

## Profesorul – model pentru elevii săi

**Prof. Scarlat Rodica-Georgiana**

**Școala Gimnazială Nedelcu Chercea, Brăila**

A fi profesor este o onoare pentru omul din mine care se bucură să facă parte din viața tinerei generații și a familiilor acesteia. Cu tact, devotament și implicare contribuie la educarea elevilor de astăzi pentru societatea de mâine. În clipele în care primesc vizita sinceră a acestora obțin o confirmare a lucrului bine făcut. Energia oferită se întoarce înapoi, reîncărcând bateriile și sufletul pentru a întâmpina noi discipoli.

Încăpățânarea cu care lupt pentru a educa și cei mai îndărătnici elevi și simțul echității sunt punctele mele tari. Ele sunt baza în activitatea de zi cu zi. Sunt un bun subordonat. Discern informația primită pe orice cale și selectez cu grijă ceea ce este esențial, de încărcătura inutilă. Nu contest de dragul de a contesta. Am mereu argumente potrivite pentru cauza pe care o susțin. Eu lucrez împreună cu echipa creată, nu pe lângă aceasta. Când întâmpin dificultăți mă bazez pe experiența adunată de-a lungul anilor, pe creativitatea mea, pe cei alături de care sunt implicată. Sunt meticuloasă și atentă la detalii. Am răbdare. Abilități de mare folos în interacțiunea cu elevii care sunt atât de diferiți și au nevoi individuale. Îi încurajez pe copii să dea ce au ei mai bun, să muncească până ajung la performanța personală, la acea limită care îi reprezintă. Îi îndemn să descopere domeniul de lucru care îi face să muncească cu drag și le aduce bucurie, astfel încât să exceleze și să fie fericiți.

Cele mai mari provocări a momentelor actuale sunt de a-i face pe copii să vină cu drag la școală, să se tolereze unul pe celălalt și să se implice în propria educare, să muncească pentru beneficii intrinseci. O reușită proprie consider că este lucrul cu copiii cu cerințe educaționale speciale. Nu este ușor să învăț să mă adaptez unor elevi cu tulburări de spectru autist. Ei au alte nevoi nespuse, neștiute pe care cu greu le putem intui sau disocia în tipic sau atipic. Observ ce i-ar trebui elevului meu, dar nu mereu găsesc calea de a ajunge la el, iar el nu știe să îmi spună. Cea care face constatările, privind progresul sau regresul acestui copil este mama. Aceasta a remarcat faptul că prin consecvența lucrului cu el, cu toți elevii în egală măsură, fără a face diferențe, fără a părtini, izola sau a abandona o cauză se obțin, încet, dar

sigur, progrese mici, dar atât de necesare copilului. Răbdarea și tactul sunt alte două calități absolut necesare.

Dacă m-ar întreba cineva ce mă motivează în ceea ce fac aş mărturisi că veselie copiilor, că ei înșiși sunt motivul pentru care ignor lipsurile. Intru în sala de clasă și adesea, inventez pe loc un exercițiu adecvat temei, dar mai ales stării lor, atitudinii celor prezenți și care mă așteaptă cu ochi curioși, adormiți și adesea plictisiți. Mă frământ cum să fac să îi scot din apatie, așa fel încât la final de zi și de lecție la întrebarea “Ce ai învățat astăzi la ora de limba română?”, răspunsul să le vină ușor în minte. Așa știu că m-au urmărit, că au fost prezenți trup și suflet și că au plecat acasă cu ceva nou. Dau cu generozitate din energia mea zi de zi, dorindu-mi ca aceasta să se întoarcă în egală măsură de la ei prin dovezi clare de maturizare, de empatie și de prietenie. Consider că exemplul personal este cel mai vizibil mod de a ajunge la un copil, de a-l impresiona, de a-i stârni curiozitatea și de a-l învăța. Atâta timp cât eu muncesc alături de ei și ei se vor mobiliza.

Eu mă consider asemeni celorlalți dintre colegii mei de cancelarie, însă faptul că mă încăpățânez să lupt singură cu unele obstacole este în egală măsură o calitate, dar și defect. Uit să deleg. Prefer să mă zbat până reușesc. Cu vocea mea puternică și categorică, cu disponibilitatea către joacă alături de copii, pasiunea pentru meserie, iubirea față de oameni și frumos, dragostea pentru cărți sunt sigură că voi reuși să mă autodepășesc.

Valorile prin care mă identific sunt creativitatea, onestitatea, integritatea, empatia, tendința de a fi perfecționistă, loialitatea, crezul în unitatea familiei și pasiunea pentru ceea ce fac. Plec de la lecția studiată și ancorându-mă în cerințele clasei inventez pe loc exerciții. Într-o dimineață am intrat în clasă și găsindu-i adormiți pe copii le-am propus o călătorie cu trenulețul. Cu conductorul în frunte am format un lanț uman și am pornit prin curtea școlii timp de trei minute. Când au revenit erau veseli, încântați, zâmbeau și nu le venea să creadă le-a trecut somnul. Am profitat de oportunitate și am introdus lecția despre adjectiv și formele flexionare ale acestuia. Sunt un profesor onesc, iar copiii reacționează la această stare. Le explic baremul de corectare, facem corectarea la tablă a evaluărilor. Explic notele și îi încurajez să se perfecționeze. Nu pot să dau doar note mari și să mint atât copilul, cât și pe părinții săi, pentru că evaluările naționale sunt testul validării sau invalidării competențelor avute. Atâta timp cât eu mă implic și le sunt alături, le cer și lor să facă la fel. Le cultiv respectul de sine și pe cel al colegilor lor pentru a suda un grup în care suntem ca într-o mare familie. Pasiunea este și ea necesară unei astfel de meserii. Fără ea activitatea cotidiană ar fi copleșitoare.



Mă gândeam la un moment dat ce aş face dacă aş avea mulți bani. Ideile care îmi inundau mintea erau simple și împleteau devotamentul pentru familie cu iubirea pentru copii. Mă gândeam că aş călători în locurile despre care doar am citit sau am zburat cu gândul împreună cu personajele cărților îndrăgite. Aș investi mai mult în familia mea pentru a consolida o stare de bine. Nu în ultimul rând mă gândeam la inițierea unor programe de lucru care să vină în întâmpinarea nevoilor elevilor din medii dezavantajate sau cu cerințe educaționale speciale. Vreau să îmi pun calitățile în slujba copiilor. Astăzi, în afara frumosului vis, mă implic în activități de voluntariat destinate protecției mediului, lucrului suplimentar cu elevi nevoiași.

O provocare a momentului este lucrul cu elevii cu cerințe educaționale speciale. Doi băieți fac parte din familii monoparentale, aflându-se în tutela unei mame care muncește prin străinătate și stă prea puțin pe acasă sau a unui bunic bolnav și copleșit de bătrânețe. Nevoile lor sunt de natură afectivă și socială. Haosul din viața lor este vizibil în raport cu succesul școlar și cu interacțiunea pe care o au cu colegii. Unul dintre ei absentează foarte mult și nu a legat prietenii cu nimeni din clasă, iar cel de-al doilea nu are progrese de natură intelectuală. Copiază de la tablă aproape perfect, dar când redă propria gândire este incoerent. Am o elevă cu un coeficient de inteligență foarte scăzut, o colegă a ei pe lângă un intelect de limită are și dislexie. Lor li se alătură băiatul cu tulburări de spectru autist.

Acești copii se cunosc de mici. Au crescut împreună și au făcut pași mici, dar siguri către maturitate, fiecare în ritmul său. Elevii care se descurcă singuri nu au devenit individualiști, ci i-au acceptat cu ușurință pe colegii mai lenți. Fiecare și-a găsit locul. Au răbdare unul cu celălalt. Nu se impacientează dacă un profesor petrece mai mult timp cu un coleg mai slab pentru a explica o cerință sau pentru a-l îndruma în rezolvarea sarcinilor. Nu se supără dacă trebuie să asculte silabisirea monotonă a textului când ei au și rezolvat deja. Pauzele și le petrec împreună. Își împart pachetul. Și-au împărțit sarcinile prin clasă. Fetele udă florile și șterg tablele, băieții duc gunoiul și deschid frestrele. Inițiază jocuri la care participă cu toții. Nu se supără dacă pierd.

Maturizarea, susținerea părinților, precum și prezența constantă a unui model susține evoluția și creșterea. În pace, armonie și bună înțelegere copii se pot concentra pe nevoile lor educaționale și de integrare socială.

## Cum să vorbiți cu copilul dumneavoastră despre bullying

Prof. cons. școlar, Scorțanu Alexandrina

C.J.R.A.E., Bacău

În mod normal puteți identifica bullyingul prin următoarele trei caracteristici: intenție, repetiție și putere. Un abuzator **are intenția** de a provoca durere, fie prin acte de violență fizică sau cuvinte ori printr-un comportament care rănește și o face **în mod repetat**. Băieții au mai multe șanse de a se confrunta cu bullying fizic, pe când fetele trăiesc mai des experiența bullyingului psihologic. Bullyingul este mai degrabă **un tipar de comportament**, decât un incident izolat. De obicei, copiii care hărțuiesc au un statut social perceput ca fiind superior sau se află într-o **poziție de putere**, precum copiii care sunt mai mari, mai puternici sau cei care sunt percepuți a fi populari. Copiii cei mai vulnerabili se confruntă cu un risc crescut de a cădea victimă bullyingului. Aceștia sunt de obicei copii din comunități marginalizate, copii din familii vulnerabile, copii cu identități de gen diferite, copii cu dizabilități sau copii migranți, ori refugiați etc. Bullyingul se poate produce atât în mediul fizic cât și virtual. Bullyingul online are loc deseori în rețelele de socializare, prin mesaje text sau mesagerie instantanee, email sau orice platformă online unde copiii interacționează. Pentru că e posibil ca părinții să nu urmărească întotdeauna ce fac copiii pe aceste platforme, poate fi dificil să afle când aceștia sunt supuși unui risc. Agresiunile de tip bullying pot avea consecințe dăunătoare și pe termen lung pentru copii. Pe lângă efectele fizice ale bullyingului, copiii se pot confrunta cu probleme emoționale sau care le afectează sănătatea mintală, inclusiv depresie și anxietate, care pot conduce la consum de droguri și la o performanță redusă la școală. Spre deosebire de bullyingul în persoană, hărțuirea cibernetică poate face victime oriunde și în orice moment. Poate provoca daune majore, deoarece poate ajunge rapid la un public larg și poate lăsa o amprentă permanentă în mediul virtual pentru toți cei implicați. Copilul dumneavoastră are dreptul la un mediu sigur, educativ care să îi respecte demnitatea. Convenția cu privire la drepturile copilului stipulează dreptul tuturor copiilor la educație și protecție împotriva tuturor formelor de violență fizică sau mentală, rănire sau abuz. Bullyingul nu face excepție.

Primul pas pentru siguranța copilului dvs, fie că este vorba de prezența sa fizică sau virtuală, este să știe ce înseamnă bullying.

