

STOP BULLYING - cunosc, înțeleg, aplic

Ghidul profesorului
pentru realizarea activităților
de instruire cu elevii

11-15 ani



Ghidul de față este elaborat de Fundația Terre des hommes Moldova ca parte a proiectului „Eforturi comune pentru a combate bullying-ul în Moldova, finanțat de UNICEF Moldova.

Opiniile exprimate în ghid aparțin autorilor și nu reflectă neapărat poziția donatorilor.

Autoare:

Tatiana Turchină, psihologă, Șefă Departament Formare Continuă, Universitatea de Stat din Moldova

Cristina Vașchevici, coordonatoare activități educaționale, Centrul Internațional „La Strada”

Liliana Astrahan, specialistă protecția copilului, Terre des hommes Moldova

Redactare: dr. hab. **Angela Savin-Zgardan**

Editare grafică și tipar: Casa Editorial-Poligrafică „Bons Offices”



Terre des hommes este cea mai importantă organizație elvețiană de ajutorare a copiilor. Fondată în 1960, organizația participă anual la eforturile internaționale de a îmbunătăți calitatea vieții a milioane de copii vulnerabili din întreaga lume.

Tdh activează în Republica Moldova începând cu anul 2004, fiind dedicată protecției copiilor.

Programele Tdh sunt orientate spre asigurarea ca toți copiii din țară să beneficieze de un sistem care le poate garanta supraviețuirea, protecția, dezvoltarea și participarea la evenimentele sociale, educaționale, culturale și de sănătate care îi privește.

Terre des hommes Moldova

str. Nicolae Iorga, 6, ap. 3,

MD-2009, Chișinău, Moldova

+373 22 238 039 / 22 238 637

mda.office@tdh.ch

tdh-moldova.md | childhub.org

facebook.com/tdhmoldova

© Reprezentanța Fundației Elvețiene „Terre des hommes – Lausanne” în Republica Moldova – 2021

Cuprins

Introducere	4
Capitolul I. Consolidarea grupului	5
Modulul 1.1. Relaționarea eficientă în grup	6
Modulul 1.2. Elaborarea Constituției grupului	8
Capitolul II. Dezvoltarea personală	10
Modulul 2.1. Menținerea bunăstării psihosociale	11
Modulul 2.2. Dezvoltarea rezilienței	19
Modulul 2.3. Dezvoltarea empatiei	26
Modulul 2.4. Aplicarea strategiilor de soluționare a conflictelor	33
Capitolul III. Bullying în mediu offline	39
Modulul 3.1. Cunoașterea fenomenului de bullying	40
Modulul 3.2. Înțelegerea situațiilor de bullying	47
Modulul 3.3. Reacționarea la cuvinte care dor	51
Modulul 3.4. Identificarea strategiilor de răspuns în situații de bullying	54
Capitolul IV. Bullying în mediu online	58
Modulul 4.1. Cunoașterea Codului siguranței online	59
Modulul 4.2. Recunoașterea cyberbullying-ului	66
Capitolul V. Încheiere. Feedback	72
Modulul 5.1. Amplificarea experienței grupului	73
Modulul 5.2. Evaluarea. Feedback	78
Anexe	80
Anexa 1: Sugestii pentru planificarea activităților copiilor	81
Anexă 2: Exerciții de încălzire	83
Anexă 3: Exerciții de încheiere	87

Introducere

CUI ÎI ESTE ADRESAT ACEST GHID?

Acest ghid este destinat profesorilor, psihologilor școlari, diriginților ce vor să realizeze activități extrașcolare cu adolescenți (11-15 ani), având rolul unui facilitator^[1].

DE CE ESTE UTIL ACEST GHID?

Potrivit studiului „Bullying-ul în rândul adolescenților din Republica Moldova”, realizat de UNICEF Moldova în anul 2019, 86,8% din numărul total de elevi ai claselor VI-XII sunt afectați de bullying. Raportul a scos în evidență faptul că adolescenții implicați în situații de bullying sunt mai predispuși spre absentism, abandon școlar și au rezultate academice joase. Copiii care manifestă un comportament de bullying sau copiii care sunt țintă a bullying-ului sunt mai predispuși să se confrunte cu simptome de depresie și anxietate, au un nivel redus de respect față de propria persoană, se simt singuratici și, în unele cazuri, își pierd interesul pentru orice activitate.

Școala are un rol important de prevenire și intervenție în situații de bullying, prin asigurarea unui mediu sigur pentru fiecare copil. Cea mai mare contribuție pe care îl are un adult este să asigure înțelegerea de către copil a fenomenului bullying-ului și modalitatea de reacționare în astfel de situații. În acest context a fost elaborat ghidul profesorului pentru prevenirea bullying-ului, ce va contribui la dezvoltarea cunoștințelor, competențelor, abilităților, valorilor și atitudinilor de care au nevoie copiii pentru a se simți în siguranță.

CUM ESTE ORGANIZAT ACEST GHID?

Ghidul dat oferă suport informațional și practic în realizarea activităților extracurriculare cu adolescenții, promovând cooperarea, participarea și învățarea activă. Metodologia de învățare prin participare oferă copiilor cunoștințe, experiențe, resurse pentru a preveni și acționa în situații de bullying. Toate acestea contribuie la modificarea modului de a privi lucrurile, de a fi și de a acționa. Acest ghid conține 14 module, ele fiind repartizate în 5 capitole:

- Capitolul I este orientat spre consolidarea grupului, ce va permite asigurarea unui mediu sigur pentru copii și crearea condițiilor eficiente de lucru.
- Capitolul II reflectă activități care contribuie la dezvoltarea personală a copilului, pentru a face față în situații de stres (stare de bine, reziliență, empatie, gestionarea conflictului).
- Capitolul III – IV este orientat spre înțelegerea fenomenului de bullying și reacțiile în situații de bullying online/offline.
- Capitolul V conține activități ce permit copiilor să reflecteze asupra celor învățate/ experimentate, să ofere un feedback colegilor, facilitatorului.

Fiecare modul include descrierea activităților, fișe resurse teoretice și practice. Modulele sunt preconizate pentru 1 oră și 30 minute, însă studierea aprofundată a anumitor tematici necesită mai mult timp pentru pregătire. Prezentarea detaliată a fiecărui modul include descrierea exactă a desfășurării activităților (momente teoretice, exerciții practice), a timpului și a materialelor necesare. Aceasta va permite fiecărui facilitator care posedă o anumită experiență să explice grupului subiectul respectiv. Activitatea dată este o propunere de lucru, însă ea poate și trebuie adaptată în funcție de grup, de propria experiență a facilitatorului, de necesități și de timpul pe care îl are la dispoziție.

[1] Facilitator – persoana care pregătește, prezintă și coordonează activitățile, creând un mediu în care copiii pot învăța, experimenta.



Capitolul I. Consolidarea grupului

Modulul 1.1. Relaționarea eficientă în grup

Modulul 1.2. Elaborarea Constituției grupului

Modulul 1.1. Relaționarea eficientă în grup

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copiii vor fi capabili:

- ▶ să se prezinte în cadrul grupului;
- ▶ să descrie propria identitate;
- ▶ să stabilească conexiune cu grupul;
- ▶ să colaboreze cu colegii.

Timpu! estimat: 1 oră și 30 min

Vârsta participanților: 11-15 ani

Materialele și pregătirea activităților:

2-3 baloane, foi flipchart, foi A4, markere, carioci, creioane colorate.

Pas cu pas:

Activitatea 1: Prenume, caracteristică, gest

Instrucțiune:

1. Rugați participanții să formeze un cerc mare.
2. Invitați pe cineva să se prezinte: să-și zică prenumele, să numească o caracteristică ce începe cu prima literă din prenume și să schițeze un gest (de exemplu: Maria, mărinimoasă, gestul – salut).
3. Apoi invitați vecinul din dreapta să continue exercițiul (Maria, mărinimoasă și toți copiii împreună repetă gestul „salut”. Sunt Ion, inteligent, gestul „bătaie din palme”).

Exercițiul continuă până când toți copiii se prezintă.

Sugestii pentru facilitator:

- ✓ Încurajați copiii să se gândească la caracteristici și gesturi cât mai diverse, să nu se repete.
- ✓ E nevoie să acordați copiilor timp ca ei să-și amintească numele, caracteristicile, gesturile tuturor copiilor de până la ei.
- ✓ Încurajați copiii să repete împreună gesturile tuturor participanților la joc.

Activitatea 2: Așezați-vă după...

Instrucțiune:

Rugați participanții să se alinieze în ordinea crescândă sau descrescândă (se decide împreună cu copiii) după diverse criterii: vârstă – ziua și luna nașterii / înălțime / numărul la încălțăminte / culoarea ochilor etc. Nu se vorbește, doar se poate mima.

Activitatea 3: Hopa

Instrucțiune:

1. Formați două echipe a câte 6-8 copii și oferiți-le câte un balon ce trebuie umflat.
2. Copiii, ținându-se de mâini, formează un cerc și se vor strădui să mențină balonul în aer lovindu-l, fără a-și desprinde mâinile. Dacă balonul atinge solul, grupul „pierde” pentru început mâinile, adică copiii nu mai pot atinge balonul cu mâinile. În continuare, mereu, fără a-și desprinde mâinile, de fiecare dată când balonul atinge solul, jucătorii „pierd” dreptul de a-și folosi pe rând coatele, umerii, capul, picioarele.

Activitatea 4: Identitatea grupului

Instrucțiune:

Rugați copiii să găsească caracteristicile generale ale grupului (de ex., cultură, aspect, gusturi personale, hobby-uri). Tot ce menționează copiii scrieți pe o foaie de flipchart. Apoi împreună cu copiii identificați o denumire și un simbol al grupului în baza calităților comune identificate.

- ✓ Împărțiți grupul în trei echipe și rugați ca fiecare echipă să identifice un simbol ce o caracterizează, timp de lucru - 15 min. Fiecare echipă va avea la dispoziție hârtie A4, carioci, creioane colorate.
- ✓ Apoi fiecare echipă prezintă întregului grup imaginea. După prezentare, în grupul mare copiii vor prelua elemente din fiecare imagine și vor crea una comună pentru grup.

Evaluarea

Copiii își aruncă mingea unul către celălalt. Cine prinde mingea, spune un lucru pe care l-a învățat.

Sugestii pentru facilitator:

- ✓ Inițial ați putea, împreună cu copiii, să testați, pentru ca să înțeleagă mai bine ce se cere de la ei (de exemplu, culoarea ochilor).
- ✓ Participanții vor fi amuzați și în același timp derutați, întrucât indiferent dacă membrii grupului se cunosc sau nu, își vor da seama că sunt detalii importante peste care trec zilnic, fără să le dea mare importanță și vor realiza astfel că de fapt nu se cunosc reciproc foarte bine.
- ✓ La sfârșitul activității ați putea iniția o discuție, de exemplu: Cum s-au simțit? Ce a fost ușor de realizat? Ce a fost mai greu? După părerea lor, de ce anume așa le-a reușit? Ce ar schimba data viitoare? Etc.

Sugestii pentru facilitator:

- ✓ Încurajați copiii să găsească diverse strategii ca să mențină mai mult timp balonul în aer.
- ✓ Oferiți copiilor 3-4 încercări. Și apoi inițiați o discuție, de exemplu: Cum s-au simțit? Ce a fost ușor de realizat? Ce a fost mai greu? După părerea lor, de ce anume așa le-a reușit? Ce ar modifica data viitoare? Etc.

Sugestii pentru facilitator:

- ✓ Imaginea finală (*denumirea și simbolul grupului*) ar fi bine să fie afișată într-un loc vizibil pe parcursul activităților, ceea ce va contribui la sporirea sentimentului de apartenență la grup.

Modulul 1.2. Elaborarea Constituției grupului^[2]

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copiii vor fi capabili:

- ▶ să stabilească importanța participării la identificarea și aplicarea regulilor;
- ▶ să creeze un set consistent de reguli și responsabilități de grup.

Timp estimat: 1 oră și 30 min

Vârsta participanților: 11-15 ani

Materiale și pregătirea activităților:

Creion și hârtie pentru fiecare participant, flipchart și markere.

Pas cu pas:

Instrucțiune:

1. Inițial întrebați copiii cum înțeleg următoarele noțiuni: „Reguli”, „Responsabilități”. Cum le utilizează în viață? Cereți-le să completeze, de exemplu, această propoziție: „Nu am dreptul să ..., pentru că ...” (de exemplu, „Nu am dreptul să bat oamenii, când sunt foarte supărat, pentru că ... /; nu am dreptul să tratez alte persoane nejustificat”). Scrieți propozițiile pe tablă / foi flipchart.

Notă: *Încurajați copiii să ofere exemple ce se referă la respectarea celorlalți.*

Apoi cereți copiilor să transforme afirmațiile negative în cele pozitive (de exemplu, „Am dreptul să nu fiu bătut / am dreptul să fiu tratat corect”).

Când copiii înțeleg cum să scrie astfel de declarații de drepturi pozitive, formați grupuri mici de patru sau cinci copii. Oferiți fiecărui grup hârtie și markere. Și explicați-le copiilor:

- ✓ Timp de 10 min. fiecare grup trebuie să elaboreze trei sau patru reguli de bază pentru întregul grup.
- ✓ Ar trebui să folosească expresia „Toți din grup au dreptul de a ...” (de exemplu, toți au dreptul de a participa).
- ✓ Ei pot scrie doar ceea ce sunt de acord toți membrii grupului.
- ✓ Scopul exercițiului nu este să scrie cât mai multe reguli, ci să fie identificate acele reguli pe care toți din echipă să le accepte.

După 10 min. rugați fiecare grup să își prezinte regulile. Scrieți pe tablă, după cum se indică mai jos:

- ✓ Întrebați mai întâi ce drepturi speciale ar putea defini grupul. Combinați drepturile similare, întrebând dacă grupul este de acord cu formularea revizuită.

^[2] Adaptată după http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter_4/4_2.asp

Listați pe tablă sub coloana „Drepturi”.

- ✓ După ce ați scris drepturile, întrebați ce responsabilitate trebuie să îndeplinească grupul în raport cu fiecare drept. Notați în coloana „Responsabilități” lângă „Drepturi”, folosind această formulare: „Am o datorie ...” sau „Trebuie ...”.
- ✓ Întrebați ce responsabilitate presupune fiecare drept. Scrieți sub forma unei declarații de la prima persoană pentru cererea unui drept (de exemplu, eu trebuie să fiu corect cu toții).
- ✓ Apoi întrebați opinia lor, ce este Constituția^[3]? Cum ar fi o Constituție a grupului? Și împreună cu toții elaborați Constituția grupului.

CONSTITUȚIA	
DREPTURI	OBLIGAȚII
Orice persoană are dreptul să fie tratată corect.	Am datoria de a trata pe toată lumea corect.
Fiecare are dreptul să-și exprime propriile opinii.	Trebuie să dau tuturor dreptul de a-și exprima propriile opinii.

- După ce ați inclus toate drepturile și responsabilitățile enumerate de grupuri, cereți copiilor să își revizuiască proiectul de constituție:
 - ✓ Vă rugăm să rețineți că este mai bine să aveți câteva reguli bune decât altele prea bune. Pot fi combinate oricare dintre aceste drepturi și responsabilități? Ce poate fi exclus?
 - ✓ E nevoie de adăugat alte drepturi și responsabilități?
- Odată ce listele de drepturi și responsabilități au fost completate, întrebați copiii dacă pot folosi această „constituție” pentru grupul lor:
 - ✓ Sunt dispuși să respecte aceste reguli pe care le-au identificat?
 - ✓ Cine este responsabil să asigure respectarea acestei „constituții” de către toți participanții la acțiune?
 - ✓ Ce se întâmplă atunci când cineva încalcă unul dintre drepturile tale?
 - ✓ Ar trebui luate măsuri, dacă regulile nu sunt respectate? De ce?
- Când ajungeți la versiunea finală a „constituției”, faceți o copie curată și afișați-o într-un loc vizibil. Explicați că acestea vor fi regulile grupului în cadrul activităților, atât pentru copii, cât și pentru adulți.
- Încheiați discuția, subliniind că regulile și responsabilitățile ne ajută să trăim împreună pentru ca drepturile fiecăruia să fie respectate. Regulile ne apără drepturile (de exemplu, să participăm, să avem o părere, să studiem, să ne jucăm etc.), ne protejează să ne menținem sănătoși, ne oferă responsabilitatea de a respecta drepturile celorlalți.