1. **Informați-vă copilul cu privire la bullying.** Odată ce a aflat ce este bullyingul, copilul dvs va putea identifica aceste situații mai ușor, fie că i se întâmplă lui sau celorlalți.
2. **Vorbiți-le deschis și frecvent copiilor dumneavoastră.** Cu cât îi vorbiți mai mult copilului despre bullying, cu atât se va simți mai confortabil să vă spună despre astfel de situații, fie că asistă la ele sau le trăiește. Discutați cu copilul dvs zilnic și întrebați-l despre timpul petrecut la școală și despre activitățile online și interesați-vă nu doar de ore și de activități, ci și de sentimentele sale.
3. **Ajutați-vă copilul să fie un model de urmat pozitiv.** Trei părți sunt implicate în bullying: victima, autorul și martorul. Chiar dacă copiii nu sunt victimele bullyingului, pot preveni aceste agresiuni printr-o atitudine incluzivă, respectuoasă și generoasă față de colegi. Dacă sunt martorii acestor agresiuni, pot să ia partea victimei, să ofere sprijin și/sau să conteste comportamentele agresive.
4. **Contribuiți la clădirea încrederii în sine a copilului dvs.** Încurajați-vă copilul să participe la orele sau să se alăture activităților care îi plac în comunitatea dvs. Acest lucru va duce și la sporirea încrederii și la formarea unui grup de prieteni cu interese comune.
5. **Fiți un model de urmat.** Arătați-i copilului dvs cum să îi trateze pe ceilalți copii și adulți cu bunătate și respect făcând dvs același lucru cu oamenii din jur, inclusiv prin sprijinirea celor tratați abuziv. Copiii își văd părinții ca pe exemple de urmat, inclusiv prin ceea ce postează în mediul virtual.
6. **Faceți parte din experiența lor online.** Familiarizați-vă cu platformele pe care le folosește copilul dvs, explicați-i cum este conectat mediul fizic la cel virtual și informați-l despre riscurile la care este expus în mediul online.

#### **Care sunt semnele care indică ceva?**

- Analizați starea emoțională a copiilor, pentru că unii copii pot să nu își exprime verbal îngrijorările. Semnele pe care să le căutați includ:
  - Semne fizice precum vânătăi fără explicație, zgârieturi, oase rupte și răni pe cale să se vindece
  - Teama de a merge la școală sau de a participa la evenimente școlare
  - Faptul că este anxios, nervos sau foarte vigilent
  - Nu prea are prieteni la școală sau în afara școlii
  - Își pierde brusc din prieteni sau evită situații de socializare
  - Își pierde sau îi sunt distruse haine, electronice sau alte bunuri personale

- Cere deseori bani
- Rezultate școlare slabe
- Absenteism sau când este la școală cere să meargă acasă
- Încearcă să stea pe lângă adulți
- Nu doarme bine și poate avea coșmaruri
- Se plânge de dureri de cap, de stomac sau alte dureri fizice
- Este deseori tulburat după ce petrece timp online sau pe telefon (fără a avea o explicație rezonabilă)
- Devine neobișnuit de discret mai ales când vine vorba de activități online
- Este agresiv sau are răbufniri furioase
- **Vorbiți deschis.** Vorbiți cu copilul dvs despre ce consideră că este un comportament bun sau neadecvat la școală, în comunitate sau online. Este important să comunicați deschis astfel încât copilul dvs să se simtă în largul său când vă vorbește despre ce se întâmplă în viața sa. Dacă știți că fiul/fiica dvs este victima bullyingului, există mai mulți pași pe care îi puteți face pentru a-i veni în ajutor:
  1. **Ascultați-vă copilul deschis și cu calm.** Asigurați-vă că se simte ascultat și sprijinit, în loc să încercați să identificați cauza bullyingului sau în loc să încercați să rezolvați problema. Asigurați-vă că înțelege că nu este vina sa.
  2. **Spuneți-i copilului că îl credeți;** că vă bucurați că v-a spus; că nu este vina sa; că veți face tot posibilul pentru a-l ajuta.
  3. **Vorbiți cu profesorul sau cu conducerea școlii.** Dumneavoastră și copilul dumneavoastră nu trebuie să faceți față bullyingului singuri. Întrebați dacă școala are o politică privind bullyingul sau un cod de conduită. Acestea pot fi valabile atât pentru bullyingul fizic cât și online.
  4. **Fiți un sistem de sprijin.** Pentru copilul dvs, a avea un părinte care să-l sprijine este esențial în a face față efectelor bullyingului. Asigurați-vă că înțelege că poate vorbi cu dvs oricând și asigurați-l că lucrurile se vor îndrepta.

Dacă credeți sau știți că copilul dvs îi agrează pe ceilalți copii, este important să vă amintiți că nu are o fire rea, ci se comportă astfel din mai multe motive. Copiii care hărțuiesc de multe ori vor doar să-și găsească locul, au nevoie de atenție sau caută moduri de a-și gestiona emoțiile complicate. În unele cazuri copiii agresori sunt ei înșiși victime sau martori ai actelor de violență acasă sau în comunitatea lor. Puteți face mai multe demersuri pentru a-i veni în ajutor copilului dumneavoastră:

1. **Comunicați.** Dacă înțelegeți de ce copilul dumneavoastră se comportă astfel veți putea găsi mijloace de a-l ajuta. Se simte nesigur la școală? Se ceartă cu un prieten sau cu fratele său? Dacă nu își poate explica comportamentul, ar fi bine să consultați un consilier, un asistent social sau un specialist din domeniul sănătății mintale care este format să lucreze cu copiii.
2. **Găsiți metode sănătoase de a gestiona situația.** Cereți-i copilului să vă explice o scenă care l-a nemulțumit și oferiți-i metode constructive de a reacționa. Faceți acest exercițiu pentru a găsi împreună metode de gestionare a posibilelor situații viitoare și răspunsuri nedăunătoare. Încurajați-vă copilul să se pună în locul celuilalt imaginându-și experiența pe care a trăit-o persoana agresată. Amintiți-i copilului că tot ceea ce comentează în mediul online provoacă durere în lumea reală.
3. **Auto-analiza.** Copiii autori ai bullyingului sunt influențați de ceea ce văd acasă. Sunt expuși unui comportament fizic sau emoțional nociv al dumneavoastră sau al altui membru al familiei? Analizați-vă și gândiți-vă cu onestitate la felul în care vă prezentați în fața copilului.
4. **Folosiți consecințele și oportunitățile pentru a îndrepta situația.** Dacă aflați că fiul/fiica dumneavoastră este autorul agresiunilor, este important să utilizați consecințele adecvate, non-violente. O puteți face prin limitarea activităților sale, mai ales a celor care încurajează bullyingul (întâlniri sociale, timpul petrecut în fața ecranelor, în rețelele de socializare). Încurajați-vă copilul să își ceară scuze colegilor și să găsească mijloace de a avea un comportament tolerant în viitor.

Este dureros să vedeți cum copilul dvs trăiește experiența durerii fizice și emoționale provocate de bullying sau de cyberbullying. Unii părinți nu știu de unde să înceapă să-și protejeze copiii de bullying și violență. Alții nu știu dacă copiii lor sunt victime, martori sau chiar autori ai unor comportamente dăunătoare. Pe lângă sistemul de sprijin pe care-l oferiți copilului dumneavoastră, puteți colabora cu școala sau chiar cu factorii de decizie locali sau naționali și cu liderii locali pentru a modifica politicile de prevenire și de soluționare a bullyingului.

**Repere metodice privind desfășurarea unei activități de consiliere și dezvoltare personală cu tema: bullying zero – misiune posibilă.**  
**Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții, combatere, prevenire.**

**Prof. dr. ing. Sergentu Delia**  
**Școala Gimnazială Drăgănești de Vede, Teleorman**

**Utilizarea manualului digital, ca resursă de tip RED, în desfășurarea activităților de Consiliere și dezvoltare personală**

În conformitate cu abordările metodologice în spiritul programelor școlare în vigoare, prezint în detaliu o activitate de învățare, la disciplina Consiliere și dezvoltare personală, clasa a VII-a, unde sunt profesor diriginte, după următoarele repere:

- Denumirea și contextul activității de învățare
- Competența specifică vizată (în principal)
- Descrierea activității de învățare: metoda/metodele alese, pași de desfășurare a activității, modalități de facilitare a implicării elevilor (individual, grup), resurse utilizate, modalități de evaluare
- Instrumentele utilizate pentru a susține activitatea (ex.: suport vizual, text, film sau aplicație resursă, fișă de lucru/de evaluare etc.) - opțional, indicați/descrieți/încărcați și instrumentul utilizat (sau puneți linkul la acesta, dacă este cazul).
- Extinderi/deschideri spre alte discipline.

**1. Denumirea și contextul activității de învățare**

**Unitatea de învățare: Echilibru și sănătate în mediul real și virtual**

**Tema lecției: Bullying ZERO – misiune posibilă. Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții, combatere, prevenire**

**2. Competența specifică vizată (în principal)**

- 2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup
- 2.2. Exprimarea asertivă în interacțiuni, școlare, familiale și comunitare

**3. Descrierea activității de învățare: metoda/ metodele alese, pași de desfășurare a activității, modalități de facilitare a implicării elevilor (individual, grup), resurse utilizate, modalități de evaluare**

**Tema activității:** Bullying ZERO – misiune posibilă. Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții, combatere, prevenire

**Pentru desfășurarea activității propuse am utilizat manualul digital de Consiliere și dezvoltare personală, clasa a VII-a, autori Daniela Barbu, Cristiana Ana-Maria Boca, Marcela Claudia Călineci, Elena Ciohodaru, Delia Goia, Luminița Doina Mitrofan, Editura CD Press**

Metoda aleasă a fost instruirea asistată de calculator.

Pentru derularea activității propuse elevii vor accesa link-ul: <https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VIIa/Consiliere%20si%20dezvoltare%20personal/U0MgQ0QgUFJFU1MgU1JM/>

Etape de instruire:

Vor fi parcurși următorii pași:

### **Din experiența mea**

**Lavinia, 12 ani:** Am făcut pereche la un proiect cu o fată, care în mod constant se lua de mine, de hainele mele, mă striga în curtea școlii folosind diverse porecle. Inițial am fost îngrozită. Mi-am adus aminte de ultima întâlnire cu ea, în care m-a tras de păr și mi-a acoperit gura să nu strig după ajutor. Am constatat că, departe de grupul de susținători, nu era așa. A fost momentul în care i-am spus cât sufăr. Nu am devenit neapărat prietene, dar lucrurile s-au îmbunătățit când a realizat cât de mult mă afecta comportamentul ei.

**Radu, 13 ani:** De când mă știu, am fost ținta ironiilor, a glumelor și a palmelor fraților și surorilor mele mai mari. Cred că m-am simțit foarte puternic când am început să-i agresez pe colegii mai mici din școală. Era ca și cum răscumpăram suferința mea de acasă. Într-o zi, l-am văzut plângând, ascuns într-un colț, pe unul dintre puștii pe care îi agresasem. A fost momentul în care mi-am dat seama ce făceam, de fapt.

- Citește și analizează mărturiile de mai sus. Identifică tipul de comportament descris.

Gândește-te la experiența ta de viață și răspunde cu sinceritate la întrebările de mai jos.

Participă la o discuție în clasă, împărtășind experiența personală:

- Ai fost vreodată martorul unor situații de agresiune verbală sau fizică repetată?
- Ți s-a întâmplat să fii ținta constantă a unui grup mai puternic sau mai numeros?
- Ai făcut vreodată parte din grupul agresorilor?
- Dacă ai fost victimă, agresor sau martor, cum te-ai simțit?
- Ai spus cuiva?
- Cum s-a încheiat situația?

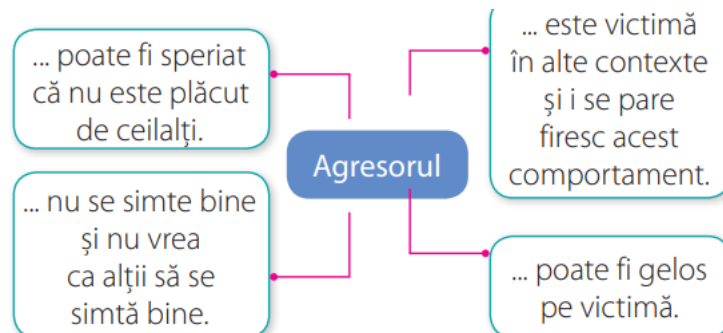
- Ești protejat(ă) de agresiuni sau tachinări în școala în care înveți?
- Ai participat vreodată la întâlniri sau dezbateri pe această temă?
- Cunoști în școala ta persoane-suport din rândul elevilor sau al profesorilor care să-i ajute pe cei aflați în situații similare să-și rezolve problemele?

### Învăț cu atitudine!

1. Citește situațiile de mai jos. Discută în pereche despre cele care descriu un comportament de bullying văzut, auzit sau trăit de tine. Completează lista formelor specifice comportamentului de bullying.



2. Reflectează asupra motivelor pentru care agresorul se comportă astfel. Identifică, în grup, alte posibile motive:



### INFOBOX

Bullyingul reprezintă rănirea repetată și intenționată a unei persoane sau a unui grup, de către o altă persoană sau grup, unde relația implică un dezechilibru de putere. Bullyingul se manifestă în diferite forme: agresiune fizică (lovire, gesturi violente, distrugerea bunurilor); agresiune verbală (folosirea de porecle, amenințări); agresiune socio-emoțională (excluderea socială, împrăștierea de zvonuri); cyberbullying (agresiune prin intermediul tehnologiei; de exemplu, fotografiile sau mesaje pe telefon sau internet care denigrează imaginea unei persoane). Dacă te întrebi cine este ținta în astfel de situații, răspunsul este că nu există o victimă tipică. Motivele pentru care agresorii atacă o țintă pot fi foarte diferite, de la accentul



cu care aceasta vorbește la culoarea pielii, performanțele la școală sau în afara ei sau doar pentru că ascultă altfel de muzică. De multe ori, însă, ținta este mai slabă, mai tânără, sau este lipsită de un grup de suport în comparație cu cei care o agrează. Nimeni nu merită să fie agresat și nu se justifică în niciun fel comportamentul de bullying. Fiecare este important, special și merită respect.

3. În școală și în afara ei, te poți întâlni cu diverse situații. Este foarte important să acționezi pentru a stopa comportamentele nepotrivite. Participă la jocuri de rol pe baza scenariilor de mai jos. Stabilește, în grup, cum vă puteți implica în fiecare dintre cazuri. Pe terenul de baschet, într-o pauză, îl vezi pe Marius lovindu-l pe Tudor. Deși Tudor e rănit, Marius nu se oprește. Gina și Olguța sunt prietene din clasele primare. Alice o ia, din nou, pe Gina de lângă Olguța, pentru a o introduce în grupul ei de prietene. Olguța rămâne singură toată pauza. Alina spune mereu lucruri urâte despre Carmen. De fiecare dată, după un timp, Carmen află de la alți colegi ce lucruri oribile a mai spus Alina despre ea.

4. Creează un afiș cu recomandări despre cum poți să reacționezi la comportamentele de bullying. Discută cu colegii/colegele despre modalitățile de a face cunoscute în școală produsele realizate. Ați putea organiza o expoziție? Ați putea promova afișele pe site-ul școlii?



- **Știință pentru viitor**

- În Finlanda copiii se pregătesc pentru a face față comportamentelor de bullying printr-un program național intitulat KIVA. Acesta folosește trei tipuri de strategii și, conform statisticilor, a redus bullyingul cu 85%. Copiii sunt implicați în jocuri de rol pentru a experimenta rolul de victimă, de agresor și de martor. Astfel, ei învață cum să-și asume responsabilitatea faptelor și cum să povestească unui adult. În prezența profesorului, victima este confruntată cu agresorul. Astfel, victima își face auzită povestea, iar agresorul este supravegheat de un adult. Copiii folosesc jocuri și vizionează filme cu diferite forme ale bullyingului, pentru a înțelege impactul acestui comportament.

S-ar putea să ți se pară surprinzător să afli că persoane care au succes ca adulți au fost ținta comportamentelor de bullying în școală. Un astfel de exemplu este celebra Emma Watson, interpreta rolului Hermione din seria Harry Potter. Aceasta a povestit experiențele ei de

bullying din școală, izolarea, tristețea și faptul că simțea că nu aparține niciunui grup. Sfatul ei: Nu abandona! Caută oameni cu care să te conectezi. **NU ÎNCERCA SĂ FACI FAȚĂ DE UNUL SINGUR/ UNA SINGURĂ! CERE AJUTOR!**

### **Portofoliu**

Completează portofoliul personal cu documentare, cântece sau filme pe tema comportamentului de bullying. Împărtășește-le, în clasă, colegilor și colegelor tale. Albumul dezvoltării personale

**4. Instrumentele utilizate pentru a susține activitatea (ex.: suport vizual, text, film sau aplicație resursă, fișă de lucru/ de evaluare etc.) - opțional, indicați/ descrieți/ încărcați și instrumentul utilizat (sau puneți linkul la acesta, dacă este cazul).**

Pentru susținerea activității am utilizat:

- Logistica laboratorului de informatică: PC-uri, imprimantă
- **Manualul digital de Consiliere și dezvoltare personală, clasa a VII-a, autori Daniela Barbu, Cristiana Ana-Maria Boca, Marcela Claudia Călineci, Elena Ciohodaru, Delia Goia, Luminița Doina Mitrofan, Editura CD Press, ca resursă RED:**

<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VII-a/Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala/U0MgQ0QgUFJFU1MgU1JM/>

**Link conectare lucrare:**

[https://docs.google.com/document/d/1gQNQVE0UB-\\_W2z6bMRganvnGbWnpoly/edit?usp=sharing&oid=108360188308434478588&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1gQNQVE0UB-_W2z6bMRganvnGbWnpoly/edit?usp=sharing&oid=108360188308434478588&rtpof=true&sd=true)

## Diversitate. Diferențe individuale.

Prof. cons. școlar, Stoica Nicoleta

C.J.R.A.E., Brăila

GRUP ȚINTĂ: elevi clasele II-III;

DURATA: 50 de minute;

CONȚINUT: Diversitate;

TEMA: Diferențe individuale;

COMPETENȚĂ GENERALĂ:

- Manifestarea interesului pentru autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine și față de ceilalți

COMPETENȚE SPECIFICE:

- Stabilirea unor asemănări și deosebiri între sine și ceilalți, după criterii simple
- Analizarea diferențelor dintre opiniile celorlalți

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- Să formuleze opinii diferite despre același subiect;
- Să numească morala desprinsă din povestea „Rățușca cea urâtă”;
- Să demonstreze abilități de cooperare lucrând în echipă;
- Să recunoască, în grupul mic, din propria experiență, influența opiniilor celorlalți asupra imaginii de sine;
- Să ilustreze prin personalizarea semnului de carte diferența dintre oameni.

RESURSE:

- Procedurale: conversația, explicația, dezbateră, munca în echipă, vizionare desen animat „Rățușca cea urâtă”.
- Materiale: semne de carte, culori, tablă smart, imagini sugestive, bomboane, nasturi diferit colorați, bolduri pentru panou de plută, panou de plută.
- Umane: individual, frontal, pe echipe.

**Moment organizatoric:** se stabilesc, împreună cu elevii, câteva reguli generale de discuție pentru a crea un mediu în care toți să se simtă în siguranță și capabili să participe la discuții.

Timp alocat: 2 minute.

Reguli stabilite:

- **Ascultă persoana care vorbește și nu-l întrerupe!**
- **Vorbește când îți vine rândul!**
- **1,2,3 - ascultăm!**

### **EXERCITIUL DE DEZGHET:**

Descriere: “Ghici cine e ?” – Se proiectează o imagine distorsionată cu “Rățușca cea urâtă”. Elevii sunt rugați să privească cu atenție și să ghicească despre ce poveste este vorba.

Materiale: tablă smart, imagini sugestive.

Durata: 3 minute.

### **EXERCITIUL DE FORMARE:**

Descriere: “Bucuros să fiu eu!” – Elevilor li se spune / amintește pe scurt povestea “Rățușca cea urâtă” și vor viziona anumite pasaje semnificative din desenul animat (când ceilalți pui rîd de rățușcă pentru că este diferită, când rața descoperă că este o lebădă grațioasă). Se conduce o discuție în grupul mare despre morala din poveste, utilizând următoarele întrebări de conținut: De ce nu se simțea bine cu el însuși rățoiul urât? Ce era greșit în părerea celorlalți rățuște despre înfățișarea rățoiului urât? Era rățoiul urât cu adevărat urât sau era doar diferit?

Folosind numărul de la 1 la 7 se vor forma 7 grupuri mici care vor discuta următoarele întrebări: Te-ai simțit vreodată prost din cauza a ceea ce ești și ai fi vrut să fi fost diferit? Ne influențează opiniile celorlalți modul în care ne simțim? Sunt opiniile celorlalți mereu adevărate?

Se vor distribui o serie de semne de carte numite “Bucuros să fiu eu!” pe care elevii să își deseneze fața și să le personalizeze cum doresc, pentru a sublinia existența diferenței dintre oameni.

Materiale: semne de carte, culori, tablă smart, desen animat.

Durata: 40 minute.

### **EXERCITIUL DE EVALUARE:**

Descriere: “Surpriză” – Elevii vor desface surprizele unde vor găsi o bomboană ca recompensă, un nasture diferit colorat și un un bold pentru panoul de plută. Vor prinde nasturele la panou sub mesajul cu care sunt de acord. Mesajele sunt următoarele: dacă cineva

este diferit de mine nu vreau să vorbesc cu el; pot învăța lucruri noi de la cei care sunt diferiți față de mine. Se discută alegerile făcute.

Materiale: bomboane, nasturi diferit colorați, bolduri pentru panoul de plută, panou de plută.

Durata: 5 minute.

## „Culoarea nu contează”

Prof. Tocitu Elena Crenguța

Școala Gimnazială „Ioan Duhovnicul”, Bănești, jud. Prahova

Date despre subiect: S.D. este un copil de 4 ani și este în primul an de grădiniță. Este un copil cuminte, ascultător, dar care nu relaționează foarte mult cu colegii de grupă. Rezolvă sarcinile de lucru din cadrul activităților din grupa, deși înțelege mai greu limba română. S.D. este negresă, cu părinții-mama braziliancă, negresă și ea, tata român. Câțiva dintre copiii din grupă o privesc ciudat, nu vor să se joace cu ea pentru că e negresă, iar faptul că nu prea înțelege limba română face comunicarea și mai grea. O izolează și o insultă mereu. Deși ea este îngăduitoare cu colegii și încearcă să intre în jocurile lor, aceștia o resping.