Reflecții

Rugați copiii să discute despre impresiile lor în această activitate:

- A fost ușor să enumerați drepturile? A fost ușor să faceți o listă cu responsabilități? Ce anume a fost ușor sau dificil?
- A fost ușor să lucrați împreună într-un grup? Care sunt avantajele și dezavantajele colaborării în echipă? Au fost propuse unele drepturi cu care întregul grup nu a fost de acord? De ce?
- Ce s-a întâmplat atunci când ideile nu erau acceptate de către toți? A încercat cineva să convingă grupul ca să obțină aprobarea tuturor? A fost acceptată vreo idee refuzată anterior?
- Ce ați învățat despre voi în timpul acestei activități? Ce ați învățat despre reguli și responsabilități?

Sugestii pentru facilitator:

- ✓ În cadrul discuțiilor încurajați copiii să-și exprime opinia.
- ✓ În cadrul următoarelor activități ar fi bine să observați, cum sunt respectate regulile și, în caz de necesitate, să faceți referire la regulile identificate de către grup.

[3] Constituția este legea fundamentală a unui stat în care sunt consemnate principiile de bază ale organizării lui, drepturile și îndatoririle fundamentale ale cetățenilor.



Capitolul II. Dezvoltarea personală

Modulul 2.1. Menținerea bunăstării psihosociale

Modulul 2.2. Dezvoltarea rezilienței

Modulul 2.3. Dezvoltarea empatiei

Modulul 2.4. Aplicarea strategiilor de soluționare a conflictelor

Modulul 2.1. Menținerea bunăstării psihosociale

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copiii vor fi capabili:

- ▶ să clarifice conceptul și domeniile bunăstării;
- ▶ să identifice resursele personale pentru atingerea unui nivel înalt al bunăstării;
- ▶ să dezvolte abilități de construire a relațiilor bazate pe respect și toleranță față de diversitate.

Timp estimat: 1 oră și 30 min

Vârsta participanților: 11-15 ani

Materialele și pregătirea activităților:

Flipchart, markere, foi A4, carduri (5x7 cm), foițe cu lipici, fișe resurse.

Pas cu pas

Activitatea 1: Nevoi. Ai grijă de tine

1. Solicitați copiilor prin metoda brainstorming să spună cât mai multe cuvinte / expresii asociative cu noțiunea „bunăstare”, pe care le veți scrie pe tablă sau flipchart.
2. Repartizați grupul în trei echipe A, B, C. Fiecărei echipe repartizați câte o coală mare de hârtie. Fiecare echipă va avea o anumită sarcină.
 - ✓ Echipa A este rugată să răspundă la întrebarea: *Cum cresc și mă dezvolt?*
 - ✓ Echipa B este solicitată să răspundă la întrebarea: *Ce am nevoie să-mi ofere persoanele apropiate ca să cresc și să mă dezvolt?*
 - ✓ Echipa C este îndemnată să răspundă la întrebarea: *Care este cercul extins de persoane și ce ar putea să-mi ofere ei ca să cresc și să mă dezvolt?*
 - ✓ Menționați timpul de lucru – 10 minute. La expirarea timpului, prin metoda „carusel” transmiteți colile de hârtie pe cerc în direcția acelor de ceasornic. Solicitați copiilor din echipe să citească răspunsurile colegilor și să le completeze. După 10 minute urmează o a treia rotație, sarcina fiind similară.
 - ✓ La a patra rotație produsul revine la echipa inițială, copiii analizează și identifică un vorbitor.
3. Rugați echipele să prezinte produsul final.
4. După prezentare încurajați copiii să aranjeze aceste coli pe podea într-o anumită structură sau figură. Oricare idee venită din partea copiilor este discutată. Ghidați copiii astfel încât să ajungă la formarea unui triunghi (similar cu fișa resursă 2).
5. Inițiați o discuție cu copiii despre bunăstare în baza „Triunghiului meu” (fișa resursă 2). Apoi afișați pe un perete cele opt carduri (fișa resursă 3) cu denumiri ale domeniilor bunăstării. Solicitați copiilor să identifice corelații / legături dintre răspunsurile scrise pe colile de hârtie și aceste 8 domenii ale bunăstării. Ghidați copiii pentru a forma o percepție clară a bunăstării și a domeniilor acesteia.

6. Distribuți copiilor fișa resursă 4 „roata bunăstării”. Încurajați-i să se gândească individual la: „Cum procedați personal ca să asigurați în viață fiecare domeniu al bunăstării? Oare simțiți că puteți face mai multe în oricare dintre domenii care contribuie la creșterea și dezvoltarea voastră? La care dintre domenii aveți nevoie de ajutor? Cine ar putea să vă acorde ajutor? Unde ați putea să vă implicați ca să-i ajutați pe alții?”
7. După reflecții individuale formați echipe a câte 4-5 persoane și solicitați-le să identifice puncte comune, divergențe și recomandări. Fiecare echipă va realiza printr-o reprezentare grafică următoarele: nevoile conform domeniilor, acțiunile de satisfacere ale lor, nevoia de susținere, posibilitățile de susținere a altora. Încurajați copiii să fie sensibili la circumstanțele colegilor.
8. Fiecare echipă este invitată să prezinte produsul realizat.

Reflecții

- V-ați gândit vreodată la propria bunăstare, pornind de la domeniile menționate?
- Ce ați descoperit despre propria persoană?
- Ce ați învățat de la colegi?
- De cine depinde atingerea unui nivel înalt al bunăstării psihosociale? De ceilalți? De fiecare din noi? Sau de societate?
- Contribuția noastră trebuie să fie similară cu a altora sau în funcție de anumite criterii?
- Formulați concluzia în baza activității și a celor discutate.

Activitate 2: Prin ce suntem diferiți

1. Repartizați copiilor carduri (5 × 7cm) și un set de foite cu lipici. Solicitați copiilor ca timp de 2 minute să înregistreze pe carduri toate modurile în care oamenii pot fi diferiți. Exemplele pot include sexul, sexualitatea, genul, rasa, religia și spiritualitatea, domiciliul, structura familiei, valorile, credințele, cultura, limba și tipurile de relații pe care le avem.
2. Invitați copiii să își acroșeze cardurile pe peretele clasei sau în spațiul desemnat pentru afișare. Apoi copiii cercetează cardurile expuse.
3. Solicitați copiilor să selecteze criteriile / indiciile cu care sunt de acord. Pentru procesul de votare rugați copiii să fixeze pe card / alături de card foita cu lipici. Astfel, cardurile cu mai multe foite cu lipici (voturi) vor fi discutate, analizate. În discuție accentuați avantajele valorificării diversității.

Activitate 3: Cum modelăm relațiile respectuoase

1. Desenați pe tablă și rugați copiii să deseneze în caiet / pe foaia A4 o figură din fișa resursă 5.
2. Propuneți copiilor să se gândească timp de 3 minute la relații respectuoase în următoarea cheie (*Cum arată, cum sună, cu ce emoție se aseamănă*):
 - Arată ca ...
 - Sună ca ...
 - Simt ca...
3. Copiii discută în perechi și aleg trei răspunsuri de top din fiecare secțiune, le notează pe carduri / foite cu lipici și le acroșează pe tablă.
4. Invitați copiii la discuție:
 - Ce semnifică „incluziune” atunci când discutăm despre relații?
 - Ce semnifică „egalitate” atunci când discutăm despre relații?
5. Menționați următoarele:

Se pare că nu întotdeauna putem accepta diferențele altor persoane. Uneori putem fi speriați sau confuzi. Descoperirea și îmbrățișarea diferențelor dezvoltă empatie, respect reciproc, încredere și construiește relații bazate pe respect.

Solicitați copiii să prezinte pentru următoarea lecție informații cu referire la diversitate, cunoașterea diferitor culturi, religii etc.

Evidențiați următoarele:

Dezvoltarea psihosocială în adolescență se construiește în mare măsură în jurul nevoii de apartenență și formare a identității de sine. Conștientizarea sentimentului de apartenență ajută mult la fondarea bunăstării. Dezvoltarea relațiilor, inclusiv a relațiilor intime respectuoase, face parte, de asemenea, din etapa de tranziție a adolescenței.

6. Repartizați copiii în echipe câte 4. Distribuți fiecărei echipe o coală de hârtie A3 și markere.
7. Solicitați fiecărui copil să răspundă în colțul său de foaie la întrebarea: „Ce-i ajută pe oameni să-și modeleze sentimentul de apartenență?” Încurajați copiii să ofere exemple concrete. După ce copiii notează fiecare în colțul său răspunsul, ei împărtășesc unul altuia informația și apoi notează pe mijlocul foi elementele de top / cele comune.

Fiecare echipă își prezintă produsul.

Reflecții

- Care este cel mai ușor lucru în construirea și menținerea relațiilor bazate pe respect?
- Care este cel mai greu lucru?
- Cum vedeți legătura dintre relațiile respectuoase și bunăstarea psihosocială, dintre egalitate / diversitate și bunăstarea psihosocială?
- Care este primul pas pe care îl veți face după aceasta activitate?

Activitate 4: Planific să mă simt bine în și cu viața mea

1. Repartizați copiii în echipe cu un număr egal de persoane. Solicitați copiilor să identifice și să-și împărtășească impresiile referitoare la acțiunile concrete din viața personală ce contribuie la propria bunăstare. Apoi copiii vor alcătui o listă de acțiuni prioritare după criteriul impactului acțiunii asupra vieții personale și a celorlalte persoane.

2. Copiii sunt rugați să prezinte acțiunile de top (de ex., primele 3) care contribuie la bunăstarea psihosocială.

3. Încurajați copiii să explice cum au realizat sau cum și-au dezvoltat acele acțiuni. Ce resurse au activat?

Menționați, că nivelul bunăstării poate fi atins prin contribuția mai multor factori – personali și externi. Ceea ce cu siguranță poate face fiecare este să-și proiecteze un plan al creșterii bunăstării.

4. Repartizați fiecărui copil fișa resursă 6 și solicitați timp de 10 min. să completeze planul săptămânal de creștere a bunăstării.

5. După ce finalizează, repartizați copiii în echipe a câte 3-4 persoane, pentru a împărtăși experiența elaborării planului.

6. Fără a fi expuse public planurile de creștere a bunăstării, invitați copiii la discuție:

- Ce a semnat pentru voi să elaborați un plan săptămânal de creștere a bunăstării?
- Ce v-a reușit?
- Cu ce dificultăți v-ați confruntat?
- Ați preluat ceva de la colegi? Ce anume? Și de ce ați preluat?
- Care ar fi pasul următor?
- De unde veți ști la final de săptămână că ați realizat planul?

Fișa resursă 1: Bunăstarea copilului

Bunăstarea copilului^[4] este satisfacerea necesităților copilului în toate domeniile importante pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă a acestuia, care îi asigură un început bun în primii ani de viață și pregătire pentru realizări pe tot parcursul vieții.

La nivel de „individ” bunăstarea copilului înseamnă: sănătate și siguranță; participarea școlară și rezultatele învățării; dezvoltarea psihologică și emoțională; dezvoltarea și comportamentul social. La nivel de relații, bunăstarea copilului înseamnă: relațiile din familie, relațiile cu colegii / grupul de semeni; relațiile din școală; relațiile din comunitate; relațiile la nivel de macrosistem (de societate).

La nivel de context, bunăstarea copilului înseamnă: familia, colegii / prietenii, școala, comunitatea, macrosistemul (societatea)^[5].

Copiii care se simt mai bine la școală sunt capabili să obțină rezultate mai bune din punctul de vedere academic și non-academic. Profesorii care se simt confortabil la școală au un randament profesional mai bun. Cu toate acestea, conceptul „bunăstare emoțională” nu a fost subiectul niciunei politici educaționale de până acum^[6].

Domeniile bunăstării copilului sunt:

DOMENII DE BUNĂSTARE	DIN PERSPECTIVA COPILULUI
<p>Siguranță</p> <p>Protecție împotriva violenței, lipsa de neglijare, de exploatare, de bullying acasă, la școală sau în comunitate.</p>	<p>Mă simt în siguranță:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mă simt protejat și în siguranță acasă, la școală și în comunitate. Sunt învățat cum să mă protejiez de accidentare și vătămare. – Nu mi-i frică să merg afară și să mă plimb prin localitate. – Nu sunt persecutat, discriminat sau agresat de colegi sau adulți la școală sau în comunitate. – Nu mă implic în activități periculoase sau antisociale.
<p>Sănătate</p> <p>Support în adoptarea unui mod sănătos de viață și acces la asistență medicală pentru atingerea standardelor de sănătate fizică și mintală.</p>	<p>Sunt sănătos:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mănânc sănătos și la timp. – Am fișă medicală la medicul de familie și fac vaccinele și investițiile în mod periodic. – Fac exerciții fizice, petrec timpul în aer liber, învăț despre un mod sănătos de viață. – Sunt îngrijit și primesc ajutor atunci când mă îmbolnăvesc sau mă simt rău. – Sunt învățat și cunosc cum să am grijă de corpul meu. – Știu cum să evit riscurile pentru sănătatea mea (îmbolnăviri, accidente, dauna drogurilor, a alcoolului și fumatului etc.). – Nu sunt implicat în activități sau munci grele care să-mi pună sănătatea în pericol.

^[4] Hotărârea nr. 143 din 12.10.2018 pentru aprobarea Instrucțiunii cu privire la mecanismul de cooperare intersectorială pentru prevenirea primară a riscurilor privind bunăstarea copilului.

^[5] Sinteză de politici „Bunăstarea emoțională în școală – contează?” – Platforma COMpEC, Fundația SOROS Moldova.

^[6] idem

Realizare

Suținere și îndrumare în procesul de învățare și de dezvoltare a abilităților, încrederii și respectului de sine acasă, în instituția de învățământ și în comunitate, în corespundere cu vârsta și potențialul copilului.

Am realizări:

- Vreau să merg la școală.
- Mă descurc bine cu temele.
- Sunt încurajat și ajutat la pregătirea temelor.
- Particip în diferite cercuri și activități pe interese în școală și comunitate.
- Primesc ajutor la unele obiecte, dacă nu mă descurc.
- Știu și pot să soluționez problemele cu care mă confrunt zilnic.

Îngrijire cu afecțiune

Asigurare a unui mediu de creștere și dezvoltare care oferă dragoste, susținere și încurajare și care răspunde necesităților copilului.

Sunt îngrijit cu afecțiune:

- Simt dragoste și căldură sufletească din partea celor apropiați.
- Sunt susținut și încurajat să mă dezvolt și să fac ceea ce îmi place.
- Îmi iubesc familia, mă simt fericit și mulțumit de viață.
- Trăiesc într-o casă curată și caldă, am îmbrăcăminte și alimente.
- Sunt ascultat atunci când vorbesc.
- Am alături un adult cu care să discut, să-mi împărtășesc bucuria, neliniștea sau tristețea, pe care pot miza dacă am o problemă.

Activism

Crearea oportunităților și încurajarea participării la diverse activități în corespundere cu interesele, vârsta și potențialul copilului, ceea ce contribuie la o creștere și dezvoltare armonioasă.

Sunt activ:

- Am timp liber în care fac ceea ce îmi place.
- Sunt susținut și încurajat să particip la activități de odihnă, joc și sport, organizate în comunitate.
- Merg împreună cu prietenii la cinema, circ, concert sau alte activități culturale.
- Sunt implicat în evenimentele organizate în familie, cu prieteni, rude și vecini.
- Sunt ajutat și încurajat să comunic cu semenii și să particip la activități organizate în școală sau comunitate.