Ca parte din strategia pe care doresc să o aplic pentru a o ajuta, am decis să citesc o poveste copiilor - „Povestea ursului cafeniu”, pentru a identifica modul în care ei percep această situație.

Scop: Diminuarea efectelor cauzate de disconfort emoțional în mediul preșcolar



Pentru a atinge scopul acestei intervenții, am pregătit un set de întrebări :

1. Ce crezi că se întâmplă în imaginea de mai sus?
2. Care crezi că este motivul pentru care celelalte animale au această atitudine față de ursul cafeniu?

3. Ce simte ursul cafeniu cand este rugat să se spele? Ce cuvinte spune el?
4. Care este atitudinea ursului atunci când este în pericol puiul de urs alb?
5. Cum ar fi trebuit să reacționeze ursul? Cum ați reacționa voi?
6. Ce l-ați sfătuit pe urs? Ce crezi că ar trebui să gândească și cum ar trebui să se poarte dacă situația s-ar repeta?
8. Ce ai dori / ce crezi că ar trebui să facă gradinița ta pentru ca prin astfel de situații să nu mai treacă niciun copil?

Desenează personajele din poveste într-o altă situație, în care fiecare dintre ele să se simtă bine.

Alege apoi un titlu potrivit pentru desenul tău.

## Imaginea mea în oglindă

Institutor, Trifu Naomi  
Grădinița cu P.P. nr. 37, Brăila

**Grup țintă:** Preșcolari (5-6 ani);

**Tipul de activitate** - Consolidarea de cunoștințe, priceperi și deprinderi;

**Tema anuală:** Cu ce și cum exprimăm ceea ce simțim?

**Tema proiectului:** Caruselul cu emoții;

**Tema zilei:** Imaginea mea în oglindă;

**Forma de realizare:** Activitate integrată A.D.P. + A.L.A. + A.D.E. (D.O.S.)

**Dimensiuni ale dezvoltării:**

1. Interacțiuni cu adulții și cu copiii de vârste apropiate
2. Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității
3. Conceptul de sine
4. Autocontrol și expresivitate emoțională

**Comportamente vizate:**

- 1.3. Inițiază/participă la interacțiuni pozitive cu copii de vârstă apropiată
- 2.5. Demonstrează acceptare și înțelegere față de celelalte persoane din mediul apropiat
- 3.1. Exersează, cu sprijin, autoaprecierea pozitivă, în diferite situații educaționale
- 4.2. Demonstrează abilități de autocontrol emoțional

**Obiective operaționale:**

- să numească propriile emoții;
- să exerseze comportamente sociale și morale sănătoase;
- să precizeze înțelesul cuvântului „bullying”;
- să identifice în exemplele date situații de tip bullying;
- să descrie comportamente și soluții antibullying;
- să explice importanța comportamentelor pozitive în relația cu cei din jur;
- să colaboreze în timpul activității cu colegii de echipă;

**Elemente componente ale activității integrate:**

A.D.P. Activitățile pentru Dezvoltare Personală



- Întâlnirea de dimineață: Jocul de autocunoaștere „Puterea cuvintelor”
- Tranziții: Cântecul emoțiilor - joc muzical
- Rutine: Sosirea copiilor, deprinderi de igienă personală, pregătirea pentru activități

A.L.A.: Activități Liber-Alese

- Biblioteca: „Puterea cuvintelor” - joc de autocunoaștere
- Artă: Ce simțiți în inimioară? – decupare/mototolire
- Joc de autocunoaștere: În locul altcuiva...
- Joc de autocunoaștere: Imaginea mea în oglindă

A.D.E.: Activități pe Domenii Experiențiale

- D.O.S.: Domeniul Om și Societate - Situații de bullying la grădiniță - convorbire

### **Strategia didactică:**

- Metode și procedee: conversația, demonstrația, exercițiul, explicația, observarea spontană și dirijată, metoda „Mâna oarbă”, munca în echipă.
- Resurse materiale: tablă flipchart, coală A1, marker, post-it-uri, hârtie colorată A4, carioci, bile, planșe, bol, cabina foto.
- Forme de organizare: frontală, pe grupuri mici, pe echipe și individual.
- Metode de evaluare: aprecieri verbale - individuale și colective

Durata: 1 zi

Locul de desfășurare: sala de grupă

### **Scenariul activității**

Activitatea Întâlnirea de dimineață începe cu recitarea poeziei „Țica Emoțica” de Oltea Paraschiv, poezie învățată anterior cu grupa de preșcolari. Așezați în semicerc, la finalul prezentării poeziei, fiecare preșcolar spune cum se simte în această zi, după cum sugerează și ultimul vers al poeziei.

Educatorea propune jocul de autocunoaștere „Puterea cuvintelor”. Ea le cere preșcolarilor să se gândească la un prieten/coleag și să spună un mesaj care ar putea să îi aducă „bucurie” în inima acestuia, educatoarea notând mesajul pe un poster la tablă.

După ce toți preșcolarii și-au spus părerile și au fost notate, educatoarea le va prezenta ceea ce urmează mai departe în activitățile din această zi.

Printr-un moment de tranziție „Cântecul emoțiilor”, preșcolarii se vor deplasa la centre pentru a observa activitățile propuse și își vor alege centrul unde doresc să lucreze. Astfel că jocul de la Întâlnirea de dimineață va continua și la centrele deschise în această zi.

La Centrul Artă - educatoarea propune jocul "Ce simțiți în inimioară?" pentru a le capta atenția preșcolarilor. Educatoarea oferă fiecărui copil câte o coală de hârtie roșie, apoi le cere să deseneze câte o inimă. Preșcolarii decupează inimile, apoi educatoarea le propune preșcolarilor să mototolească hârtia. După ce această sarcină este îndeplinită, educatoarea cere preșcolarilor să încerce să readucă coala de hârtie decupată în forma inițială. Întrebarea pentru fiecare preșcolar este: Ce ai observat? Preșcolarii răspund observând „inimioara” mototolită, astfel ei conștientizează și morala acestui exemplu.

La Centrul Bibliotecă - educatoarea propune reluarea jocului „Puterea cuvintelor”. În jocul de la Întâlnirea de dimineață, preșcolarilor li s-a cerut să spună un mesaj care ar putea să aducă „bucurie” în inima unui coleg/prieten, acum continuarea jocului este să transforme mesajul pe care l-au spus astfel încât aceste cuvinte ar putea să rănească acel coleg/prieten. Spuneți un mesaj care ar putea să „rănească” inima colegului/prietenului tău. Preșcolarii, pe rând își prezintă prietenii și spun ce cred ei că i-ar supăra/deranja dacă le-ar spune.

Educatoarea repetă fiecărui preșcolar în parte afirmația pe care au avut-o în prealabil, iar ei, pe rând transformă mesajul pe care l-au spus astfel încât să acesta să aducă supărare aceluși prieten. Preșcolarii vor fi ajutați de către doamna educatoare, iar aceasta va nota mesajul pe același poster în a doua coloană.

Educatoarea concluzionează precizându-le preșcolarilor că diferențele îi fac pe oameni unici. Este important să respectăm oamenii cu unicitatea și diferențele lor. Este important să înțelegem că diversitatea este o cale de a învăța. Ceea ce îi face pe oameni diferiți, îi face speciali!

După ce preșcolarii au lucrat la cele două centre, printr-un moment de tranziție „Cântecul emoțiilor”, preșcolarii se vor așeza în semicerc urmând să realizeze frontal activitatea pe domenii experiențiale.

Domeniul Om și Societate - În urma activităților realizate, preșcolarii vor discuta despre „Situatii de bullying la grădiniță”. Mijlocul de realizare fiind convorbirea. Educatoarea prezintă tema pe care urmează să o discute împreună cu preșcolarii. Vom discuta despre ce înseamnă bullyingul, vom identifica astfel de comportamente în situații date, vom încerca să înțelegem cum se simt persoanele aflate în astfel de situații și vom exersa comportamente pozitive.

Educatoarea explică preșcolarilor ce înseamnă acest termen „bullying”, urmând ca să recitească cuvintele pe care le-au spus la începutul activității care ar putea să „rănească” inima unui coleg/prieten. Din cuvintele spuse de preșcolari se va extrage o definiție a termenului bullying, preșcolarii înțelegând că acestea sunt comportamente de intimidare

(engl. bullying). De cele mai multe ori, actele de intimidare pot să se manifeste în forme diverse: intimidare fizică, verbală, relațională. Educatoarea le cere preșcolarii să dea exemple de situații de bullying pe care le-au întâlnit sau despre care au aflat.

Printr-un moment de tranziție „Cântecul emoțiilor”, preșcolarii vor trece în a treia parte a activităților de astăzi, unde educatoarea le propune preșcolarii un joc.

### Activități Liber - Alese

- Jocul de autocunoaștere 1 - În locul altcuiva...

Preșcolarii împărțiți în 2 echipe vor extrage câte 2 biluțe dintr-un bol pe care sunt descrise câte o situație de tip bullying, apoi vor avea de realizat următoarele sarcini de lucru: Educatoarea citește preșcolarii situațiile descrise, urmând ca ei să răspundă la următoarele întrebări:

1. Cum credeți că se simt copiii în situațiile prezentate?
2. Care este motivul pentru care ceilalți copii se comportă în acest fel cu ei?
3. Cum credeți că ar putea copiii să se împrietenească cu ceilalți colegi de clasă?
4. Care este rolul personajelor întâlnite în fiecare caz (agresor, victimă și martor)?

#### *Echipa 1.*

Exemplu 1: Este un copil nou-venit în grupă. Acesta a fost la grădiniță în altă țară și nu știe să vorbească corect. Este prietenos cu colegii, dar aceștia îl evită, îl ignoră adesea și îl exclud din jocurile lor pe motiv că încă nu cunoaște bine limba română.

Exemplu 2: Este un copil care vine la grădiniță sărăcăcios îmbrăcat. Colegele râd zilnic de ea pentru că nu este în pas cu moda. Ceea ce nu știu colegele este faptul că fetița este crescută doar de bunica ei. Mama ei a plecat de mult în străinătate și de atunci nu a mai dat nici un semn de viață.

#### *Echipa 2.*

Exemplu 1: Este un copil nou-venit în grupă. Îi este dor de prietenii săi, de foștii săi colegi. Stă tot timpul mai retras. În noua grupă nu are prieteni. Nimeni nu-i adresează nici un cuvânt. Toți cred despre el că este prea "arogant" deoarece este foarte frumos îmbrăcat.

Exemplu 2: Este un copil care la sport este foarte slab și îi este frică să încerce crezând că va eșua. Din acest motiv băieții îl evită. Nici un coleg din grupă nu știe că el sculptează foarte frumos, că este artist la olărit.

Fiecare echipă, pe rând, va preciza care este mesajul său antibullying și cum va empatiza de acum înainte cu cei din jur.

Discuția liberă între educatoare și cele două echipe are rol de concluzie.

- Joc de autocunoaștere 2 - Imaginea mea în oglindă

Educatorea le propune un ultim joc. Să se fotografieze împreună cu colegul sau colega de la grupă cu care a vorbit cel mai puțin de la începutul anului școlar, cu cine a petrecut cel mai puțin timp la grădiniță.

Cabina foto - un panou mare de carton decorat cu baloane și cu mesajul „Cei mai grozavi apărători anti-bullying din grădiniță”.

La finalul activității, educatoarea oferă preșcolărilor câte o medalie în formă de inimă cu precizarea „Fii bun și oferă bunătate prin zâmbete!”, aprecieri verbale individuale, cât și colective.

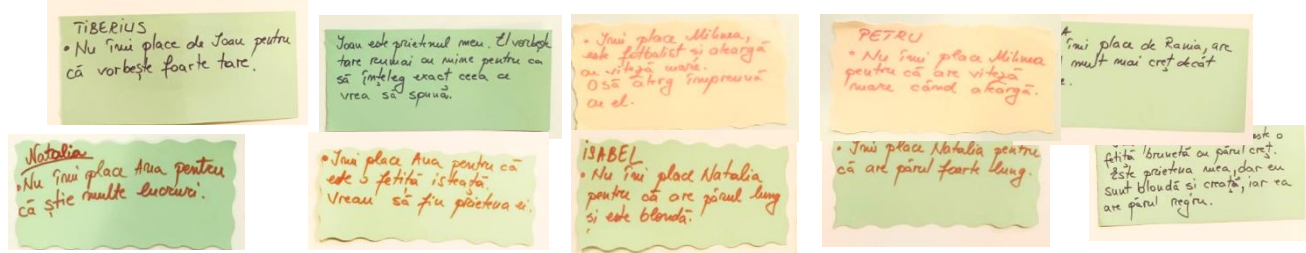
## ANEXE - Fotografii din timpul activității

### Activități Liber-Alese: Centrul Artă - Ce simțiți în inimioară? - decupare



### Activități Liber-Alese: Centrul Bibliotecă - Puterea cuvintelor

- Mesaje care ar putea să ”rănească” inima colegului/ prietenului tău



### Activități Liber - Alese: Imaginea mea în oglindă - Joc de autocunoaștere 2

Cabina foto - fotografiază-te împreună cu colegul sau colega de la grupă cu care ai vorbit cel mai puțin de la începutul anului școlar, cu cine ai petrecut cel mai puțin timp la grădiniță.



**Bibliografie:**

1. Angelova, M., *Strategii pentru o școală fără bullying. Manual pentru profesori și personal școlar*, Editare: Salvați copiii, București, 2016;
2. Condor M., Vlăsceanu, G.A., *Pedagogia și psihologia educației*, Editura Pro universitara, București, 2016;
3. Pantea, Ala, *Aspecte metodologice de mediere a conflictelor școlare*, 2017;
4. Petrică, S., *Bullying. Cum să învățăm un copil să facă față umilirii, hărțuirii și intimidării*, 2016;
5. <https://republica.ro/bullying-cum-sa-invatam-un-copil-sa-faca-fata-umilirii-hartuirii-si-intimidarii>.

## Bullyingul poate ucide

**Prof. Trufaș Cătălina,  
Liceul Teoretic „Panait Cerna”, Brăila**

Bullyingul este o formă de comportament agresiv în care cineva hărțuiește, persecută sau intimidează în mod intenționat și repetat o altă persoană. Bullyingul poate avea urmări periculoase asupra dezvoltării normale, atât a persoanei agresate, cât și a agresorului. Fenomenul bullying poate fi prezent în orice tip de comunitate, în grupuri sociale, unde persoanele interacționează unele cu altele. Din păcate acest fenomen a luat amploare în școli, mediu în care orice copil ar trebui să se simtă în siguranță.

În România, mai mult de jumătate dintre elevii ciclurilor gimnaziale și liceale au fost, la un moment dat supuși bullyingului, arată un studiu sociologic realizat la nivel național de Organizația „Salvați Copiii”. România se situează, din păcate, pe locul 3 în clasamentul celor 42 de țări din Europa, la capitolul bullying. Efectele bullyingului sunt dezastruoase în dezvoltarea copiilor, atât emoțional cât și educațional. Copiii pot juca diferite roluri în episoadele de bullying: pot fi agresati, agresori sau martori. Dar urmările acestor experiențe pot fi grave pentru oricare dintre ei. Consecințele pot fi: scăderea încrederii în sine, depresia, abandonul școlar, scăderea rezultatelor la învățătură, chiar și sinuciderea.

De cele mai multe ori copiii agresati nu cer ajutor. Fie pentru că nu vor să fie cunoscute experiențele umilitoare prin care au trecut, fie pentru că se tem de agresor, fie pentru că se simt deja izolați și consideră că nimeni nu vrea, sau nu îi poate ajuta.

Doar 20% din incidentele de bullying întâmplăte la școală sunt raportate, drept urmare sprijinul pe care victimele ar trebui să-l primească din partea adulților nu apare.

Având în vedere cele de mai sus, dar și apariția unui caz de bullying în clasa mea, am inițiat un proiect, am format o echipă și împreună ne-am propus să realizăm activități prin care să ridicăm gradul de conștientizare și de implicare a profesorilor și tinerilor în recunoașterea și combaterea fenomenului de bullying și a altor forme de violență.

### **Obiectivele proiectului sunt:**

- Creșterea nivelului de conștientizare a existenței fenomenului bullying în rândul elevilor.

- Dezvoltarea competențelor de cooperare și relaționare interpersonală în rândul elevilor.
- Formarea de atitudini și deprinderi de comportament prosocial în rândul elevilor.
- Ridicarea nivelului de responsabilitate în rândul tinerilor.

Pentru o bună gestionare a situațiilor de bullying, dar și pentru prevenirea acestora, considerăm foarte utile următoarele:

1. Prezentarea fenomenului bullying în cadrul orelor de dirigenție, la toate clasele, punându-se accentul pe atitudinea pe care ar trebui să o adopte persoana agresată și cei care asistă la agresiune. Copiii vor fi învățați cum să se comporte într-o astfel de situație.

2. Aplicarea de chestionare pentru a depista eventualele situații de bullying, în școală.

3. Intervenirea imediată în cazul în care a fost depistată o situație de bullying, sau altă formă de violență, aplicarea regulamentului școlar și consilierea elevilor implicați.

4. Întocmirea unui program de întâlniri periodice ale elevilor cu profesorul psiholog școlar (atât frontal, cât și individual, acolo unde este cazul).

5. Realizarea unui parteneriat cu Biroul de Siguranță Școlară, din cadrul Poliției, în vederea unei colaborări permanente cu această autoritate (întâlniri periodice între elevi și reprezentanți ai Biroul de Siguranță Școlară).

6. Organizarea de întâlniri între elevi, părinți, profesori, pentru a găsi împreună soluții la problemele de comportament violent.

7. Comunicarea permanentă cu părinții elevilor.

8. Realizarea de parteneriate cu alte instituții sau organizații anti bullying.

9. Organizarea de activități anti-bullying (dezbateri, concursuri de desene, de eseuri, scenarii, scenete pe tema fenomenului bullying) în care să fie implicați cât mai mulți elevi, chiar din școli diferite.

10. Organizarea de activități extracurriculare, cu scopul de a-i ajuta pe copii să se împrietenească, să devină mai buni, mai empatici. (jocuri, vizionări de spectacole, plimbări, excursii, activități de voluntariat, etc. ).

Programul activităților propuse în cadrul proiectului:

Noiembrie 2022

- prezentarea temei proiectului, în cadrul orelor de dirigenție la clasa a IX-a A
- ore de dirigenție, realizate cu sprijinul doamnei psiholog
- întâlnire cu reprezentanți ai Biroului Pentru Siguranța Școlară – I.P.J Brăila
- întâlnire cu un actor al Teatrului Maria Filotti, în vederea colaborării pentru realizarea

unuia dintre produsele finale ale proiectului (o scenetă pe tema fenomenului bullying)

Decembrie 2022

- realizarea unor pliante și prezentări Power Point
- întocmirea unui chestionar

Ianuarie 2023

- ore de dirigenție, realizate cu sprijinul doamnei psiholog
- întâlniri cu actori ai Teatrului Maria Filotti
- prezentarea fenomenului bullying, în cadrul unor ore de dirigenție, discuții, aplicare chestionarului întocmit (prezentări susținute de elevi din cadrul proiectului)

Februarie 2023

- repetiții scenetă
- realizarea unei aplicații pentru raportarea cazurilor de bullying
- realizarea site-ului web al proiectului

Martie 2023

- concurs de desene și afișe
- întâlnire între părinți, profesori, elevi și „Echipa SOS.Copiii noștri”

Martie - Aprilie 2023

- repetiții scenetă

Mai – Iunie 2023

- premiera celor mai bune lucrări realizate în cadrul Concursului de desene și afișe
- prezentarea tuturor materialelor realizate ( expoziție, prezentări, chestionare, pliante, site-ul proiectului - <https://nufiindiferent.wixsite.com/home>, aplicația de mobil pentru raportarea cazurilor de bullying, sceneta), în câteva școli și licee.

Parteneri:

**Atelierul de Teatru “Cireșarii”, Brăila,**

**C.J.R.A.E – Brăila**

**Biroul Siguranță Școlară – I.P.J. Brăila**

**Adelin Ilie, actor al Teatrului Maria Filotti, Brăila**

**Bibliografie**

[www.salvaticopiii.ro](http://www.salvaticopiii.ro)

[www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov)



Legea nr. 221/2019 pentru modificarea și completarea Legii educației naționale nr. 1/2011 -  
Normele metodologice de aplicare împotriva violenței psihologice-bullying în spațiile  
destinate învățământului

## Prietenia - o atitudine care se învață

Prof. cons. școlar, Tucaciuc Maria

C.J.R.A.E. - Școala Gimnazială Nr. 7, Reșița, Caraș-Severin

Prietenia este o acțiune, o atitudine care are la bază prețuirea valorilor, învățarea de comportamente și luarea de atitudine atunci când valorile și principiile tale îți sunt încălcate. Ființa umană trebuie să se cunoască mai bine pe sine, să-și cunoască atât calitățile cât și defectele, să dorească să scape de defecte pentru ca prin vindecarea individuală, să poată construi relații de prietenie echilibrate, sănătoase și puternice.

Cum putem face asta? Apostolul Pavel spune așa frumos în Carte „Acum dar **rămân** acestea trei: credința, nădejdea și **dragostea**, dar cea mai mare dintre ele este **dragostea**". Așadar dacă dragoste nu este, nimic nu este iar acolo unde nu există schimbare, progres, viziune și multă dragoste, nici educație și prietenie nu poate să existe. Educația cu dragoste, bazată pe atașament și siguranță este mijlocul și scopul educației și esența prieteniei și a relațiilor semnificative. Copiii trebuie învățați cum să învețe, cum să abordeze și să rezolve problemele pe care viața le aduce în prim plan. Și trebuie învățați că avem nevoie unii de alții și că este important să colaborăm unii cu alții.