Respect

Recunoașterea importanței și asigurarea dreptului fiecărui copil de a fi tratat cu respect și demnitate oricând, indiferent de vârsta, sex sau origine, indiferent de ceea ce a făcut sau nu a reușit să facă; totodată, respectul presupune asigurarea condițiilor necesare în care copilul să fie auzit și să participe la luarea deciziilor ce îl vizează, în corespundere cu vârsta și potențialul său.

Mă simt respectat:

- Sunt auzit și luat în serios atunci când adulții iau decizii care mă privesc.
- Părinții au încredere în mine că voi lua decizii corecte și nu mă voi lăsa influențat să fac lucruri nepotrivite.
- Sunt tratat cu respect de copii, adulți în familie, la școală și în comunitate.
- Copiii și adulții de la școală și din comunitate vorbesc amabil cu mine, nu mă bruschează și nu strigă la mine.
- Sunt susținut și încurajat, când vreau să-mi exprim opinia.
- Oamenii din jur nu mă discriminează din cauza etniei, vârstei, genului, culturii, necesităților speciale.

Responsabilitate

Încurajare și sprijin în asumarea sarcinilor și rolurilor active acasă, în instituția de învățământ și în comunitate; capacitatea de autocontrol; înțelegerea și respectarea normelor morale și sociale în corespundere cu vârsta și potențialul copilului.

Sunt responsabil:

- Sunt susținut și încurajat să respect regulile acasă, la școală și în comunitate.
- Știu care sunt așteptările celorlalți de la mine și depun efort să realizez sarcinile care îmi sunt date.
- Adulții au încredere că voi îndeplini sarcinile date.
- Ascult ce spun alții și încerc să înțeleg opinia lor.
- Știu să fac deosebire între bine și rău.
- Sunt încurajat și pot să-mi controlez emoțiile negative și comportamentul.
- Sunt grijuliu și îi ajut pe cei din jur, dacă au nevoie.

Incluziune

Acceptarea fiecărui copil, fără nici o diferențiere, drept o persoană care poate avea o contribuție valoroasă în familie și comunitate; eliminarea inegalităților sociale, educaționale, fizice și economice și acceptarea copilului în calitate de membru activ al comunității în care trăiește și învață, în corespundere cu vârsta și potențialul său.

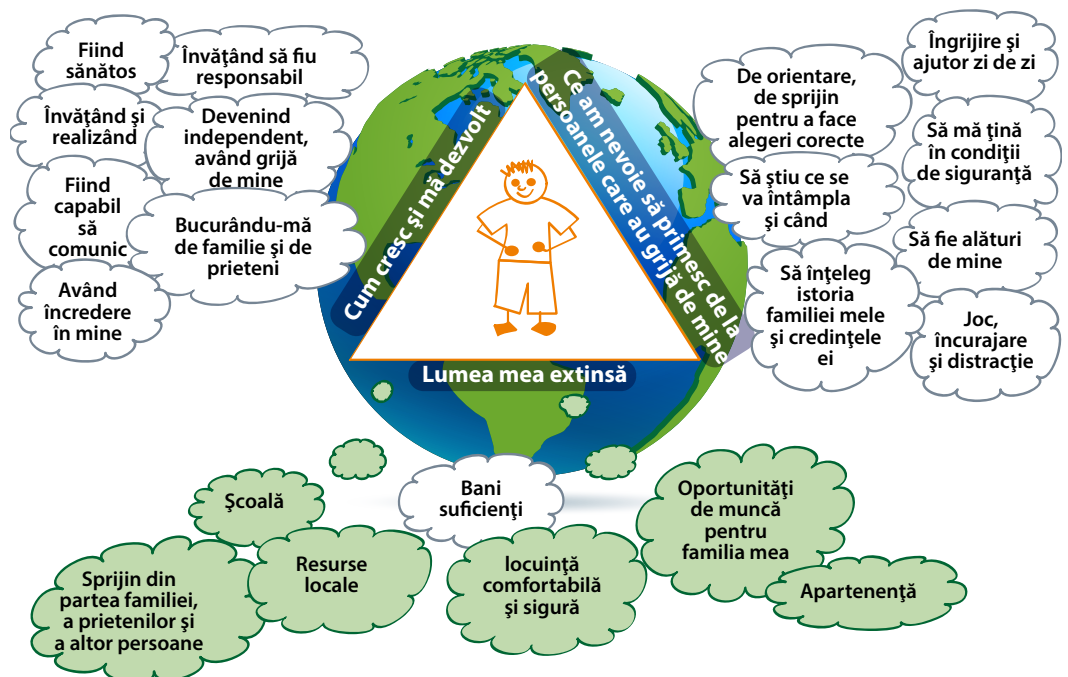
Mă simt inclus:

- Mă simt parte din familia mea, din grupul copiilor de la școală și din comunitate.
- Comunic cu alți copii și adulți.
- Sunt apreciat de cei din jur.
- Am la cine apela și cu cine discuta, când am nevoie de suport, încurajare sau vreau să vorbesc despre bucurii ori neplăceri.
- Am încredere că oamenii ce mă înconjoară mă vor ajuta, dacă se întâmplă ceva.
- Simt că sunt important pentru familia mea, pot face lucruri frumoase pentru colegi, vecini.

Fișa resursă 2: Triunghiul lumii mele

„Triunghiul lumii mele” poate fi folosit atât de copii, cât și de adulți pentru a înțelege mai bine: cum crește și se dezvoltă copilul, de ce are nevoie de la persoanele apropiate, care este cercul extins de persoane.

Triunghiul acoperă atât domeniile pozitive, cât și cele negative; atât punctele forte, cât și cele slabe. Nu este întotdeauna necesar de a studia detaliat fiecare domeniu al triunghiului, uneori este suficient de a examina doar domeniile relevante unei oarecare îngrijorări / dificultăți.

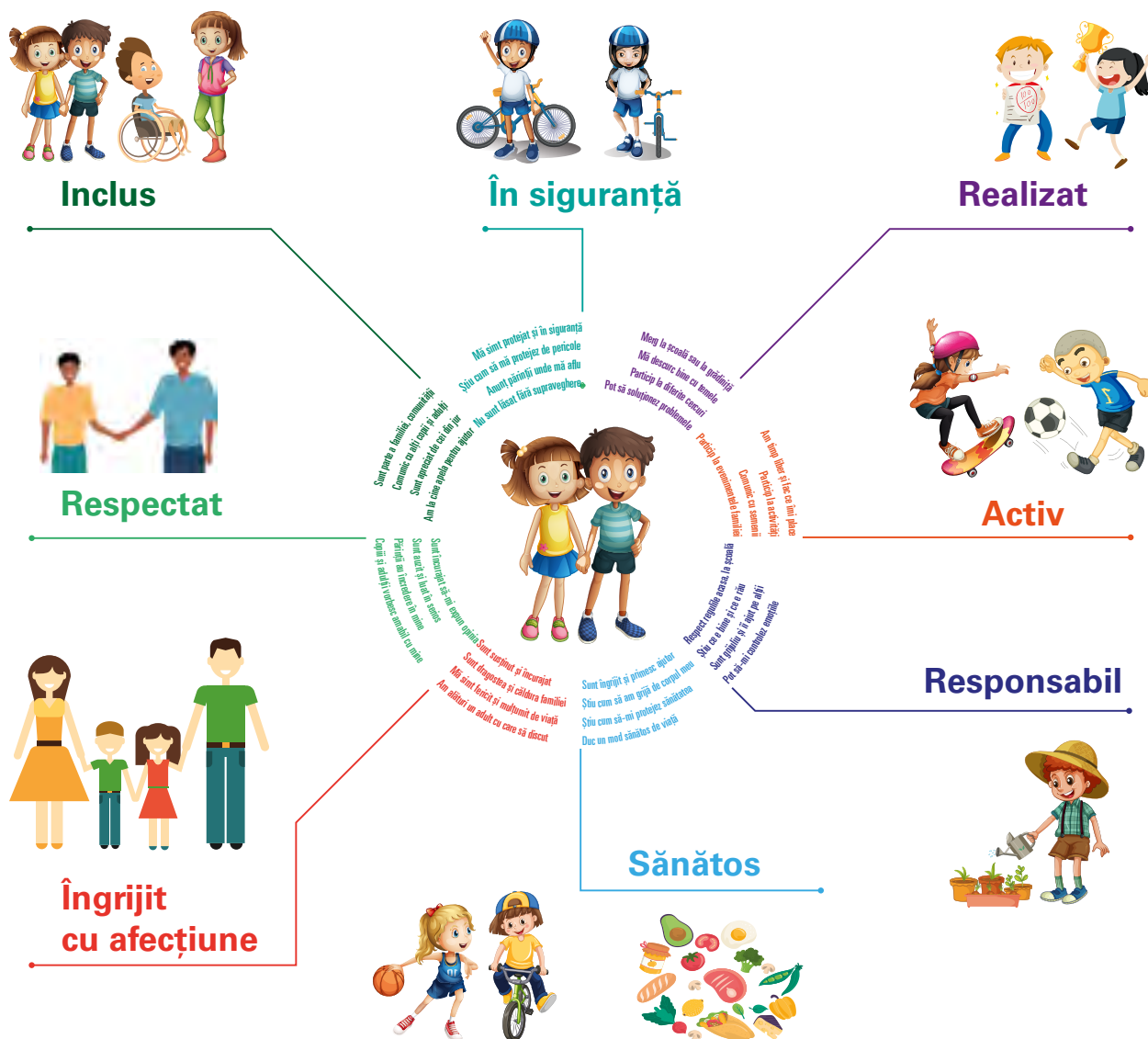
Triunghiul Lumii mele:

Fișa resursă 3: Domenii ai bunăstării

ACTIVITATE	RESPECT
REALIZARE	SĂNĂTATE
ÎNGRIJIRE CU AFECTIUNE	INCLUZIUNE
RESPONSABILITATE	SIGURANȚĂ

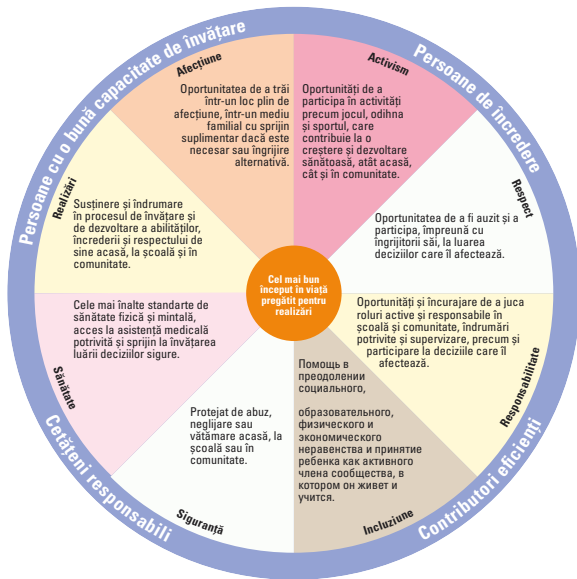
Fișa resursă 4: Cercul bunăstării

Domenii de bunăstare a copilului

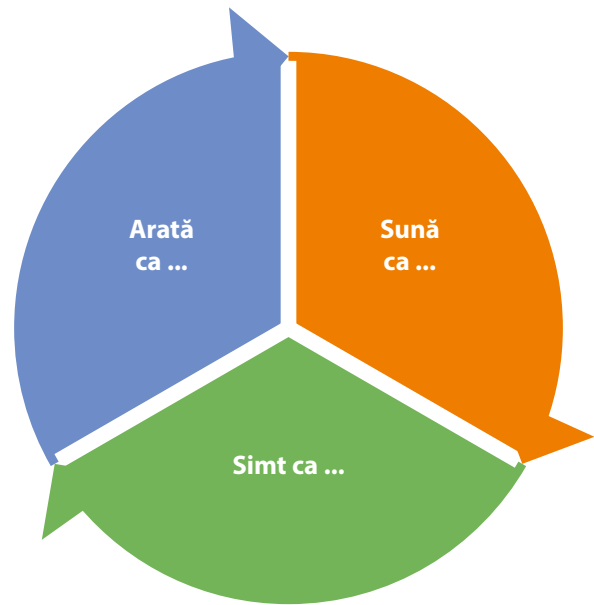


Acest infografic este produs de Asociația Obștească „Parteneriate pentru Fiecare Copil” în baza acordului cu numărul APC-GM-0028, prin intermediul Advancing Partners & Communities (APC), în cadrul unui acord de cooperare încheiat cu Agenția Statelor Unite pentru Dezvoltare Internațională pe o perioadă de cinci ani, valabil din 21 octombrie, 2012 (Nr.AID-OAA-A-12-00047)

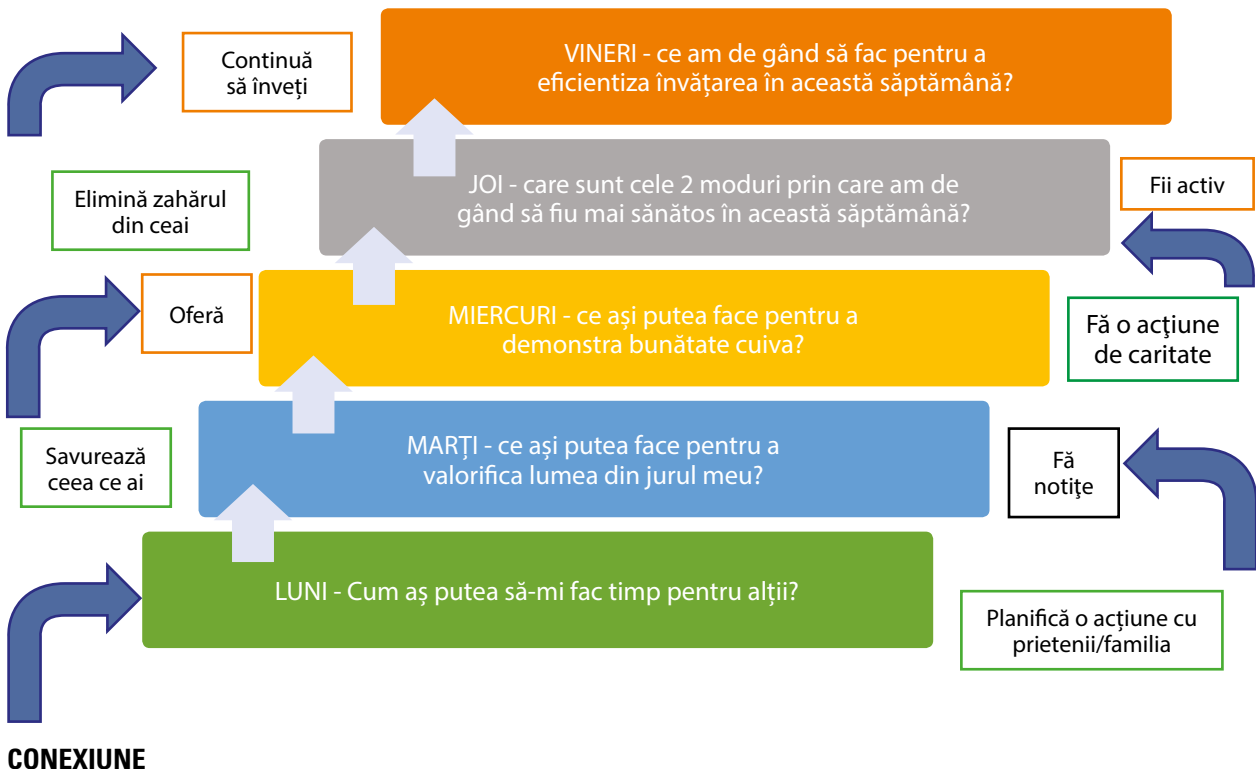
Fișa resursă 4: Cercul bunăstării



Fișa resursă 5: Relații respectoase



Fișa resursă 6: Planul meu



Modulul 2.2. Dezvoltarea rezilienței

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copiii vor fi capabili:

- ▶ să formeze percepții optimiste referitoare la schimbare;
- ▶ să identifice strategii de coping potrivite situației;
- ▶ să dezvolte capacitatea de căutare a suportului în situații stresante și dificile;
- ▶ să dezvolte capacitatea de transformare prin mobilizarea resurselor personale, familiale.