Pentru că mă preocupă starea de bine a elevilor, pun accent foarte mare pe formarea relațiilor sănătoase, sigure și semnificative. În acest sens am inițiat în școala mea proiecte educaționale care abordează aceste teme ca: valori, caracter, atitudine, prietenie, comportamente pozitive, moralitate și alegeri sănătoase tocmai pentru a le cultiva elevilor atitudinea prietenoasă de colaborare și noncompetitivitate. Cu sprijinul conducerii școlii, în septembrie 2022 am înființat Clubul JOY, club de autocunoaștere, dezvoltare personală și voluntariat, pentru elevii din gimnaziu, club care face parte din rețeaua de Cluburi HoltIS. Suntem primul astfel de club în județul nostru și este al 118-lea club înființat în țară. Împreună cu medicul școlar avem rolul de coach pentru elevii care caută să-și dezvolte abilități de viață și să-și investească timpul cu folos în autocunoaștere și în dezvoltarea unor relații semnificative.

Prin activitățile desfășurate ne-am propus să prevenim actele de violență și să reducem bullyingul. Astfel aducem în atenția elevilor importanța existenței unui sistem de

valori pe care ar fi indicat să se bazeze în viața lor, un sistem de 5 piloni pe care trebuie să se construiască personalitatea și caracterul lor: familia, educația, relațiile semnificative, comunitatea și Dumnezeu.

Activitățile sunt inițiate de elevi, sunt pentru comunitate, școală și familie și sunt desfășurate prin acțiuni de voluntariat. Fiecare copil are un contract de voluntariat, sarcini și responsabilități. Ne bucurăm să fim ghidați și sprijiniți de oameni care au aceleași valori în care credem și noi și sunt convinsă, că împreună vom contribui la dezvoltarea unei comunități mai puternice în orașul nostru. Ne întâlnim cu copiii la școală, în fiecare vineri de la ora 14 la 16 și o facem cu multă bucurie și dăruire.

Vă invităm să aruncați o privire la activitățile în care ne-am implicat până acum.

**În luna octombrie 2022 (LUNA COMUNITĂȚII)**

**Proiectul CORECT INFORMAT, ALEG SĂ FIU ÎN SIGURANȚĂ!**



**În luna noiembrie 2022 (LUNA TOLERANȚEI)**

**Proiectul VREM SĂ VĂ CUNOAȘTEM!**

**Proiectul CUVINTELE AU PUTERE. FOLOSEȘTE-LE PENTRU A DA VALOARE CELOR DIN JUR!, Concurs pe tema \*SOLUȚII ANTIBULLYNG\***



**În luna decembrie 2023 (LUNA GENEROZITĂȚII)**

**Proiectul FII ȘI TU VOLUNTAR!**

**Proiectul INVĂȚĂM SĂ FIM GENEROȘI**



**În luna ianuarie 2023 (LUNA SĂNĂTĂȚII)  
Proiectul ALEGE SĂ FII SĂNĂTOS!**



**În luna februarie 2023 (LUNA IUBIRII ȘI A DANSULUI)  
Proiectul ALEG IUBIREA, COMOARA CEA MAI DE PREȚ A OMENIRII!**



**Proiectul IUBIRE ȘI INTRAJUTORARE - NE PASĂ DE CEI DIN JUR! -Colaborare cu  
Clubul Tinerilor cu Down, Reșița)**



**Proiectul NU LĂSĂM PE NIMENI ÎN URMĂ!** - Colaborare cu Centrul de zi Nr. 3, Salvați Copiii Reșița



**Proiectul IUBIRE ȘI COMPETENȚĂ**-Învățăm împreună cu CRISTI tehnica origami. Puterea iubirii o vedem în manifestările inimii.



**În luna martie 2023 (LUNA VOCAȚIEI ȘI A ORIENTĂRII ÎN CARIERĂ)**

**Proiectul ALEG SĂ MĂ DESCOPĂR!**

CONCURS DE TALENTE

CONCURS DE DESENE - CUM ÎMI ALEG ȘCOALA?

Mergem înainte! Deși nu este ușor să-i adun, săptămână de săptămână, continui să-i țin conectați la activități și să-i provoc să vină cu idei și să se implice 100% în ceea ce fac.

## „Împreună pentru viață în armonie !”

**Prof. Vargă Vasilica**  
**I.S.J. - C.J.R.A.E., Brăila**

### **Argument:**

Fiecare unitate școlară dorește să armonizeze relațiile între participanții la viața școlară și să mențină un climat propice învățării care să ducă la obținerea de rezultate bune și foarte bune la învățătură pentru a-si realiza obiectivele (misiunea și viziunea școlii).

Elevii au nevoie să studieze într-un mediu în care se simt în siguranță și să învețe să rezolve situațiile dificile cât mai rațional. Fiecare dintre noi, indiferent de rolul pe care îl avem în mediul școlar (elev, părinte, profesor, personal auxiliar sau de serviciu) poate să se implice în activități educative prin prisma rolului nostru, astfel încât să preîntâmpinăm propagarea bullying-ului sau să contribuim la soluționarea cazurilor de bullying existente.

În prezent avem legislație specifică în domeniul prevenirii și combaterii fenomenului de violență în școli, respectiv ORDINul nr. 4.343/2020 din 27 mai 2020, privind aprobarea Normelor metodologice de aplicare a prevederilor art. 7 alin. (1<sup>1</sup>), art. 56<sup>1</sup> și ale pct. 6<sup>1</sup> din anexa la Legea educației naționale nr. 1/2011, privind violența psihologică – bullying, emis de Ministerul Educației și Cercetării publicat în Monitorul oficial nr. 492 din 10 iunie 2020. Conform acestuia fiecare unitate întocmește un plan de măsuri și numește o comisie care face activități menite să contribuie la asigurarea unui climat potrivit institutiilor responsabile cu educația.

Conform literaturii de specialitate agresiunea poate fi: „un comportament natural și instinctual propriu fiecăruia; un fapt social generat de constrângerile, dificultățile vieții în comun; o reacție la frustrare; un comportament învățat; un ansamblu de conduite ostile care se pot manifesta în plan conștient, inconștient sau fantasmatic în scopul distrugerii, degradării, constrângerii, negării sau umilirii unei persoane, unui obiect investit cu semnificație socială sau orientate spre propria persoană (autoagresivitate), cum sunt conduitele autodistructive întâlnite în unele tulburări psihice sau chiar în afara lor ”

Mediul școlar antrenează multe emoții și comportamente cu efecte în plan emoțional. Există situații în care planul emoțional este exagerat de sollicitat în funcție de rezistențe

fiecăruia. Solicitățile emoționale pot fi ușor interpretate ca abuz emoțional 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;

Identificarea fenomenului la nivelul școlii

- ▶ La începutul anului școlar 2022-2023 am elaborat un chestionar în format google docs cu itemii din Fișa de identificare a bullyingului prevăzută de legislația în vigoare.
- ▶ Profesorii diriginți din Liceul Teoretic „Nicolae Iorga” au distribuit linkul claselor pe care le manageriază și am obținut 153 răspunsuri de la elevi din toatel clasele.
- ▶ Conform studiului elevii raportează unele jigniri verbale sau comportamente nepotrivite cu obiectele lor vestimentare.
- ▶ Datele obținute au fost prezentate colectivului de cadre didactice al școlii și s-a elaborat proiectul „Împreună pentru viață în armonie!”- cu scopul prevenirii actelor de violență, acesta a fost inclus în calendarul activităților educative județene.

Structura proiectului:

- Scopul proiectului - reducerea comportamentelor agresive în mediul școlar și în afara lui
- Obiectivele specifice ale proiectului - identificarea stărilor individuale care pot facilita conflictele; învățarea unor modele raționale / non-conflictuale; implicarea activă în soluționarea conflictelor între egali
- Descrierea grupului țintă căruia i se adresează proiectul - patru clase de elevi cu potențial violent ( cele mai multe acte de violență din școală), înregistrate în perioada precedentă;
- Beneficiarii direcți și indirecti
- Beneficiarii direcți sunt elevii și părinții / familiile acestora.
- Durata proiectului - 01.11.2022 - 31.10.2023

În prima lună a proiectului am prevăzut și realizat:

- elaborarea chestionarului și aplicarea lui
- consiliere educațională cu clasele unde au fost semnalate comportamente agresive – prin răspunsurile date de elevi, sau au fost situații conflictuale în anul școlar anterior

- prezentarea teoriilor privind agresivitatea

În următoarele luni ale proiectului am prevăzut și realizat:

- consiliere educațională-prezentarea comunicării asertive, exersarea unor modalități de interacțiune asertivă, prezentarea avantajelor/ dezavantajelor comunicării în aplanarea/ rezolvarea conflictelor
- consilieri educațională-teorii privind negocierea/ aplanarea conflictelor/modalități de gestionare a conflictelor

Instrumente utilizate / modalități de realizare:

- chestionare privind - sociabilitatea, ostilitatea, identificarea tipului temperamental (Psihoteste-Septimiu Chelcea).
- fișe de lucru
- dezbateri în echipe mici 4-6 elevi
- frontal
- prezentări ale unor cazuri, analiză și concluzii

Rezultate:

- În timpul anului școlar 2022-2023 s-a înregistrat o singură situație conflictuală între două eleve din clasa a IX-a în vestiarul sălii de sport.
- S-au realizat activități de consiliere educațională cu clasa din care fac parte elevele, mediere cu ele și cu părinții lor precum și activități de consiliere individuală.
- Din discuțiile cu diriginta clasei situația s-a aplanat în aproximativ o luna de la declanșare.

Evaluarea activităților/ proiectului:

- La final de an școlar realizăm un chestionar de feed-back al activităților proiectului.
- În funcție de răspunsurile obținute, în următorul an școlar realizăm activități de consiliere educațională pentru prevenirea conflictelor sau pentru dezvoltare personală cu clasa/clasele de elevi.

Echipa de proiect :

Coordonator:

- prof. Vargă Vasilica - I.S.J./C.J.R.A.E./C..IA.P., Liceul Teoretic „Nicolae Iorga” Brăila

Colaboratori:

- prof. Urse Daniela - Școala Gimnazială „Ion Creangă”
- Prof. Moraru Emelina - Liceul Teoretic „Nicolae Iorga” Brăila



- Prof. Moldoveanu Luminița - Liceul Teoretic „Nicolae Iorga” Brăila
- Secretar: Iacob Tața Viorica - Liceul Teoretic „Nicolae Iorga” Brăila

## Fără ură, cu toleranță!

Prof. cons. școlar, Vasile Adrian

C.J.R.A.E. - C.J.A.P., Brăila

**Aria curriculară:** Consiliere și orientare;

**Modul tematic:** Dezvoltare socio-emoțională;

**Competențe generale:**

1. Integrarea abilităților de interrelaționare, în vederea dezvoltării personale și profesionale
2. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

**Competențe specifice :**

1. Identificarea atitudinilor și comportamentelor asociate fenomenului de bullying în diferite contexte sociale;
2. Acceptarea diferențelor și exersarea empatiei și a toleranței între elevi;
3. Identificarea cauzelor care duc la situații de bullying, precum și a efectelor produse de acest fenomen asupra tuturor celor implicați.

**Competențe derivate:**

1. Să observe că cei din jur sunt diferiți;
2. Să identifice atitudini și comportamente asociate fenomenului de bullying;
3. Să crească gradul de sensibilitate cu privire la nevoile sale și ale celorlalți;
4. Să facă distincția între situațiile care pot fi controlate și cele care nu pot fi controlate;
5. Să dezvolte abilități de viață din experiențele împărtășite de ei sau de ceilalți;
6. Să identifice cauzele care duc la situații de bullying;
7. Să înțeleagă efectele fenomenului de bullying pe termen scurt, mediu și lung, asupra tuturor celor implicați, fie că aceștia au rolul de victimă, agresor sau martor;
8. Să numească modalități/acțiuni de ameliorare a fenomenului de bullying.

TIMP: 50 min

RESURSE PROCEDURALE: conversația euristică, descoperirea dirijată, dezbateră, problematizarea, brainstormingul, jocul.

RESURSE MATERIALE: post-it-uri, pixuri, coli, fișe de evaluare, fișe de lucru, coli de flip-chart, markere.

RESURSE UMANE: frontal, individual.

## DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

### 1. MOMENT ORGANIZATORIC- timp de lucru: 5 min.

Împreună cu elevii clasei, se stabilesc regulile după care se va desfășura activitatea și pe care toți participanții le vor respecta.

Reguli stabilite (exemplu):

Ascultă persoana care vorbește!, Vorbește când îți vine rândul!, Nu întrerupe pe cel care vorbește!, Ridică mâna dacă dorești să spui ceva!

### 2. EXERCİȚIU DE DEZGHET – FULGII DE NEA – timp de lucru: 10 min.

Elevilor li se împarte câte o coală de hârtie și sunt rugați să țină această coală cu ambele mâini sub bancă, fără să se uite la ea, ci doar la cadrul didactic, care va fi așezat la catedră în fața lor și va face exercițiul în același timp cu elevii. Conducătorul exercițiului le comunică elevilor că aceștia nu au voie să pună întrebări în timpul exercițiului, ci doar să execute sarcinile date de către cadrul didactic cât mai rapid, așa cum consideră fiecare. Sarcinile pe care trebuie să le execute elevii sunt:

- Împătorește foaia o dată și rupe colțul din dreapta sus;
- Mai împătorește încă o dată coala și rupe colțul din dreapta sus;
- Vei îndoi coala de hârtie pentru a treia oară și vei rupe colțul din dreapta sus;
- Împătorește foaia pentru ultima oară și rupe colțul din dreapta sus;
- Desfă foaia de hârtie și uită-te cu atenție la ea;
- Caută în foile colegilor, o foaie identică cu a ta.

Elevii vor constata cu surprindere că nicio foaie nu este identică cu a nici unui coleg. Rolul acestui exercițiu este de a direcționa discuția spre concluzia că fiecare persoană este unică, diferită și are un mod propriu de a simți, interpreta și reacționa chiar dacă au avut de efectuat aceeași sarcină. În momentul în care elevii pornesc de la această premisă, devin mai toleranți, îi vor accepta pe ceilalți necondiționat așa cum sunt ei. Se poate face legătura cu una dintre cauzele fundamentale ce duc la situații de bullying, adică neacceptarea celorlalți ca persoane unice, ce simt și se comportă diferit în situații asemănătoare de viață, judecarea acestora și pedepsirea prin comportamente violente.

**2. EXERCIȚIU DE FORMARE: - ACROSTIHUL FENOMENULUI DE BULLYING-  
timp de lucru: 15 min.**

Acest exercițiu are rolul de a impulsiona elevii să găsească cât mai multe cuvinte care să fie asociate, din punctul lor de vedere, cu termenul de bullying. Este scris pe tablă sau pe coala de flip-chart cuvântul BULLYING, iar elevilor li se cere să găsească cât mai multe cuvinte pe care le pot asocia cu acest cuvânt, dar care încep cu fiecare literă a cuvântului. Prin această metodă a brainstormingului, se pornește învățarea pornind de la punctul de vedere al elevilor. După ce elevii găsesc cât mai multe cuvinte pe care le asociază cu fenomenul de bullying, li se va prezenta pe videoproiector un material în format powerpoint care prezintă comportamentele, atitudinile, cauzele și efectele pe care le produce bullyingul.

**3. EXERCIȚIU DE EVALUARE: - STUDIUL DE CAZ – FĂRĂ URĂ, CU TOLERANȚĂ - timp de lucru: 20 min.**

Pentru a evalua cunoștințele dobândite de către elevi față de fenomenul de bullying, profesorul va prezenta un studiu de caz adaptat situației pe videoproiector. La sfârșitul prezentării, elevii vor fi împărțiți pe grupe de lucru (buzz-groups), în funcție de rolurile pe care le pot avea într-o situație de bullying: AGRESOR, VICTIMĂ și MARTOR. În acest fel se vor constitui 3 grupe de lucru.

La nivelul grupului de lucru, elevii vor avea sarcina de a identifica, în studiul de caz prezentat, comportamentele de tip bullying, posibilele cauze care duc la aceste comportamente violente, efectele acestor comportamente asupra tuturor celor implicați atât pe termen scurt, mediu și lung, precum și modalitățile eficiente de ameliorare a acestui fenomen în mediul școlar.

După ce elevii lucrează la nivelul grupului aceștia își vor alege un lider de opinie, care va prezenta clasei ce s-a lucrat. Concluziile celor 3 grupe ale elevilor vor fi notate de către profesorul diriginte pe o coală de flip-chart. Se va pune accent, în fiecare grupă, pe modalitățile eficiente de ameliorare a fenomenului de bullying în mediul școlar.

## Tipuri de activități pentru prevenirea violenței psihologice

**Prof. cons. școlar, Vasiloiu Cristina**

**C.M.B.R.A.E. – Școala Gimnazială nr. 117, București**

**Prof. cons. școlar, Onu Ștefania-Carmen**

**C.M.B.R.A.E. – Colegiul Național „Grigore Moisil”, București**

Bullyingul reprezintă un abuz asupra stării de bine și dezvoltării sănătoase și armonioase. Poate fi o formă simplă de neglijare sau se poate extinde la forme complexe de abuz fizic, emoțional și sexual. Unii specialiști consideră bullyingul, comportamentul sau atitudinea de „intimidare” în mod repetat și intenționat, o modalitate de a câștiga puterea asupra altei persoane.

Ultimele cercetări confirmă faptul că intervențiile anti-bullying eficiente nu pot fi limitate doar la clasă, lecție sau la activitățile bazate pe programa școlară (Craig et al., 2012). Este nevoie de o abordare care să includă întreaga școală, să fie cu adevărat pusă în practică. Toate programele care și-au dovedit eficiența în prevenirea bullyingului au implicat în egală măsură cadrele didactice, părinții și elevii. Elevii ar trebui încurajați să se implice în elaborarea politicilor anti-bullying, dar și în monitorizarea aplicării lor.

Activitățile de prevenire a violenței psihologice presupun prevenție primară și secundară. *Acțiunile de prevenire primară* a violenței sunt adresate tuturor elevilor și urmăresc formarea comportamentelor prosociale, abilităților și deprinderilor de dezvoltare și menținere a relațiilor interpersonale sănătoase. Prevenirea secundară are ca scop identificarea timpurie a factorilor de risc. *Activitățile de prevenire secundară* a violenței se referă la elevii care au un risc crescut de a deveni agresori sau victime ale violenței, în virtutea unor particularități de personalitate, a statutului socio-economic al familiei, a situației de viață și a altor factori. Printre aceștia se numără copiii care trăiesc în familii unde au loc diferite forme de abuz sau neglijare, unde părinții sau alți membri consumă alcool sau droguri, familii monoparentale, cu venituri reduse, cu mulți copii sau cu unul sau ambii părinți plecați în străinătate. Acești copii au trecut sau trec prin experiențe de viață care le pot afecta dezvoltarea emoțională și socială. Totuși, agresorii sau victimele violenței pot fi și copiii din familii favorabile, cu nivel socio-economic înalt. Instituția de învățământ

are sarcina să organizeze activități pentru a le forma acestor elevi strategii de coping, abilități comportamentale constructive pentru gestionarea eficientă a emoțiilor, comunicare eficientă, soluționare a conflictelor, dezvoltarea stimei de sine și deprinderi de solicitare a ajutorului.

În scopul obținerii unor rezultate eficiente și de durată în demersul prevenirii și combaterii violenței psihologice în școală, trebuie identificate atât cauzele declanșatoare, cât și posibiii actori implicați în acest proces. Școala trebuie să pună accent pe capacitatea tinerilor de a-și influența în mod reciproc acțiunile și comportamentul. Folosind metode și resurse inovatoare, instruind elevii în problema bullyingului, le oferim posibilitatea de a schimba lucrurile. Programele trebuie să se adreseze tuturor tinerilor: atât celor care sunt victime ale bullyingului, cât și celor care provoacă bullyingul, dar și celor care asistă, sunt martori la situații de bullying. Un sistem eficient de sprijin colegial între elevi, le dezvoltă deprinderile sociale și emoționale și îi încurajează să urmărească și să-și evalueze propriul lor comportament, precum și comportamentul colegilor, îi ajută să înțeleagă mai bine impactul pe care cuvintele și acțiunile lor îl pot avea asupra celorlalți. Totodată, ajută la crearea unei culturi în care elevii pot vorbi deschis despre bullying, ceea ce contribuie la dezvoltarea stimei de sine, la sprijinul celor din jur și la respectarea diversității. Cercetările au arătat că sistemele de sprijin colegial, prezintă mai multe avantaje deoarece elevii preferă adeseori să vorbească cu cineva de vârsta lor, iar, adeseori, elevii știu mai bine ce se întâmplă printre ei și pot detecta mai ușor problemele. Activitățile de peer-education pot îmbunătăți stima de sine a susținătorilor de la egal și pot avea, de asemenea, un impact pozitiv asupra percepțiilor privind bullyingul în școală. Prin participarea la programe anti-bullying elevii reușesc: să-și consolideze conștiința de sine, conștiința față de ceilalți și să dezvolte empatia, să identifice tipurile de bullying, rolurile și dinamica bullyingului, să identifice impactul potențial al bullyingului, să stabilească reacții eficiente și sănătoase la bullying, cu atenție pe rolul important al martorilor, să utilizeze deprinderi de cerere de ajutor, prevenire și intervenție pentru a gestiona bullyingul, să reducă incidentele de bullying, să sprijine și să lucreze în vederea creării unui climat pozitiv fără violență.