Timp estimat: 1 oră și 30 min

Vârsta participanților: 11-15 ani

Materialele și pregătirea activităților:

O cutie și o jucărie de pluș, pahare de hârtie, fâșie de hârtie, carioci/ creioane, clei-lipici, flipchart, markere, foi A4, obiecte (mingi / jucării de pluș) câte 3 pentru fiecare grup, fișe resurse.

Pas cu pas

Activitatea 1: Fii curajos și devino rezilient

Instrucțiune:

1. Prezentați copiilor o cutie, fără a le arăta conținutul (în interior să fie o jucărie de pluș, dacă face zgomot la atingere sau scuturare, e și mai bine) și întrebați-i dacă cineva ar dori să-l mângâie pe noul lor animal de companie. „Cine se simte curajos?” Scuturați puțin cutia pentru a da impresia că există o creatură înăuntru și încurajați copiii să fie liniștiți pentru a ajuta animalul să rămână calm, astfel încât să nu muște! Deschideți ușor cutia și vedeți dacă cineva va îndrăzni să introducă mâna înăuntru pentru a vedea ce este în interior.
2. Arătați grupului că este, de fapt, doar un animăluț de pluș. Explicați că uneori ne simțim speriați pentru că ne imaginăm că lucrurile sunt mai rele, mai înfricoșătoare sau mai grele decât sunt de fapt. „A fost doar un pic distractiv, dar când ne simțim speriați sau îngrijorați, așa cum a făcut-o X chiar acum sau dacă ceva ne provoacă un sentiment de greutate, sau am comis o greșeală, este important să fim curajoși și să nu ne lăsăm să fim doborâți.” Scrieți cuvântul „curaj” pe tablă.
3. Repartizați fiecărui copil câte un pahar de hârtie și o fâșie de hârtie. Menționați că vor realiza „cupa curajului”. Rugați copiii să deseneze pe hârtie un supererou care este model pentru ei. Și să-i dea un nume. Apoi fâșia va fi lipită pe pahar de jur împrejur. Încurajați copiii să se ajute reciproc.
4. Repartizați copiii în grupuri și rugați-i să discute în perechi: ce îi face pe oameni să fie curajoși. Solicitați pe cineva din grup să vorbească despre caracterul curajos al unui supererou. Caracteristicile vor fi scrise pe tablă. Apreciați copiii pentru ideile lor.
5. Repartizați fiecărui copil foite cu lipici și rugați-l să scrie câte un lucru/ calitate/ trăsătură care l-ar face pe supereroul lui să fie curajos. Sugerați copiilor ideile dvs. pentru propria cupă (Fișa resursă 2). Menționați:

„Puterea fizică sau o muncă grea înseamnă curaj? Putem da dovadă de curaj la școală, acasă și cu prietenii noștri?”, subliniind că fiecare copil este liber să scrie câte foite își dorește. Încurajați copiii să ia în considerare cele mai mici acte de curaj, cum ar fi să vorbească în fața clasei, să stea în picioare pentru prietenii, să facă față problemelor sau să fie diferiți de colegii lor. Stabiliți că vitejia nu se referă la duritate, ci mai mult la gestionarea bună a sentimentelor. Apoi foitele sunt lipite pe pahar. Încurajați copiii să-și prezinte produsele cât mai creativ și distractiv.

- După prezentare explicați copiilor că este important ca fiecare să fie curajos atunci când lucrurile par înfricoșătoare, grele sau îngrijorătoare. A fi capabil să te adaptezi, să faci față și să-ți revii după ceva dificil este o abilitate foarte bună. „Știe cineva cum se numește această abilitate?” Oferiți posibilitatea copiilor să propună mai multe idei. În cazul în care nu va fi pronunțat cuvântul „rezilientă”, completați dvs. șirul de cuvinte.
- Solicitați copiilor să exemplifice cât mai multe moduri în care ei ar putea fi curajoși și să reziste unei situații dificile, folosind întrebarea: „Ce te va ajuta să fii curajos și rezilient la școală?”. Scrieți pe tablă lista emisă de copii.

Reflecții:

- Ce v-a plăcut cel mai mult în cadrul activității? – Ce avem de făcut pentru asta?
- Cum priviți acum situațiile dificile? – La ce ne ajută curajul?
- Curajul este înnăscut sau îl putem cultiva?

Activitatea 2: Îmbrățișează schimbarea, nu te fixa pe trecut

Instrucțiune:

- Împărțiți grupul în echipe cu un număr egal de participanți, maximum să fie 10 copii într-o echipă. Rugați-i să formeze cercuri, fie stând în picioare, fie așezați pe scaune. Explicați-le că fiecare echipă va primi un obiect (minge/ jucărie de pluș). Explicați regulile de joc: copiii vor arunca obiectul de la o persoană la alta, adresându-se pe nume colegului la care aruncă obiectul. După câteva minute va fi introdus al doilea obiect și copiii vor continua jocul cu două obiecte. Apoi va fi introdus al treilea obiect și din nou grupul trebuie să păstreze în continuare cele trei obiecte care circulă și să spună numele persoanei căreia îi este aruncat.
- Reuniți copiii într-un grup mare. Întrebați-i cum s-au simțit desfășurând activitatea.
 - A fost simplu să transmiteți un singur obiect? – Cum ați reușit să faceți față schimbării?
 - Cum v-ați simțit când lucrurile s-au schimbat, adică când mai multe obiecte au fost introduse în activitate? – Ce scop a urmărit acest joc, după opinia voastră?
- Menționați că scopul activității este de a arăta că schimbarea face parte din viață și se întâmplă tot timpul. Uneori schimbarea poate fi voluntară (planificată), alteori involuntară (fără controlul nostru). Subliniați că atunci când are loc schimbarea, nu ar trebui să ne concentrăm la ceea ce a fost, ci să ne îndreptăm atenția asupra modului în care ne folosim energia pentru a modela viitorul. Trebuie să ne uităm la modalitatea în care ne adaptăm la schimbare.
- Formați perechi. Rugați-i pe copii să se gândească la o schimbare care s-a întâmplat sau urmează să li se întâmple. Nu uitați să le comunicați că ei ar trebui să împărtășească doar ceea ce este confortabil pentru ei.
 - Cum v-ați simțit sau cum vă simțiți privind această schimbare?
 - Ce puteți face sau ați făcut pentru a accepta schimbarea?
 - Gândiți-vă la lucrurile pe care le puteți face, la persoanele care vă pot ajuta etc.

Notă: Încurajați-i să își scrie Reflecțiile.

Reuniți copiii într-un grup mare. Încurajați copiii să-și împărtășească gândurile, dar numai dacă se simt confortabil. Evidențiați faptul că fiecare persoană este unică și că schimbarea ni se întâmplă tuturor. Cu toții experimentăm schimbarea și trebuie să învățăm modalități de a o îmbrățișa, mai degrabă decât de a ne fixa pe trecut.

Activitatea 3: Planifică strategiile de coping^[7]

Instrucțiune:

1. Repartizați copiii în 4 grupuri mici și dați fiecărui grup câte un scenariu (Fișa resursă 3).
2. Explicați-le că în grupurile lor vor citi scenariul, vor discuta situația și vor răspunde la întrebări prin scrierea răspunsurilor pe flipchart. Întrebările sunt următoare:
 - a) Cum cred ei că se simte tânărul/tânăra?
 - b) De unde ar putea primi ajutor sau sfaturi?
 - c) Există ceva ce tânărul/tânăra ar putea face pentru a se ajuta singur/singură în situația dată?
3. După timpul expirat invitați grupurile să prezinte produsul activității lor.

Variație. Alternativ, pentru a face activitatea mai interactivă, puteți încuraja grupurile să însce-neze situația din fișă prin joc de rol și să solicite celorlalți să răspundă la întrebările de mai sus.

4. Rugați copiii să se gândească la propria lor viață și să identifice exemple de strategii pe care le folosesc sau le-au folosit în situații dificile. De asemenea, rugați-i să-și amintească ce ajutor și sprijin pot cere, pentru a face față situațiilor dificile/provocatoare. Încurajați copiii să le noteze și să le păstreze.
5. Încurajați copiii să împărtășească exemplele lor de strategii și modalități de solicitare a sprijinului. Acestea pot fi scrise pe flipchart.

Reflecții:

- Situațiile din scenarii sunt niște situații realiste?
- Ce v-ar ajuta să formulați sugestii și sfaturi?
- La care din scenarii v-a fost mai dificil să identificați sfaturile?
- Ce semnifică pentru voi „a căuta suport în situații dificile”?
- Atunci când oferi suport/sprijin cuiva – la ce te ajută acest lucru?
- Ce ați învățat din experiența copiilor din scenariile propuse?
- Ce ați învățat de la colegii de clasă?
- Care ar fi mesajul activității? (de ex., Este important să identificăm strategii de coping care ne-ar ajuta în situații dificile să menținem echilibrul emoțional?)

Activitatea 4: Învăță din experiență

Instrucțiune:

1. Solicitați copiilor să se gândească la o experiență / situație din viața lor, unde rezultatul nu a fost acela ce și-l doreau. Poate fi ceva din experiența școlară sau din afara ei, de ex. nepromovarea unui examen, neobținerea rolului într-un spectacol dorit, refuzul de a pleca într-o excursie, ieșirea cu un prieten etc. Puteți veni cu un exemplu personal, dacă acesta i-ar ajuta/ stimula pe copii.
2. După ce copiii au meditat câteva minute, rugați-i să descrie această situație pe o fișă/ foaie de hârtie, apoi să o împăturească pentru a nu vedea nimeni ce au scris.
3. Odată ce și-au descris cu toții experiența, cereți-le să arunce foița împăturită într-o cutie. Toate informațiile sunt anonime și nimeni nu va putea vedea ce au scris.
4. Acum împărțiți copiii în grupuri și rugați ca fiecare grup să extragă din cutie câte o fișă. Fiecare grup va avea acum o experiență / situație. Încurajați-i să discute despre situație:
 - Cum crezi, cum te-ai simți dacă ai nimeri în acea situație?
 - Care ar putea fi cel mai rău scenariu, dacă ai fi în situația respectivă?
 - Ce ai putea face pentru a transforma experiența negativă în una pozitivă?

^[7] Coping - Strategii de a face față situațiilor stresante, dificile, strategii care solicită efort cognitiv, emoțional și comportamental.

5. Rugați-i să-și înregistreze gândurile pe flipchart. În funcție de numărul de persoane în grup, de numărul de grupuri, de dinamica grupurilor se vor extrage 1-3 situații din cutie.

Variație: Dacă timpul vă permite, activitatea ar putea fi realizată ca un exercițiu de joc de rol, fiecare grup trebuie să interpreteze situația și să găsească soluții pentru a transforma experiența trăită negativă în una pozitivă.

6. Odată ce toate grupurile și-au îndeplinit sarcina, formați grupul mare și rugați ca fiecare grup să-și împărtășească experiența selectată și ceea ce au discutat. Evidențiați strategiile sugerate de copii pentru a face față situației dificile.
7. Încurajați copiii să reflecteze asupra situației pe care au notat-o la începutul activității. Au învățat din această experiență și au mers mai departe?

Reflecții:

- Cum a fost pentru voi să scrieți pe hârtie situația/ experiența dificilă?
- Cum v-ați simțit atunci când ați aruncat în cutie „boțul” de hârtie?
- Cum vi s-au părut situațiile în care trebuia să identificați strategiile pentru a le face față?
- Ce părere aveți despre strategia de a transforma negativul în pozitiv? La ce ne folosește? Când putem utiliza această strategie?
- Ce a învățat fiecare din voi din experiența/ situația dificilă scrisă pe hârtie?
- Care ar fi mesajul activității? (de ex.: „Uneori lucrurile nu se desfășoară așa cum ne așteptăm, învățăm din aceste experiențe și mergi mai departe”).

Activitatea 5: Uși închise, uși deschise

Instrucțiune

1. Rugați copiii să-și amintească de un moment din viață în care cineva i-a respins sau au pierdut ceva important sau de o situație când un plan mare s-a prăbușit. Acestea ar fi momente din viață în care o ușă s-a închis.
2. Acum rugați copiii să reflecteze asupra la ceea ce s-a întâmplat ulterior: Ce uși s-au deschis după? Ce nu s-ar fi întâmplat niciodată, dacă prima ușă nu s-ar fi închis? Rugați copiii să noteze aceste experiențe în fișa resursă.
3. Rugați copiii să descrie pe hârtie cât mai multe experiențe posibile care le vin la minte.

Reflecții:

- Ce a dus la închiderea ușii? Ce v-a ajutat să deschideți o ușă nouă?
- Cât timp v-a trebuit să vă dați seama că o ușă nouă era deschisă?
- V-a fost ușor sau greu să înțelegeți că o ușă nouă era deschisă?
- Ce v-a împiedicat să vedeți noua ușă deschisă?
- Ce puteți face data viitoare pentru a recunoaște mai devreme o nouă oportunitate?
- Care au fost efectele închiderii ușii? A durat mult?
- Experiența a adus ceva pozitiv?
- Ce puncte forte ale caracterului ați folosit în acest exercițiu?
- Ce reprezintă acum pentru tine o ușă închisă?
- Ce ai învățat de la închiderea ușii?
- Există mai mult spațiu pentru creștere din aceste tipuri de experiențe?
- Există o ușă închisă pe care doriți să o vedeți încă deschisă?
- Acum gândiți-vă la toți oamenii care v-au ajutat să deschideți ușile în trecut. Ce au făcut ei ca să vă ajute?
- Și ce ați putea face pentru a-i ajuta pe ceilalți?

Fișa resursă: **Despre reziliență**

Reziliența descrie capacitatea unei persoane de a face față schimbărilor și provocărilor și de a reveni din perioadele dificile. Cu cât cineva este mai rezilient, cu atât se adaptează mai bine la situațiile stresante și dificile și cu atât mai mari sunt șansele de a-și reveni din experiențele de adversitate și traumatizante (Gilligan 2004).

Reziliența e capacitatea indivizilor, familiilor, comunităților, organizațiilor și instituțiilor de a face față adversității și de a exista și interacționa pozitiv în cadrul contextului diferit din punctul de vedere politic, social, economic, al sănătății și mediului.^[8]

Abordarea Tdh a conceptului „reziliență” constă în recunoașterea a trei capacități ce ne fac rezilienți, capacități ce le pot poseda fetele, băieții, familiile, comunitatea și sistemul. Aceste capacități sunt:

Reziliența psihosocială e un concept ce denotă intersecția dintre domeniile bunăstării psihosociale și mentale cu capacitățile rezilienței.^[9]

Reziliența psihosocială (ca stare) este considerată a fi consecință a setului dinamic de abilități pe care le posedă copilul, familia sau comunitatea și circumstanțele în care acestea au fost activate și sporite prin întărirea factorilor protectivi externi, prezenți în mediul copilului, familiei și comunității, ceea ce include și dezvoltarea pe viitor a propriilor resurse și calități.^[10]

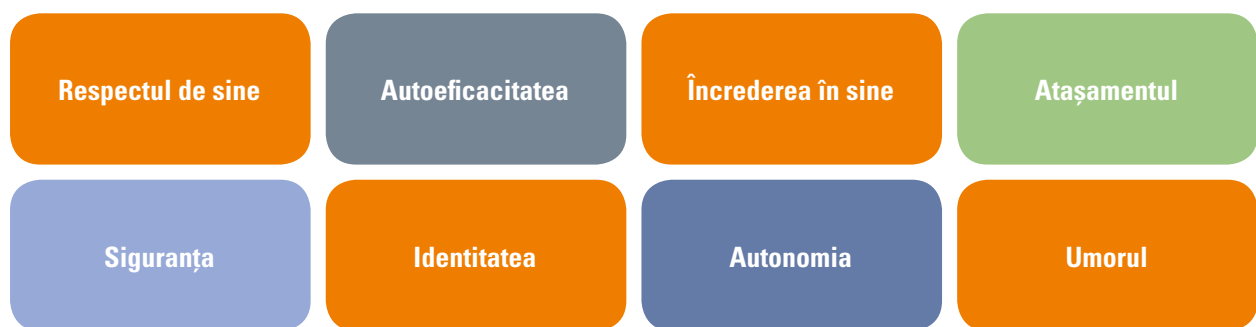
Ce nu este reziliență!

Reziliența nu înseamnă a păstra tăcerea și a rezista unei situații potențial dăunătoare. Atunci când încurajăm reziliența la copii, este important să evităm mesajul că este vorba de „tipul puternic și tăcut” care evită să ceară ajutor sau să comunice nevoile și sentimente sale. Astfel de mesaje au potențialul de a crește riscul de probleme psihologice la copii. Reziliența trebuie dezvoltată cu grijă pentru a nu forma așteptări nerealiste la copii.

Calități asociate rezilienței

Reziliența nu se dezvoltă în izolare. Sunt multe alte calități ce împactează și afectează reziliența.

Printre ele sunt:



Beneficiile rezilienței pentru copii

Copiii care sunt rezistenți tind să fie mai plini de speranță, mai încrezători și posedă o mai mare autodeterminare în situații stresante sau dificile. Sunt mai predispuși să depășească provocările, să recunoască când au nevoie de sprijin și dezvoltare a strategiilor de adaptare, ce le-ar permite să facă față mai ușor dificultăților din viitor.

[8] MHPSS Framework - Operational Guidance, 2020

[9] apud

[10] apud

Copii rezilienți:

Posedă așteptări
realiste

Înțeleg propriile
puncte tari
și slabe

Învață
din greșeli

Posedă abilități
interpersonale

Setează scopuri

Oferă sens
independenței

Perseverează
în depășirea
dificultăților

Dezvoltă relații
bazate pe respect

Posedă abilități
de comunicare

Posedă abilități
de rezolvare
a problemelor

Empatizează
cu ceilalți

Recunosc și
gestionează
propriile emoții

Fișa resursă 2



Fișa resursă 3: Studii de caz

Ioana are 13 ani, locuiește cu mama și tatăl ei. Tata are o problemă de sănătate și mereu se află într-un scaun cu rotile. Mama ei are grijă de el în timpul zilei, când Ioana este la școală. După școală Ioana îi poartă de grijă tatălui, în timp ce mama merge la muncă. Ioana nu poate participa la activități extrașcolare, la întâlniri cu colegii sau alte activități, din acest motiv nu are prieteni. Chiar și la ora prânzului Ioana este singură, iar colegii o evită.

Dan are 15 ani. Recent a căzut în văzul prietenilor săi. Ei au răspândit un zvon despre el pe Facebook. Alți colegi distribuie postarea și el acum simte că toată lumea vorbește despre el.

Mihai are 13 ani și este în clasa a V-a la școală. A susținut toate examenele din clasa a IV-a și profesorul, precum și familia lui, erau foarte mândri de el. În prezent el este susținut de 3 profesori, deși îi vine foarte greu. El luptă să-și amintească temele, muncește mult. Oricum, crede că ar putea eșua.

Modulul 2.3. Dezvoltarea empatiei

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copiii vor fi capabili:

- ▶ să definească și să înțeleagă termenul „empatie”;
- ▶ să înțeleagă și să explice o situație din diferite perspective;
- ▶ să dezvolte abilități de manifestare și exprimare a empatiei.

Țimp estimat: 1 oră și 30 min

Vârsta participanților: 11-15 ani

Materialele și pregătirea activităților:

Foi A3, imagini din reviste sau prezentate în PPT, fișe resurse.

Pas cu pas

Activitate 1: Introducere

1. Invitați copiii să formeze un cerc, fiind așezați pe scaune.
2. Scrieți pe tablă cuvântul „empatie” și rugați copiii să ridice mâna acei care au auzit de acest termen. Menționați că este în regulă dacă nu îl cunosc.
3. Rugați copiii să explice ce înțeleg prin termenul „empatie”.
4. Scrieți pe tablă răspunsurile copiilor.
5. În baza răspunsurilor copiilor generalizați definiția termenului „empatie” sau solicitați copiilor să formuleze definiția (Fișa resursă 1).
6. Prezentați copiilor scenariul, pentru a evalua dacă au înțeles semnificația cuvântului *empatie*. Rugați-i să explice, dacă în următoarele situații putem vorbi despre empatie sau nu.
 - Prietenul tău/ prietena ta are o zi proastă și vrei să faci ceva special pentru el/ ea. Desenezi ceva ce știi sigur că-i place mult pentru a-l/o înveseli.
 - O nouă colegă din clasă stă singură la prânz. Tu decizi să mergi și să vorbești cu ea.

Notă: În ambele situații sunt manifestări ale empatiei. Dacă este necesar, completați semnificația termenul empatie.

Activitate 2: Povestea Creionului Roșu

1. Relatați copiilor povestea Creionului Roșu scrisă de Michael Hall (Fișa resursă 2).
2. Împărțiți tabla în patru coloane, în fiecare indicați: *Perspectiva creionului Roșu, Perspectiva mamei, Perspectiva învățătoarei, Perspectiva colegilor*

3. Inițiați o discuție în baza povestioarei:
 - Cum se simțea Creionul Roșu? Ce intenții avea? Ce gândea? Cum vedea el situația?
 - Cum se simțea mama? Ce intenții avea? Ce gândea? Cum vedea ea situația?
 - Cum se simțea învățătoarea? Ce intenții avea? Ce gândea? Cum vedea ea situația?
 - Cum se simțeau colegii? Ce intenții aveau? Ce gândeau? Cum vedeau ei situația?
4. Răspunsurile copiilor sunt trecute în coloanele de pe tablă. Discutați despre perspectivele ce le au personajele cu Creionul Roșu.
 - În ce măsură aceste perspective îi ajută să fie empatici față de Creionul Roșu?
 - Cum putem noi să fim empatici față de Creionul Roșu?
 - Cum a procedat noul coleg?
 - Care a fost perspectiva lui față de Creionul Roșu?
 - Care este mesajul povestioarei?/ Ce învățăm din istoria Creionului Roșu?
5. Explicați copiilor că povestioara mai are un mesaj – de a avea încredere în sine și a fi fidel cu tine însuși. Întrebați copiii: „Cum a fost Creionul Roșu fidel cu sine însuși? Cum poți tu să fii fidel cu tine însuși? „
6. Repartizați Fișa resursă și rugați copiii să o completeze (Fișa resursă 3).
7. Solicitați copiilor să prezinte fișa la finalizarea desenului.

Activitate 3: Pași în dezvoltarea empatiei

Pregătiți 5 postere cu cele 5 abilități pentru a dezvolta empatia:

Pasul 1 - **Urmăriți și ascultați.**

Pasul 2 - **Amintiți-vă.**

Pasul 3 - **Imaginați-vă.**

Pasul 4 – **Întrebați.**

Pasul 5 – **Manifestați grijă.**

1. Rugați copiii să-și amintească o situație/ un moment când cineva a manifestat empatie. Scrieți răspunsurile pe tablă.
2. Prezentați o imagine-stimul și aplicați cele 5 abilități pentru a analiza imaginea și a exersa dezvoltarea empatiei.

Notă: Această etapă poate fi realizată în grupuri. Fiecare grup va primi 1-2 imagini și fișa cu pașii de dezvoltare a empatiei.

3. Inițiați discuția în baza imaginii:

Pasul 1 - Urmăriți și ascultați: Ce se întâmplă? Întrebați: „Cum se simte persoana din imagine?” Discutați despre strategiile pentru a vă da seama: „Ce mesaj transmit cuvintele persoanei din imagine? „Ce spune limbajul corpului persoanei din imagine?” „Se potrivește ceea ce spune cu limbajul corpului său ? ”

Pasul 2 - Amintiți-vă: Ați avut vreo experiență ca să simțiți la fel? Întrebați: „Când vi s-a întâmplat așa ceva?”

Pasul 3 - Imaginați-vă: Închipuiți-vă cum v-ați putea simți. Rugați copiii să formuleze exemple privitor la cum ar fi putut să se simtă (dacă ar fi fost în situație similară din imagine) și cum ar fi acționat dacă s-ar fi simțit așa. Exemple: „Mi-ar plăcea să plâng; Aș fi vrut să lovesc ca răspuns; M-aș fi simțit foarte jenat”.

Pasul 4 – Întrebați: Aflați cum se simte persoana respectivă. Rugați copiii să ofere exemple privitor la ce ar putea spune/ întreba persoana într-o situație similară ca cea din imagine. Cum ar fi să spună: „Ești bine? Ce ți s-a întâmplat? Cum te simți? Ce faci?”

Pasul 5 - Manifestați grijă: Întrebați copiii cum să demonstrați cuiva că vă pasă și listați răspunsurile pe tablă. Câteva exemple: „Ascultați cu toată atenția, petreceți timpul cu ei, rămâneți cu ei (nu plecați), spuneți: „Îmi pare rău că te simți așa”. Încurajați-i: „Să primim ajutor, cum te pot ajuta? Ai nevoie de o îmbrățișare? Sunt aici pentru tine” etc.

Joc de rol. Invitați voluntari să simuleze 2-3 situații de mai jos. Rugați ceilalți copii din grup să demonstreze empatie prin parcurgerea etapelor de exersare a empatiei (Fișa resursă 4).

- „La terenul de joacă un grup de copii mai mari mi-au luat ghiozdanul și l-au golit în fața la toți cei prezenți, au scos sandwich-ul din pachet și au început să râdă de mine că vin cu mâncare de acasă, numindu-mă bebeluș.”
- „Prietenul meu a fost invitată la petrecere, iar eu - nu. Este același grup de colege cu care stăm de vorbă la școală. Așteptam cu nerăbdare această petrecere. Cineva mi-a spus că petrecerea este într-un local select și că eu nu aș fi avut suficienți bani pentru un cadou pe măsură.”
- „Eu nu mi-am văzut mama de aproape un an. Din cauza pandemiei ea nu poate veni. Nici de sărbători nu reușește. Între timp tata s-a îmbolnăvit grav. Eu și fratele meu mai mare abia de ne descurcăm. La școală am lipsit mult de la ore. Și acum am note negative la semestru.”

Reflecții

- Ce beneficii aveți, manifestând empatie?
- Cum poate empatia să contribuie la construirea prietenilor în clasă?
- Ce putem face pentru a ne reaminti să fim înțelegători cu ceilalți?
- Ce înseamnă să fim fideli nouă înșine?
- Cum putem permite celorlalți să fie fideli lor înșiși?
- Ce ați descoperit despre voi înșivă exersând empatia?
- Cum credeți că se simte o persoană supusă bullying-ului?
- Cum vă simțiți atunci când vedeți/ sunteți martori la o situație de bullying?
- În ce măsură empatia contribuie la prevenirea sau stoparea fenomenului bullying?

Extindere:

Solicitați copiilor să exerseze abilitățile empatice prin a alege modalitatea în care își pot arăta empatia sau că le pasă de cei din familie.

Sarcina: Alegeți unul dintre următoarele exemple pentru a exersa acasă cel puțin o săptămână. Lista poate fi completată:

CE AȘ DORI SĂ EXERSEZ?	CE VOI BENEFICIA ?
✓ Să fiu mai amabil cu fratele sau prietenul.	✓ Ne vom simți amândoi mai bine.
✓ Să-mi ajut părinții, fiind gata la timp de culcare.	✓ Voi fi odihnit pentru a doua zi.
✓ Să fac treburi casnice.	✓ Voi fi util familiei.
✓ Să pregătesc temele fără ca cineva să-mi reamintească.	✓ Voi fi pregătit pentru lecții.
✓ Să fac ordine în lucrurile mele.	✓ Pot găsi ceea de ce am nevoie și îmi pot ajuta familia.
✓ Altele. _____	✓ Altele. _____

Fișa resursă 1: Empatie

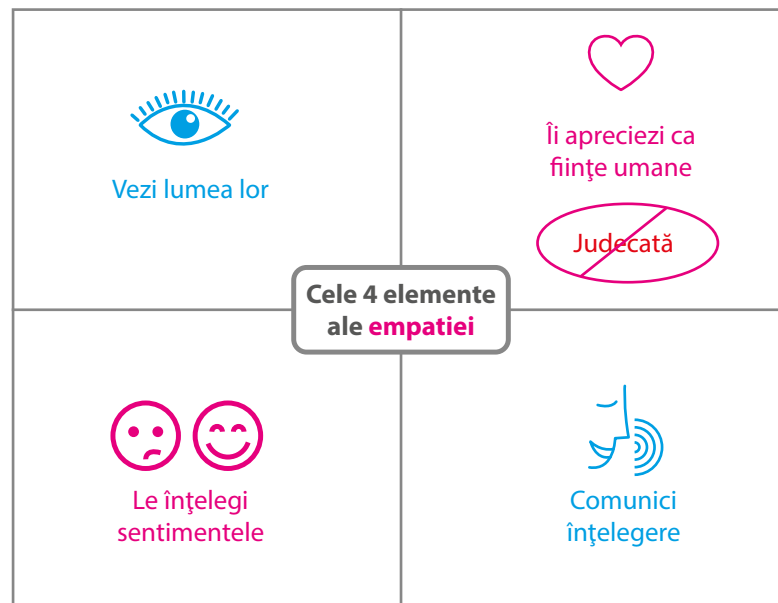
Empatia este capacitatea de a înțelege și de a simți emoțiile și gândurile unei persoane, de parcă le-am trăi noi.

Empatia înseamnă a privi prin universul persoanei, a o aprecia fără a o judeca, a-i simți sentimentele ei și a-i comunica înțelegere. Înseamnă a înțelege ce înseamnă un anumit lucru pentru celălalt.

Avantajele empatiei.

- Asculți activ, poți să observi microsemnalele non-verbale ale corpului.
- Ești sensibil și înțelegi perspectiva celuilalt.
- Recompensezi și lauzi oamenii, le dai feedback pentru îmbunătățire.
- Privești oamenii nu ca fiind egali, ci diverși – îți dezvolți oportunități în funcție de aptitudinile și calitățile diferite ale persoanelor.
- Înțelegi emoția de grup și creezi relații de valoare.
- Înțelegi interesele grupurilor, nu numai ale persoanelor aparte.
- Înțelegi că fiecare persoană are foarte multe în comun cu tine, că în mare urmărim aceleași scopuri și că, de fapt, suntem programați genetic să ne pese unii de alții, să ne ajutăm.

Elementele empatiei



- Pentru a „vedea lumea lor”, avem nevoie de o *rațiune* foarte puternică pentru a ne putea imagina trecutul, experiențele și valorile lor.
- Pentru a-i „aprecia ca ființe umane” (fără judecată negativă), avem nevoie de stăpânire de sine, de a nu trage concluzii pripite, pentru a înțelege că motivațiile lor sunt diferite de ale noastre.
- Pentru a le „înțelege sentimentele”, e nevoie să fi trăit și noi ceva măcar asemănător. Este foarte greu sau chiar imposibil să înțelegi ce simte un om depresiv – un sentiment extrem și unic.
- Pentru a „comunica înțelegere”, că suntem alături de ei și că înțelegem și simțim prin ceea ce trec, avem nevoie atât de partea *rațională*, cât și de cea *emoțională*.

O persoană care doar simte emoțiile, dar nu poate vedea în trecutul persoanei, nu poate fi un empat bun. La fel, o persoană prea rațională, care înțelege trecutul persoanei și poate oferi feedback, însă doar „ca la carte”, standard, fără a se plia pe sentimentele persoanei, nu poate fi considerat un empat eficient.