În vederea prevenirii bullyingului, pot fi derulate în școli următoarele categorii de programe:

- programe pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale
- programe de consiliere pentru elevii care aparțin categoriilor vulnerabile
- programe pentru dezvoltarea abilităților cognitiv-comportamentale

- ateliere de formare a elevilor ca mediatori, apărători, mentori
- programe de peer-counselling, peer-education
- programe de petrecere a timpului liber
- programe de implicare în proiecte la nivelul comunității

Copiii pot să dezvolte strategii de coping eficiente împotriva bullyingului dacă reușesc să descrie experiența lor, să reflecteze asupra ei și să găsească soluții de gestionare. Trebuie să se gândească la situația de bullying pe care au experimentat-o, au văzut-o sau chiar inițiat-o. Să descrie situația, inclusiv unde s-a întâmplat, cine a fost implicat, ce s-a întâmplat și cum i-a făcut să se simtă. Apoi, trebuie să se gândească cum ar putea schimba această situație. Să își imagineze ce ar vrea să vadă că se întâmplă, ce lucruri s-ar putea schimba și ce i-ar ajuta să simtă că dețin controlul. În continuare, să se gândească la pașii necesari pentru a face aceste schimbări, să ia în considerare ce rol ar avea, cine ar trebui să fie implicat și ce ar trebui să facă. Putem conștientiza că sunt necesare nouă elemente de bază, puternic legate între ele, pentru o abordare eficientă a prevenirii bullyingului în școală:

- sprijin din partea conducerii - directorul trebuie să creeze și să împuternicească o echipă de conducere care să se concentreze pe toate aspectele de siguranță școlară, inclusiv bullying și climat școlar. Cercetările arată că școlile sunt mai eficiente atunci când au sprijinul echipei de conducere și cel puțin un membru din conducere coordonează eforturile de prevenire a bullyingului.

- un climat și o cultură pozitivă pentru școală - acestea sunt fundamentul unei școli în care comportamentul pozitiv este normă

- adunarea și analiza datelor - școlile au nevoie de o imagine clară a problemelor existente, astfel încât să poată planifica un răspuns adecvat.

- implicarea activă a elevilor în proiectarea și revizuirea inițiativelor și în crearea de oportunități pentru elevi de a învăța abilități de gestionare a situațiilor de bullying poate avea un impact major în dezvoltarea și implementarea soluțiilor eficiente. O înțelegere clară a ceea ce cred elevii despre bullying va duce la dezvoltarea celei mai potrivite abordări a prevenirii fenomenului. Cercetările arată că elevii sunt mai conștienți de episoadele de intimidare decât adulții, astfel încât cercetarea percepțiilor elevilor oferă informații esențiale despre natura bullyingului.

- politici eficiente și de susținere - întreaga comunitate școlară trebuie să împărtășească aceeași perspectivă asupra prevenirii violenței psihologice pentru ca politicile

să fie eficiente. Politicile și practicile școlii privind comportamentul, diversitatea și prejudecățile provocatoare sunt esențiale.

- implicarea părinților - ei trebuie să fie informați, consultați frecvent și recunoscuți ca parteneri egali în procesul de prevenire.

- instruirea cadrelor didactice - mulți membri ai personalului școlar se luptă cu modul de gestionare a conflictelor dintre elevi. Dovezile indică faptul că personalul școlar instruit să recunoască bullyingul, va gestiona mai eficient incidentele.

- abordare de tipul whole school approche - cercetările au arătat că modul în care sunt concepute și implementate programele poate fi la fel de important ca și conținutul programului în sine. Cele mai eficiente programe adoptă o abordare unitară, sunt implementate pe o perioadă lungă de timp și implică multe aspecte diferite, nu se concentrează asupra unei singure componente.

- abordare pe termen scurt și lung a bullyingului - o evaluare inițială a nevoilor unui elev va ajuta la formarea unui plan care să stabilească modul în care elevul va fi ajutat. Aceasta trebuie să fie urmată de analize periodice pentru a verifica modul în care a funcționat planul. Sunt necesare atât abordări pe termen scurt cât și pe termen lung, tocmai pentru a analiza periodic politicile, procedurile și a monitoriza progresul.

### **Bibliografie:**

1. <https://www.alltogether.anti-bullyingalliance.org.uk/>
2. <https://www.boisestate.edu/education-counselored/stac/>
3. <https://thehighlyeffectiveteacher.com/developing-a-whole-school-approach-to-behaviour-management/>
4. <https://www.bullyingfree.nz/preventing-bullying/a-whole-school-approach-to-bullying-prevention/>



## **Nonviolența este arma celor puternici!**

- Activitate de consiliere și dezvoltare personală desfășurată în cadrul proiectului educațional  
„Nonviolența este arma celor puternici!”

în Școala Gimnazială „Mihai Eminescu” și Școala Gimnazială, Chiscani, jud. Brăila -

**Prof. cons. școlar, Zgardan Monica**

C.J.R.A.E. - C.J.A.P., Brăila

**Prof. Ciomîrtan Victorina**

Școala Gimnazială „Mihai Eminescu”, Brăila

**Prof. Baltă Mihaela**

Școala Gimnazială „Mihai Eminescu”, Brăila

**Prof. Anghel Mihai**

Școala Gimnazială Chiscani, Brăila

**Clasa:** V - VIII

**Unitatea de învățământ :** Școala Gimnazială „Mihai Eminescu”, Brăila; Școala Gimnazială Chiscani, jud. Brăila;

**Aria curriculară:** Consiliere și orientare;

**Modul tematic:** Dezvoltare socio-emoțională;

**Tema:** Nonvioleța este arma celor puternici!;

**Competență generală:**

Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare ;

**La finalul activității elevii vor fi capabili:**

- să definească conceptul de conflict;
- să identifice reacții furioase în funcție de situațiile prezentate;
- să identifice etape de rezolvare pașnică a conflictelor;
- să extragă din situațiile prezentate reguli de conduită atunci când te afli într-un conflict.

## **Metode și procedee**

1. Metode și procedee: conversația euristică, descoperirea dirijată, dezbateră, problematizarea, studiul de caz, sumarizarea, etc.;
2. Materiale: markere, coli flip-chart, post-it, fișă de lucru, fluturași, bilețele;
3. Tipuri de organizare: pe grupe, frontal, individual;

**Timp:** 50 minute.

## **DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII**

### **1. MOMENT ORGANIZATORIC**

Anunțarea temei și aranjarea elevilor. Se stabilesc împreună cu elevii, câteva reguli generale de discuție pentru a crea un mediu în care toți să se simtă în siguranță și capabili să participe la discuții.

Reguli stabilite (exemplu):

- Ascultă persoana care vorbește!
- Vorbește când îți vine rândul!
- Nu întrerupe pe cel care vorbește !
- Ridică mâna dacă dorești să spui ceva!

### **2. EXERCITIUL DE ÎNCĂLZIRE – BRAINSTORMING**








Fiecare elev primește câte un post-it pe care va trebui să scrie primul cuvânt la care se gândește atunci când aude cuvântul „conflict”. Post-it-urile vor fi lipite apoi pe tablă, vor fi citite și se va încerca trasarea unei concluzii și a unei definiții a conceptului de conflict. Au loc diverse discuții orientate în funcție de următoarele întrebări:

- De ce intră oamenii în conflicte?
- Între cine au loc de obicei conflictele?
- Conflictele fac parte din viața tuturor. Cum se rezolvă de obicei? Degenerează? Ce faci atunci când conflictul te depășește?

### **3. FIȘĂ DE LUCRU - CUM REACȚIONEZ?**

Elevii primesc o fișă de lucru în care sunt ilustrate diverse situații cu care aceștia se pot confrunta. Sunt rugați să completeze în prima coloană, reacția furioasă pe care o au specifică fiecărei situații în parte. Se citesc selectiv apoi câteva reacții și au loc discuții.

Se concluzionează că toată lumea are reacții furioase dar e important să încercăm să rezolvăm conflictele pe care le avem în mod pașnic pentru a avea relații frumoase cu cei din jurul nostru.

		<b>RĂSPUNS SUPĂRAT/FURIOS 1</b>	<b>RĂSPUNS CALM 2</b>
	<b>NU ȘTIU CUM SĂ REZOLV, NU AM NICIO IDEE</b>		
	<b>DESEORI MĂ CERT CU FRATELE MEU/SORA MEA</b>		
	<b>MĂ SIMT DAT LA O PARTE</b>		
	<b>MI SE FACE OBSERVAȚIE, SUNT CERTAT/Ă</b>		
	<b>SPARG CEVA</b>		
	<b>SUNT HĂRȚUIT/Ă DE ALȚI COPII</b>		
	<b>PIERD UN MECI IMPORTANT</b>		

#### **4. LUCRU ÎN ECHIPE - REZOLVAREA PE CALE PAȘNICĂ A UNOR SITUAȚII CONFLICTUALE**

Elevii sunt împărțiți în șase echipe și fiecare echipă primește câte o coală de flipchart pe care este scrisă o situație conflictuală (Sunt hărțuit/ă de alți copii; Deseori mă cert cu un membru din familie; De multe ori mă simt marginalizat, dat la o parte; La școală mi se face observație/sunt certat/ă; Deseori mă implic în acte violente asupra altor copii; Nu știu cum să-mi rezolv problemele, nu am nicio idee; etc).

Fiecare echipă va concepe apoi va prezenta în fața tuturor câțiva pași de rezolvare pașnică a fiecărei situații. Au loc discuții pentru fiecare echipă.

Ca și concluzie, profesorul va prezenta la tablă câteva reguli de conduită atunci când te afli într-un conflict, dar și etapele recomandate pe care trebuie să le parcurgem atunci când dorim să rezolvăm pe cale pașnică o situație cu care ne confruntăm.

Fiecare elev va primi un fluturaș atât cu regulile de conduită cât și cu etapele de rezolvare pașnică a unui conflict.

<b>CUM REZOLV CU CALM UN CONFLICT?</b>	<b>REGULI CÂND TE CERȚI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• RESPIR PROFUND ȘI CALM DE CÂTEVA ORI</li> <li>• RELAXEZ MUȘCHII FEȚEI ȘI AI CORPULUI</li> <li>• SPUN CLAR CEEA CE VREAU</li> <li>• SPUN MOTIVUL CARE MĂ SUPĂRĂ ȘI CUM MĂ FACE SĂ MĂ SIMT</li> <li>• ASCULT CU ATENȚIE PE CELĂLALT</li> <li>• ÎMI ASUM RESPONSABILITATEA</li> <li>• IAU O PAUZĂ DACĂ E CAZUL</li> <li>• NEGOCIEZ, SOLUȚII WIN-WIN, AJUNG LA UN COMPROMIS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NU JIGNI, NU RÂDE, NU PÂRÎ!</li> <li>• PĂSTREAZĂ DISTANȚA!</li> <li>• NU LOVI!</li> <li>• NU AMENINȚA!</li> <li>• NU ÎNTRERUPE INTERLOCUTORUL!</li> <li>• VORBEȘTE CU CALM!</li> <li>• ÎNCEARCĂ SĂ AJUNGI LA UN COMPROMIS!</li> </ul>

## **5. FIȘĂ DE LUCRU - CUM REACȚIONEZ?**

Se revine la fișa de lucru de la începutul activității și se completează a doua coloană cu câte un răspuns calm pentru fiecare situație prezentată. Se citesc selectiv, se sumarizează și se concluzionează punându-se accent pe încercarea de a rezolva pașnic un conflict în care ne aflăm.

## **6. EVALUARE - GÂNDUL DE AZI**

Elevii vor primi un bilețel de hârtie pe care sunt rugați să scrie la ce se gândesc acum, la final de activitate. Bilețelele vor fi citite selectiv și se va concluziona referitor la faptul că nonviolența este intradevăr arma celor puternici.