Cum dezvoltăm empatia

- Ascultare activă: Lași telefonul și grijile de o parte, îți arăți curiozitatea față de ce îți povestește persoana și nu judeci, nu treci prin filtrul „ce aş face eu” în situația de față.
- Identitate comună: Gândește-te la persoană ca la un individ unic, iar apoi listează lucrurile pe care le ai în comun cu ea.
- Leși din capul tău: Povestea persoanei este despre ea, nu despre tine. Imaginează-ți lumea prin ochii ei.
- Nu face concluzii pripite: Nu da un verdict înainte de timp. De fapt, nu da nici un verdict. Nu ești aici că să judeci persoana, ci ca să simți și să înțelegi ceea ce experimentează.
- Privește filme: Învăță din filme de calitate cum își manifestă oamenii sentimentele. Caută microgesturile.
- Exersează „reflexul empatic”: Descrie emoțiile pe care crezi că le simte partenerul/copilul tău și încearcă să îți imaginezi care sunt motivațiile sale.
- Practică meditația: Nu există nici un exercițiu mai bun decât meditația, pentru a-ți elibera mintea de preconcepții, pentru a putea să vezi limpede emoțiile tale și ale altora. <https://adrianvintu.net/2016/08/05/ce-este-empatia-si-de-ce-este-esentiala-pentru-o-viata-bogata/>

Fișa resursă 2 Povestea creionului Roșu, de Michael Hall!

Adaptat după <https://www.youtube.com/watch?v=-RvZsH1kCcw>

<https://www.youtube.com/watch?v=G09sJ4-Ofg8>

Era odată un creion, ambalat într-o etichetă roșie, pe care scria Roșu. Creionul, de fapt, era albastru. Părinții și învățătoarea îl tot rugau să deseneze, să coloreze diverse lucruri. Mama încerca să-l ajute să fie roșu, trimițându-l să deseneze împreună cu frații o portocală galbenă. Portocala în final avea culoarea verde. Învățătoarea încerca să-l ajute să fie roșu, rugându-l să deseneze o căpșună după modelul prezentat de ea. „Hai, știi că poți! Ai nevoie să exersezi mai mult!” Buneii au sugerat ca fiecare creion să-și facă autoportretul. Atunci când au fost afișate, celelalte creioane priveau atent și comentau:

- *Verde:* Uneori mă întreb, dacă el este într-adevăr roșu?
- *Oranj:* Nu fi prostuț, vezi că scrie roșu pe etichetă?
- *Maro:* El a venit așa de la fabrică.
- *Roz:* Sincer, nu cred că este foarte inteligent.
- *Galben:* Eu cred că este leneș.
- *Violet:* Ai dreptate, el trebuie să depună mai mult efort.
- *Gri:* Să avem răbdare. Va reuși.
- *Argintiu:* Sigur va reuși.

Din păcate, creionul nu a reușit. Toate creioanele au desenat diverse obiecte, animăluțe, cu culorile lor. Iar creionul roșu a desenat o furnică albastră.

Toți au zis într-un glas:

- Nu, este imposibil deja.

Ori de câte ori încerca creionul să coloreze, nu-i reușea să fie roșu. El colora în albastru. Chiar și foarfeca a încercat să-l ajute, tăindu-i eticheta, ca să respire mai ușor. Ascuțitoarea i-a ascuțit grafitul mai bine. Oricum nu reușea. Creionul Roșu continua să se simtă mizerabil! Pur și simplu, nu putea fi roșu, oricât ar fi încercat.

În cele din urmă, un coleg nou-venit îl roagă frumos să deseneze marea. El desenase o corabie și era nevoie de mare și de valuri pe care să plutească. Creionașul Roșu îi spune că nu poate, nu există mare roșie. Și totuși, la rugămintea insistentă a noului coleg, creionul „roșu” a desenat marea albastră.

- Mulțumesc foarte mult. Este perfect!
- Cu plăcere. A fost ușor.

După aceea nu se putea opri din a desena – baloane albastre, păsări albastre, baleni albastră, blugi albaștri, pomușoare albastre.

- Wou! Eu sunt albastru! a exclamat creionul.

Apoi toți ceilalți au exclamat:

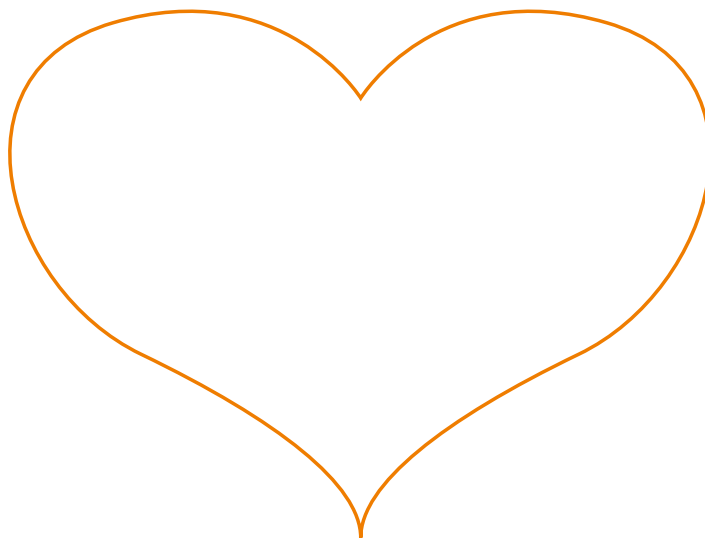
- *Mama*: Băiatul meu este deosebit!
- *Verde*: Cine putea știe că el este albastru?
- *Oranj*: Tot timpul spuneam că este albastru!
- *Maro*: Evident!
- *Roz*: Desenul lui mă face fericit!
- *Galben*: Merg să desenez cu el o șopârlă verde!
- *Violet*: Pomușoarele lui albastre sunt preferatele mele!
- *Sur*: Este atât de intens. Este cel mai bun pentru a desena cerul!

Și într-adevăr este cel mai bun.

Fișa resursă 3 Fii fidel! cu tine însuși!

Instrucțiune:

1. Desenați lucruri care vă plac.



2. Acum, desenează o imagine despre tine însuși, făcând un lucru ce îți place și căruia îi ești fidel!

Fișa resursă 4

ETAPE	DESCRIERE	SCOP	EMOȚII
1	Urmărește și ascultă persoana.	Pentru a cunoaște ce s-a întâmplat și cum se simte persoana.	Sentimente fericite: Excitat. Binedispus. Vesel. Plăcut. Mândru.
2	Amintește-ți când te-ai simțit la fel sau ceva similar ți s-a întâmplat.	Pentru a verifica dacă această experiență sau emoție/ sentiment le-a avut înainte.	Sentimente triste: Rănit. Dezamăgit. Pierdut. Singuratic. Cu regret. Nefericit.
3	Imaginează-ți cum te-ai fi simțit.	Pentru a cunoaște propriile emoții sau sentimente.	Sentimente furioase: FuriOS. Morocănos. Nebun. Rău. Răzbunător. Deranjat.
4	Întreabă cum se simte persoana.	Pentru a înțelege cum se simte persoana.	Alte sentimente: Confuz. Îngrijorat. Frustrat. Nerăbdător. Gelos. Încântat.
5	Manifestă grijă.	<p>Pentru a învăța diferite modalități de a le arăta oamenilor că sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Importanți. ● Respectați. ● Valorizați. <p>1) Vei spune:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ce s-a întâmplat? ● Ești în regulă? ● Vrei să vorbim/ discutăm despre aceasta? <p>2) Vei face ceva prin care vei manifesta grijă față de persoană.</p>	

Modulul 2.4. Aplicarea strategiilor de soluționare a conflictelor

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copiii vor fi capabili:

- ▶ să diferențieze conceptele conflict – violență - bullying;
- ▶ să înțeleagă cum se aplică strategiile de soluționare a conflictelor;
- ▶ să identifice avantajele și limitele strategiilor de soluționare a conflictelor;
- ▶ să dezvolte gândirea win-win pentru situații de conflict.

Timp estimat: 1 oră și 30 min

Vârsta participanților: 11-15 ani

Materialele și pregătirea activităților:

Pas cu pas:

Activitate 1: Introducere

1. Scrieți pe tablă cuvântul „conflict”. Întrebați copiii ce cuvinte sau expresii le apar în minte atunci când aud cuvântul „conflict”. Plasați răspunsurile în jurul cuvântului scris sub forma unei plase de păianjen. Continuați timp de trei - cinci minute (sau mai mult, dacă interesul rămâne ridicat).
2. Folosind răspunsurile lor, ajutați-i să ajungă la o definiție a „conflictului” în calitate de argument, dezacord sau luptă.
3. Inițiați o discuție: *Ce observați pe tablă? De ce majoritatea asociațiilor noastre sunt negative?*
4. Scrieți pe tablă combinația de cuvinte CONFLICT = VIOLENȚĂ pentru a indica faptul că mulți oameni echivalează cele două concepte. Întrebați: *Conflictul este egal cu violența? Care este diferența dintre conflict și violență?* Explicați că și conflictul este o parte naturală și firească a vieții, că toți trecem prin experiențe de conflict acasă, la locul de muncă, la școală, pe stradă, de asemenea există conflicte între țări.

Activitatea 2: WIN-WIN

1. Povestiți copiilor o experiență personală despre vreun conflict recent cu o altă persoană. Includeți detalii concrete despre locul în care s-a întâmplat conflictul, cine a fost implicat, ce s-a întâmplat, cum s-a încheiat și cum v-ați simțit în cele din urmă.
2. Rugați copiii să formeze perechi. Solicitați să povestească timp de 2-3 min unul altuia experiența despre un conflict pe care l-au avut, inclusiv cine a fost implicat, cum a început, cum s-a încheiat și cum s-au simțit după ce s-a terminat. Scrieți pe tablă cuvintele cheie care vor servi drept algoritm al povestirii: „unde”, „cine”, „ce”, „final” și „emoții”.

3. Invitați pe cine dorește să relateze experiența sa după algoritmul: *Ce s-a întâmplat? Cine a fost implicat? Cum s-a rezolvat? Cum te-ai simțit?*
4. Propuneți copiilor un joc de rol în baza studiului de caz:

„Ameli este elevă la liceu, urmează să susțină un test de evaluare finală și tocmai s-a așezat să studieze. Amy, sora ei mai mică, vine acasă de la școală, pornește youtube și începe să danseze. Ameli se ridică și îi ordonă lui Amy să oprească muzica. Amy protestează, spunând că demult nu s-a distrat și pregătește o petrecere cu prietenele, respectiv are nevoie să facă o selecție de piese.”
5. Rugați copiii să descrie ce se întâmplă. *De ce are nevoie Ameli? De ce are nevoie Amy? Dacă ar câștiga Ameli, ce ar obține? Cum s-ar simți? Dacă Amy ar câștiga, ce ar obține? Cum s-ar simți?*
6. Solicitați copiilor să descrie câteva variante de final în rezolvarea conflictului dintre cele două surori. Sau în echipe să însceneze diverse variante de final al conflictului.
7. După fiecare final discutați cu copiii despre faptul ce au câștigat protagonistele și cum se simt.
8. Ghidați copiii să ajungă la soluția Win-Win, în care ambele persoane implicate în conflict să aibă de câștigat.
9. Întrebați copiii: „Dacă ai ajuta pe cineva dintre colegii de clasă să găsească soluții de tip win-win pentru un conflict, ce ar trebui să știi înainte de a-i ajuta?” Scrieți toate sugestiile pe tablă. Când copiii au terminat de a da sugestii, discutați care sunt variantele similare. Combinați sugestiile până obțineți o listă de aproximativ cinci posibilități. Aranjați-le în ordinea importanței. Dați-i o denumire acestei liste. Explicați că lista prezintă acea informație de care oricine are nevoie pentru soluționarea cu succes a conflictelor. Lista ar putea arăta cam așa:
 - Cine este implicat?
 - Ce au făcut ei?
 - Cum au făcut-o?
 - Cum se simte „A”? Cum se simte „B”?
 - Ce spune „A” că dorește? Ce spune „B” că dorește?
 - De ce are nevoie „A” pentru a se simți în siguranță după soluționarea conflictului?
 - De ce are nevoie „B” pentru a se simți în siguranță după soluționarea conflictului ? Etc.

Reflecții

- Ce ați face cu informațiile odată ce le cunoașteți?
- De ce este necesar să facem analiza unui conflict în acest fel?
- Cum v-a făcut să vă simțiți această activitate?
- Cu cine din cei apropiați (prieteni, colegi, rude) ați exersa abilitatea de a soluționa conflictele prin metoda win-win?

Activitate 3: Strategii de soluționare a conflictelor^[11]

1. Rugați copiii să reflecteze asupra modului în care ei rezolvă conflictele. Împărtășiți copiilor următorul scenariu: Prietenii tăi îți spun că azi urmează să realizați ceea ce ați planificat și pentru asta trebuie să te prefaci că mergi la școală, dar să nu ajungi. Tu nu știi ce să faci. Vrei să mergi la școală, dar nu vrei ca prietenii tăi să-și bată joc de tine.
2. Rugați copiii să-și împărtășească ideile - ce-ar face ei dacă ar nimeri în așa situație. Și să explice răspunsurile. Menționați că nu există răspunsuri corecte sau greșite. Toate sunt acceptate.
3. Enumerați răspunsurile pe tablă. Amintiți-le că în situația descrisă există un conflict și acesta este neutru. Menționați că modul în care se va răspunde la el îl poate face fie constructiv, fie distructiv. Rugați copiii să identifice asemănările și diferențele în răspunsuri.

[11] Adaptată după <https://www.lessonplanet.com/collections/peacebuilding-toolkit-for-educators-high-school-edition>

4. Formați 5 echipe ce vor reprezenta literele A, B, C, D, E. Distribuți Fișa resursă 1 Ce faci atunci când? Și câte un scenariu. Sarcina echipelor este să citească scenariul, să identifice care dintre răspunsuri este adecvat pentru scenariul lor și să-l demonstreze printr-o mică scenetă sau să-l descrie pe o coală de hârtie. Echipele își împărtășesc răspunsurile.
5. Distribuți fiecărui copil Fișa resursă 2 Ce aș face când .. ? Rugați copiii să scrie răspunsul lor, alegând unul din lista de răspunsuri, precum și motivul alegerii acestui răspuns.
6. După ce au completat tabelul, copiii sunt rugați să identifice patternul lor - câte răspunsuri au de tip A, B, C, D, E, care din acestea predomină sau dacă sunt 2 câte 2. Ajutați copiii să identifice un cuvânt comun pentru patternul lor de soluționare a conflictelor. Astfel, ghidați copiii spre cele 5 variante de soluționare a conflictelor.
7. Explicați succint fiecare variantă de soluționare a conflictelor. Menționați că niciunul dintre ele nu este ideal, fiecare are anumite avantaje și limite.
8. Oferiți copiilor un timp pentru a reflecta asupra stilului de soluționare a conflictelor, pe care îl aplică cel mai frecvent. Rugați-i să noteze – care ar fi pentru ei avantajele și limitele paternului personal de soluționare a conflictelor.
9. Inițiați o discuție cu copiii în baza următoarelor întrebări:
 - Cum ar putea contextul conflictului să afecteze varianta de soluționare a lui de către o persoană ?
 - Cum ar putea să se schimbe răspunsul dvs. în funcție de persoana cu care sunteți în conflict?
 - De ce este important să vă cunoașteți stilul de soluționare a conflictului?
10. Spuneți copiilor că vor lucra în grupuri pentru a reflecta mai mult despre modalități de soluționare a conflictelor. Solicitați copiilor să se întoarcă la grupurile în care au lucrat la început. Repartizați fiecărui grup o variantă și cereți-le să completeze Fișa resursă 3 *Variante de conflict* pentru acea modalitate de soluționare (Când se vor aplica, limite și exemple de situații în care ar fi bine de aplicat acea modalitate de soluționare). Fiecare echipă prezintă produsul său.

Notă: Puteți oferi copiilor informație adițională. Există trei factori care ajută la determinarea modalității de soluționare a conflictului și aplicarea acestuia în momentul potrivit:

- relația (cât de importantă este menținerea relației pentru dvs.);
- problema (cât de importantă este problema pentru dvs.);
- timpul (de cât timp este nevoie să gestionezi conflictul - unele modalități de soluționare necesită mai mult timp decât altele).

Reflecții

- Este un procedeu de soluționare a conflictului mai bun decât altul?
- Este posibil să folosiți mai multe procedee de soluționare a conflictului într-o situație?
- Cum poate fi utilă identificarea stilului de comportament al persoanei cu care suntem în conflict?
- Cum diferitele modalități de răspuns la tipul de comportament al altor persoane conduc la rezultate diferite? Cu alte cuvinte, dacă observ că cineva are un comportament competitiv, cum se va modifica interacțiunea noastră, dacă folosesc un comportament de acomodare?

Extindere:

- Solicitați copiilor să aplice diferite strategii de soluționare a conflictelor în relațiile lor cu prietenii, colegii, în familie și să observe reacțiile celor din jur.

Fișa resursă 1: Ce faci atunci când?

Scenarii

1. Mama ta vrea să o ajuți la treburile casnice sâmbătă seara, iar tu vrei să ieși cu prietenii.
2. Cel mai bun prieten al tău împrumută întotdeauna de la tine diverse lucruri și nu le returnează.
3. Cineva spune lucruri rele despre prietenul tău. Ești furios, pentru că știi că ceea ce spune nu este adevărat.
4. Crezi că profesorul a fost nedrept în evaluarea testului tău. Crezi că nota ta ar trebui să fie mai mare.
5. Prietenul tău vrea întotdeauna să copieze de la tine temele și te deranjează pentru că te sustrage de la sarcinile tale.

Lista de răspunsuri

- A. Îndepărtează-te de situație, ignoră sau neagă că există o problemă.
- B. Faci ceea ce doresc alții, chiar dacă nu ești de acord sau dacă nu este ceea ce îți dorești.
- C. Găsești o soluție care să îi facă pe toți fericiți.
- D. Faci un compromis rapid.
- E. Încerci să *convingi* pe cineva de punctul tău de vedere sau doar susții ceea ce crezi.

Fișa resursă 2: Ce aș face când... ?

SCENARIU	RĂSPUNSUL MEU	DE CE? MOTIVUL
Treburile casnice.		
Lucruri împrumutate prietenului.		
Bârfitul despre prieten.		
Aprecieră incorectă din partea profesorului.		
Prietenul vrea să copieze.		

Fișa resursă 3: Procedee de soluționare a conflictelor

PROCEDEU DE SOLUȚIONARE A CONFLICTELOR	AȚIUNE	APLICARE	LIMITE	SITUAȚII
Evitarea				
A nega existența problemei.	A părăsi locul conflictului.	Atunci când confruntarea este periculoasă.	Problema poate rămâne nerezolvată.	
A pretinde că nimic nu este rău.	A inhiba/controla emoțiile și opiniile.	Atunci când este nevoie de mai mult timp pentru pregătire.	Emoțiile vor exploda într-un târziu.	
Acomodarea				
A ceda în favoarea punctului de vedere al unei alte persoane.	Tendința de a cere scuze/ a spune DA la final de conflict.	Atunci când crezi că ai greșit sau nu înțelegi situația.	Vei munci din greu pentru a-i satisface pe alții, fără a fi fericit vreodată.	
A acorda atenție viziunilor, opiniilor altora, dar nu celor proprii.	A permite celorlalți întreruperea sau ignorarea propriilor emoții, opinii.	Atunci când aplanarea este importantă pentru păstrarea relației.	Condiția de a fi drăguț.	
Soluționarea/colaborarea				
A găsi o soluție care îi face pe toți fericiți.	A ține cont de propriile emoții, necesități, opinii și dorințe.	Atunci când cineva încăpățânat este motivat să miște spre soluționare.	Solicită timp și abilități bune de comunicare.	
A privi în profunzime la sursele conflictului.	A asculta pe ceilalți.			
Compromisul				
Fiecare participant la conflict câștigă și pierde câte ceva.	A avea interes în găsirea soluției.	Atunci când nimic nu funcționează.	Poți fixa conflictul, dar nu și problema, care poate fi mai mare.	
	A demonstra dorința de a discuta despre problemă.	Atunci când ai nevoie de o decizie rapidă într-o problemă mică.	Nici o persoană să nu fie fericită.	
Competiția				
Unii participanți la conflict câștigă, alții - pierd.	A întrerupe pe celălalt.	Atunci când este necesară acțiune imediată.	Poate face oamenii defensivi și poate înrăutăți conflictul.	
A obține ceea ce dorești, indiferent ce și cu ce mijloace.	A ignora emoțiile și opiniile celuilalt. A vorbi cu voce ridicată, uneori a aplica violență fizică.	Atunci când ai convingerea de corectitudinea absolută a acțiunii tale și nu ai altă alegere.	Va fi dificil pentru alții să-și exprime emoțiile.	

Fișa resursă 4: Procedee de rezolvare a conflictelor

PROCEDEU DE REZOLVARE A CONFLICTELOR	ACȚIUNE	APLICARE	LIMITE	SITUAȚII
Evitarea				
A nega problema.	A părăsi locul conflictului.			
A pretinde că nimic nu este rău.	A inhiba/controla emoțiile și opiniile.			
Acomodarea				
A ceda în favoarea punctului de vedere al altei persoane.	A-și cere scuze/ a spune DA la final de conflict.			
A acorda atenție altor viziuni, opinii, nu celor proprii.	A permite celorlalți întreruperea sau ignorarea propriilor emoții, opinii.			
Soluționarea/ colaborarea				
A găsi soluția care îi face pe toți fericiți.	A ține cont de propriile emoții, necesități, opinii și dorințe.			
A privi în profunzime la sursele conflictului.	A asculta pe ceilalți.			
Compromisul				
Fiecare participant la conflict ceva câștigă și ceva pierde.	A fi interesat de găsirea soluției.			
	A demonstra dorința de a discuta despre problemă.			
Competiția				
Unii participanți la conflict câștigă, alții pierd.	A întrerupe pe celălalt.			
A obține ceea ce dorești, indiferent prin ce mijloace.	A ignora emoțiile și opiniile celuilalt.			
	A vorbi cu tonul vocii ridicat, uneori a aplica violență fizică.			



Capitolul III. **Bullying în mediu offline**

Modulul 3.1. Cunoașterea fenomenului de bullying

Modulul 3.2. Înțelegerea situațiilor de bullying

Modulul 3.3. Reacționarea la cuvinte care dor

Modulul 3. 4. Identificarea strategiilor de răspuns în situații de bullying

Modulul 3.1. Cunoașterea fenomenului de bullying

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copiii vor fi capabili:

- ▶ să identifice situația de intimidare în baza unor indicii;
- ▶ să diferențieze conflictul de bullying.

Timp estimat: 1 oră și 30 min

Vârsta participanților: 11-15 ani

Materialele și pregătirea activităților:

Imagini ce reflectă situații de bullying, acces la internet, flipchart și markere, foi A4, carioci.

Pas cu pas:

Activitatea 1: **Banalități**^[12]

Instrucțiuni:

1. Formați echipe mici (minimum - 2 grupuri, maximum – 5 grupuri).
2. Oferiți pentru fiecare echipă foi A4 și câte un marker/cariocă.
3. Rugați fiecare echipă să-și găsească o denumire.
4. Pregătiți flipchartul/tabla pentru a afișa scorurile: lăsați spațiu pentru cuvinte/teme și spațiu separat pentru denumirea fiecărui grup.

Exemplu:

	ECHIPA „...”	ECHIPA „...”	ECHIPA „...”	ECHIPA „...”	TOTAL
Eu					
Total					

5. Explicați ideea exercițiului, oferind un exemplu (vara=soare, plajă, căldură, etc.; iarna=sanie, ger, zăpadă etc.). Fiecare echipă va scrie 5 cuvinte la fiecare temă (mai multe cuvinte scrise – e trișare).
6. Citiți câte un cuvânt/temă. Oferiți maximum 1,5 minut per temă.

^[12] Adaptat după Cartea ambasadorului „Eu Aleg Moldova”

7. Pentru a număra punctele acumulate, fiecare echipă citește cuvintele din listă, celelalte echipe confirmă dacă există coincidență.
8. Numărați și indicați câte puncte se acumulează per cuvânt. Apoi echipele calculează scorul per temă. Pentru fiecare coincidență a cuvintelor se oferă 1 punct, apoi se adună și se indică numărul total per temă.
9. Scrieți scorul total per echipă pe flipchart.

Apoi același proces parcurgeți pentru fiecare cuvânt separat: Eu, Fată, Băiat, Bullying, Agresor, Victimă, Martor, Conflict, Violență, Emoții.

10. La sfârșit se fac totalurile per echipă (vertical) și cuvânt / temă (orizontal).

Reflecții

- Ce a fost ușor de realizat? Mai dificil? De ce?
- Care cuvinte au obținut un scor mai mare? Care au obținut un scor mai mic? Cum credeți, de ce este așa?
- Apoi cereți copiilor să discute și să compare cuvintele pe care le-au scris echipele. Analizați modalitățile prin care au fost interpretate aceleași cuvinte.
- După opinia voastră, termenii/definițiile corespund sau nu realității sau interpretărilor? Pentru o mai bună înțelegere a termenilor de ce este nevoie?

Activitatea 2: Discuții

Invitați copiii să ofere cât mai multe idei pentru următoarele întrebări:

- Ce este bullying-ul?
- Care este diferența dintre bullying și conflict?

La final se face o generalizare a celor discutate și se prezintă o informație adăugătoare (Fișa resursă 1).

Activitatea 3: Identifică situații de bullying

Instrucțiune:

Oferiți-le copiilor o imagine ce prezintă situații de bullying.

De exemplu:



Reflecții

- Ce observați în această imagine?
- Ce elemente sunt lipsă în această imagine?
- Ce simțiți când vedeți imaginea?
- Ce elemente sunt de prisos în imagine?
- Ce gânduri aveți?
- Ce ați schimba în această imagine?

Activitatea 4: Imagine asociere

Instrucțiune:

1. Formați echipe a câte 4-5 copii. „Dacă ar fi să propuneți o imagine cu referire la o situație de bullying, ce imagine ați propune? Împreună cu colegii din echipele formate veți identifica o imagine ce reprezintă o situație de bullying. Aveți la dispoziție 10 min.”.
2. Oferiți copiilor reviste, ziare ce ar conține situații de bullying sau, dacă este acces la internet, copiii sunt încurajați să caute imagini de pe website.
3. După 10 minute de lucru în grup fiecare echipă prezintă imaginea sa, apoi analizați imaginile împreună cu toți copiii:
 - Ce observați în această imagine?
 - Ce simțiți când vedeți imaginea?
 - Ce gânduri aveți?

După analiza imaginilor (imaginele sunt afișate astfel ca toți copiii să le poată vedea), inițiați o discuție.

Reflecții:

- Ce au în comun aceste imagini? Care sunt diferențele?
- Cine este implicat în situații de bullying? Cum putem să ne dăm seama cine este copilul agresat, cine din copii agrează, cine este martor?
- Ce forme ale bullying-ului sunt?
- Cum putem să identificăm o situație de bullying? Cum credeți, care sunt caracteristicile bullying-ului?

La final se face o generalizare a celor discutate și se prezintă o informație adăugătoare (Fișa resursă 2): caracteristicile, formele bullying-ului, indicatorii bullying-ului.

Fișa resursă 1: Ce este bullying-ul?^[13]

Bullying-ul este un proces în care un copil este expus în mod repetat acțiunilor negative, hărțuirii și atacurilor din partea unuia sau a câtorva copii.

“To bully” (engl.) înseamnă: a intimida, a speria, a domina.

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil/ de excludere, de umilire și de luare în derâdere a cuiva. Deseori un copil este tachinat, denegrat de către colegi, care îl etichetează într-un anumit fel. Uneori aceste tachinări se pot transforma în adevărate îmbrânceli sau în atacuri mult mai violente, cu pericole reale pentru integritatea fizică a copilului.

Un copil este agresat sau hărțuit atunci când o persoană (din același grup de vârstă sau mai mare, sau mai mic) ori un grup de copii îi adresează lucruri/ mesaje urâte sau neplăcute. Vorbim despre bullying și atunci când un băiat sau o fată este lovit(ă) cu mâna sau cu piciorul, amenințat(ă), închis(ă) într-o încăpere, când îi sunt trimise mesaje obscene sau atunci când nimeni nu îl/ o include în activități, ori când sunt răspândite zvonuri/ fotografii indecente. Vorbim despre bullying și în situația în care un băiat sau o fată este tachinat(ă) în mod repetat și într-o manieră obscenă sau când îi sunt deteriorate obiectele personale. Astfel de lucruri se pot întâmpla frecvent, iar victimei îi este dificil să se apere.

Nu vorbim însă despre bullying atunci când doi copii cu o forță aproximativ egală și poziții egale se ceartă sau au un conflict.

Semne distincte ale bullying-ului

Bullying-ul este un comportament agresiv nedorit printre copiii de la școală care implică un dezechilibru de putere reală sau percepută. Comportamentul este repetat sau probabil se va repeta în timp.

Dacă în mod obișnuit experiențele de *bullying* erau văzute inițial ca fiind forme disfuncționale de joc între copii, astăzi bullying-ul se identifică cu precizie prin următoarele caracteristici (Curelaru et al., 2009):

ELEMENTE CARACTERISTICE	
Categoria	Formă de agresiune. Formă de violență. Formă de opresiune.
Frecvența în timp	Comportament repetat (caracter sistematic). O anumită perioadă de timp, perioadă îndelungată.
Conținut	Expunere la acțiuni negative. Abuz de putere. Acțiuni dăunătoare/ jignitoare. Metodă de intimidare. Hărțuire.
Relație	Ostilitate directă față de alții. Dezechilibru de forță și putere.
Țintă	A răni fără motive (fără o anumită justificare). A obține o anumită plăcere, satisfacție. A obține un câștig de prestigiu (dominanță, putere, statut) sau niște bunuri materiale.

[13] Manual anti-bullying, Tdh Moldova 2019

Bullying versus Conflict:

CONFLICT	BULLYING
<ul style="list-style-type: none"> – dezacord sau argument în care ambele părți își exprimă opiniile; – puterea este egală între cei implicați; – cei implicați nu se simt în nesiguranță; – comportamentul se oprește, de obicei, atunci când un copil își dă seama că suferă altul; – copiii își monitorizează comportamentul; – produce schimbare de comportament și dezvoltare. 	<ul style="list-style-type: none"> – intenția este de a răni, de a face rău sau de a umili; – persoana agresivă are mai multă putere, este fie mai populară, fie mai puternică din punctul de vedere fizic și/ sau emoțional; – persoana intimidată suferă fiind jignită și nu este capabilă să se apere; – comportamentul negativ continuă chiar și atunci când este evident că celălalt copil suferă.

Pentru a putea diferenția dacă este într-o situație de conflict sau de bullying, copilul trebuie să analizeze următoarele întrebări:

1. Suntem egali în această situație?
2. Mă simt agresat/ă de un copil sau de un grup de copii?
3. Mă simt în siguranță?
4. Simt că persoana sau grupul m-a rănit sau m-a umilit intenționat?

Notă: 1-3 întrebări se referă la situații de conflict, 2-4 sunt pentru situații de bullying.

Fișa resursă 2: Caracteristicile bullying-ului^[14]

Dezechilibru de putere

- mai puternic din punct de vedere fizic;
- mai mare ca vârstă;
- prezența în clasă a unui grup numeric mai mare de copii care agresează;
- mai competent verbal (abilități verbale);
- mai popular;
- rasă/ etnie diferită;
- sex opus.

Intenția de a hărțui/ răni

- scopul primar al copilului care agresează este de a face rău, de a provoca suferință copilului supus bullying-ului, fie prin agresiune fizică, fie prin cea emoțională sau de alt gen;
- copilul care agresează are un sentiment de satisfacție atunci când copilul agresat suferă.

Amenințarea cu ulterioare acțiuni agresive

- bullying-ul nu este un incident unic;
- după stabilirea dominanței sale, copilul care agresează și copilul care este agresat știu că acțiunea se va repeta;
- de obicei, copiii care agresează așteaptă momentul potrivit pentru a realiza următorul atac, de cele mai dese ori atunci când adulții nu sunt prin preajmă.

^[14] Manual anti-bullying, Tdh Moldova 2019

Teroarea

- dezechilibrul de putere, intenția de a intimidă, amenințarea și lipsa de putere care vine din combinația celor trei, face ca copilul care este agresat să trăiască o stare continuă de teroare;
- copilul care aplică violența și copilul care este agresat înțeleg ambii că cel agresat nu este în stare de a se apăra sau a cere ajutor;
- deoarece copilul agresat nu dorește să provoace alte atacuri din partea copiilor ce manifestă un comportament violent și se teme de persecuțiile acestora, în majoritatea cazurilor nu va raporta nimănui incidentele care i se întâmplă.

FORME ALE BULLYING-ULUI

- **Fizic:** lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celui alt elev prin contact fizic;
- **Verbal:** amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, răspândirea zvonurilor și a minciunilor;
- **Emoțional sau psihologic:** excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau dintr-o activitate, manipulare, ridiculare.

Bullying-ul cibernetic denotă utilizarea mediilor electronice (Internet, telefoane, email-uri, Facebook și alte rețele de socializare, programe de mesaje text/ chat, ex., WhatsApp, platforme foto și video și pagini de Internet), pentru a răni o altă persoană. Acestea pot include mesaje de intimidare, insulte, hărțuire sexuală sau ridiculare și ocară.

CINE SUNT ÎMPlicați ÎN BULLYING?

Bullying-ul se referă la acele comportamente prin care o persoană sau un grup de persoane rănește, umilește, înjosește în mod intenționat și repetat o altă persoană, în condițiile în care între persoana /grupul care rănește și persoana rănită există un dezechilibru de putere.

Atunci când ne referim la copii care sunt implicați într-o situație de bullying este important să fie utilizate termenii care descriu acțiunile pe care le-au făcut copiii, nu etichetele aplicate copilului ca urmare a acțiunilor pe care le-au avut:

- Termenul care va fi folosit pentru un copil care manifestă comportamente de bullying este de **persoană care a manifestat un comportament de bullying** (care a rănit intenționat, a luat în derâdere, a exclus, a umilit pe cineva etc.).
- Când ne referim la copilul care a fost rănit va fi utilizat termenul de **țintă a bullying-ului**.
- Când ne referim la cei care au participat la eveniment va fi folosit termenul de **martori sau asistență**.

Este important de notat că distribuția rolurilor nu este statică, rolurile se pot schimba în mod dinamic între copii care interacționează.

Motivația copilului de a manifesta un comportament de bullying provine din:

1. **Dorința de a obține atenție și popularitate** (pe fondul golului/dezechilibrului emoțional de care aminteam), reputația și admirația celor din jur; nevoia de a demonstra că este mai puternic decât victima.
2. **Sentimentul de control, de putere și de influență**, pe care îl poate manifesta asupra altora.
3. O puternică **nevoie de integrare, dorința de a fi validat și acceptat** în grupul persoanelor cu cea mai mare popularitate.

Copilul de fiecare dată când hărțuiește un alt copil, simte plăcere/ satisfacție imediată, ceea ce duce la o anume dependență emoțională și îl va face să caute mereu acel sentiment, precum și mijloace de a-l obține cât mai ușor posibil, cu un efort cât mai mic.

De reținut că agresiunile, hărțuirile și intimidările pe care un bully le îndreaptă asupra victimelor se bazează în special pe anxietate sau frică (din partea victimei) care, la rândul lor, provin din nesiguranța acesteia.

Dacă copilul este ușor de intimidat, astfel încât să-i fie teamă să ia atitudine (în special de frică să nu fie agresată fizic/ bătută), atunci copilul care atacă poate repeta acest comportament zilnic, cu aceeași satisfacție (dacă nu chiar cu o satisfacție mai mare, pe măsură ce observă că victima devine vizibil tot mai afectată de aceste lucruri). Cu cât este afectată mai mult, cu atât satisfacția și, deci, puterea copilului cu comportament de bullying crește.

Copiii care sunt ținta bullying-ului dau dovadă de:

- abilități reduse de adaptare socială și emoțională;
- sociabilitate dificilă, dificultate în legarea prietenilor;
- mai puține relații cu copiii de aceeași vârstă;
- mai multă singurătate;
- respect de sine scăzut;
- anxietate;
- popularitate scăzută;
- sentimentul nesiguranței.

Majoritatea copiilor nu comunică părinților sau cadrelor didactice despre ceea ce li se întâmplă. În mod special, acest lucru este valabil pentru băieți și pentru copii mai mari.

Motive de a nu spune nimănui despre bullying:

- *Copiii simt rușine și jenă*: este în special cazul băieților pe care societatea i-a învățat să „fie băbrați”, „să fie puternici”, „să nu se plângă mamei”.
- *Se tem de răzbunare*: neputința și teama copiilor țintă bullying-ului, dorința de a stopa tortura face ca situația să fie una deosebit de înfricoșătoare.
- *Nu cred că adulții îi pot ajuta ori le este frică că adulții nu vor lua în serios problema*: adulții sunt ocupați, iar problemele copiilor sunt multe. Adesea părinții, când aud că un copil numește cu cuvinte urâte alți colegi de clasă, consideră că este un aspect lipsit de importanță. Uneori trebuie să treacă mult timp până părinții înțeleg gravitatea problemei. Mulți adulți resping/ ignoră bullying-ul, considerându-l ca fiind ceva prin care trec toți copiii și cel mai bine este ca și copilul să evite agresorul ori să-i răspundă cu aceeași monedă.
- *Consideră că este ceva normal să fii supus unui comportament de bullying*.
- *Nu vor să fie etichetați ca „turnători” sau „trădători”*.

Chiar dacă un copil nu spune că este **ținta** bullying-ului, există o serie de semne care comunică despre starea lui. Un adult va putea citi semnele, doar dacă este atent și are o relație apropiată cu copilul. Printre semnele cele mai frecvente sunt:

1. Refuzul de a merge la școală sau lipsa de interes față de școală. Dacă copilul găsește motive de a nu merge la școală, este un semn că ceva nu este în regulă.
2. Scade reușita școlară. Dacă copilului îi este atât de frică de agresor, încât nu se poate gândi la nimic, cu excepția faptului cum ar putea să-l evite, atunci cu certitudine el nu mai este capabil să acorde atenție temelor în clasă.
3. Merge pe „drumul lung” spre școală sau spre casă. Copiii vor schimba traseul obișnuit pentru a evita contactul cu agresorul.
4. Retragerea/ izolarea de la familie, de la activități extrașcolare, petrecând tot timpul în camera sa, cu ușa încuiată sau într-un spațiu izolat de restul familiei. Rușinea și umilința care provin din faptul că este în mod constant umilit, determină la copil dorința de a scăpa de durerea asociată umilinței și singura modalitate pentru el este de a se ascunde într-un loc sigur.
5. Refuzul sau evitarea de a vorbi despre ziua petrecută la școală. Copiii sunt rușinați și umiliți, le este frică că dacă vor vorbi adulților despre situațiile umilitoare, adulții nu vor mai avea respect față de copil.
6. Copilul brusc dorește să schimbe clasa sau școala.
7. Își pierde hainele, hainele sunt rupte sau are vânătăi și explicațiile nu sunt în concordanță cu leziunile.

Modulul 3.2. Înțelegerea situațiilor de bullying^[15]

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copiii vor fi capabili:

- ▶ să recunoască forme ale bullying-ului;
- ▶ să identifice strategii de prevenire și intervenție în situații de bullying;
- ▶ să analizeze diferite răspunsuri la agresiune.

Timp estimat: 1 oră și 30 min

Vârsta participanților: 11-15 ani

Materialele și pregătirea activităților:

Un spațiu care permite copiilor să stea în cerc, hârtie colorată, markere / carioci, foarfece.

Pas cu pas:

Pregătire:

Marcați cele patru colțuri ale camerei cu numerele 1-4. Copiii ar trebui să se poată mișca liber dintr-un colț în altul.

Instrucțiuni:

1. La început inițiați o discuție privind bullying-ul: Ce este intimidarea? Care sunt diferitele moduri în care copiii agresează? De ce credeți că copii agresează? Cum îi afectează agresiunea pe copii care sunt agresați? Cum credeți, care este diferența dintre un comportament agresiv și un comportament de bullying?
2. Rugați fiecare copil să deseneze conturul mâinii pe o coală de hârtie A4 colorată și să decupeze conturul. Apoi să scrie în fiecare spațiu (conturul degetului) persoana la care poate apela pentru a primi ajutor / protecție în caz dacă cineva din copii este agresat (de ex., prietenul, părintele, profesorul, administrația școlii, poliția, fratele) etc. Rugați copiii să explice de ce au decis să aleagă aceste persoane.
3. Explicați că veți analiza diferite modalități în care copiii pot răspunde la situații ce implică agresiunea. Veți da citire la câte o situație și pentru fiecare situație sunt trei răspunsuri posibile, iar al patrulea răspuns este întotdeauna deschis, în caz dacă copiii au un răspuns diferit decât cele menționate.
4. Fiecare colț al camerei este numerotat. După ce copiii ascultă situația și răspunsurile, aleg acel spațiu care reprezintă opțiunea lor de soluționare a situației date.

Citiți situația de bullying (Fișa resursă 1) și oferiți copiilor timp pentru a-și alege răspunsul și pentru a merge în spațiul corespunzător al camerei. Odată ce copiii au luat o poziție, întrebați câțiva copii din fiecare poziție de ce au ales acel răspuns și acele avantaje și dezavantaje care îl însoțesc. Permiteți acelor copii care au ales varianta de răspuns deschis să-și explice răspunsul.

^[15] Adaptat după http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter_4/4_8.asp

Reflecții

- Cum te-ai simțit în această activitate?
- A fost dificil să răspunzi la unele scene? La care și de ce?
- Poți să te raportezi la oricare dintre aceste situații de bullying?
- Copiii care sunt ținta bullying-ului au nevoie de ajutor și sprijin? De ce?
- Unde pot fi ajutați și susținuți copiii care sunt ținta bullying-ului?
- Care sunt unele dintre motivele pentru care copiii manifestă comportament de bullying? Procedează corect?
- Ce ar trebui să faci dacă ești ținta bullying-ului și persoana la care te adresezi pentru ajutor și sprijin nu face nimic în legătură cu asta?
- Unele agresiuni sunt mai des acceptate de copii și adulți? De ce da sau de ce nu?
- Cine este responsabil să ajute și să sprijine copiii atunci când sunt ținta bullying-ului?
- Pot și adulții să sufere de hărțuire? Dați câteva exemple.
- Cine este responsabil să ajute adulții atunci când sunt agresați?
- Ce se poate face pentru a ajuta oamenii care manifestă comportament de bullying să-și schimbe comportamentul?
- Ce se întâmplă dacă nimeni nu-i oprește pe oamenii care agrează?

Corelați activitatea cu drepturile omului, punând următoarele întrebări:

- Are cineva dreptul de a intimida pe altcineva? De ce da sau de ce nu?
- Ce drepturi ale copilului pot fi încălcate atunci când cineva este agresat / ținta bullying-ului?
- Cum credeți, de ce e nevoie să fie respectate drepturile fiecărei persoane? Cum va influența acest lucru asupra mediului / anturajului în care suntem?

La sfârșitul discuției cereți copiilor să se uite din nou la foile „mâinile de sprijin” și să adauge orice altă persoană sau organizație la care se pot gândi, la cine ar putea apela pentru a primi sprijin atunci când sunt agresați. Afișați foile „mâinile de sprijin” undeva în cameră, astfel încât copiii să se poată referi la ele în viitor.

La final, oferiți mai multă informație despre instituții/organizații/persoane la care pot apela, dacă au nevoie de ajutor și protecție (Fișa resursă 2).

Sugestii pentru facilitator:

- ✓ Încurajați copii să reflecteze asupra situațiilor, să-și exprime liber opiniile.
- ✓ Utilizați experiența copiilor în identificarea soluțiilor, pentru a reacționa pro-social în situații de bullying.

Fișa resursă 1: Situații de bullying

1. Prietenii tăi încep să te insulte, să-ți trimită mesaje (cuvinte care jignesc) și să te oblige să le dai lucruri personale. Nu te simți bine, când se întâmplă aceste lucruri. Ce ar trebui să faci?
 - Nimic. Trebuie să fi făcut ceva greșit ca prietenii tăi să se comporte așa.
 - Începi să-i insulti ca răspuns și să-i ameninți
 - Vorbești cu părinții sau cu profesorul și le zici ce se întâmplă.
 - Altceva... (spațiu pentru alt răspuns).
2. Un grup de copii din clasa ta răspândesc zvonuri dureroase despre tine, trimițând mesaje sms. Mulți copii acum nu se vor juca cu tine și nici nu vor vorbi cu tine. Chiar și prietenii tăi încep să creadă că informația citită poate fi adevărată. Ce ar trebui să faci?
 - Nimic. Nimeni nu te va crede, odată ce toată lumea consideră că zvonurile sunt adevărate.
 - Începi să răspândești zvonuri proaste despre ceilalți copii.
 - Spui tuturor că zvonurile sunt false.
 - Altceva... (spațiu pentru alt răspuns).
3. Profesorul tău continuă să te numească „prost” de fiecare dată când oferi un răspuns greșit în clasă și spune că nu are rost nici măcar să încerci să mai înveți, pentru că nu poți învăța. Și alți copii au început să te umilească. Ce ar trebui să faci?
 - Mergi direct la director și zici ce se întâmplă.
 - Nu frecventezi orele pentru că nu-ți place să mergi la școală.
 - Întrebi părinții dacă se poate să treci în altă clasă sau școală.
 - Altceva... (spațiu pentru alt răspuns).
4. Observi că unul dintre prietenii tăi tachinează și își bate joc de copiii mai mici din tabăra de vară. Prietenul tău a început să ia lucruri de la ei. Ce ar trebui să faci?
 - Spui directorului de la tabără ce se întâmplă, fără să anunți prietenul.
 - Îl ajuți pe prietenul tău să ia lucruri de la copiii mai mici.
 - Îi zici prietenului tău că ceea ce face este greșit și că ar trebui să lase copiii mai mici în pace.
5. Altceva... (spațiu pentru alt răspuns).
6. Cătorva grupuri de copii de vârstă mai mare din altă școală le place să tachineze copiii din clasele primare. Așteaptă să prindă un copil care merge acasă sau care așteaptă autobuzul singur, îl înconjoară și îi iau bani, mâncare sau jucării. De asemenea, aruncă cu pietre și amenință să facă și mai rău. Ce ar trebui să faci?
 - Să fii foarte atent și să fii tot timpul împreună cu alți copii.
 - Le zici adulților din școala ta ce se întâmplă și ceri ajutor.
 - Porți pietre sau un alt obiect pentru a te proteja.
 - Altceva... (spațiu pentru alt răspuns).
7. L-ai tachinat pe unul dintre prietenii tăi pentru că el sau ea citește foarte greu și scrie cu greșeli. Ai observat că recent a început să stea singur și este trist, uneori plânge. Ce ar trebui să faci?
 - Nimic, probabil că a avut o zi proastă și nu are nicio legătură cu tine.
 - Nu-l mai tachinez pe prietenul meu și îl întreb de ce plânge și este trist.
 - Îi zic că nu-l voi mai tachina în prezența altora, doar că este prost și că ar trebui să primească niște lecții suplimentare.
 - Altceva... (spațiu pentru alt răspuns).

Fișa resursă 2: Date de contact

LA NIVEL DE INSTITUȚIE DE ÎNVĂȚĂMÂNT:

Directorul
(numele, prenumele) Tel./e-mail:

Șeful adjunct
(numele, prenumele) Tel./e-mail:

Coordonatorul activităților de prevenire,
identificare, raportare, referire și asistență în cazurile
de violență față de copii
(numele, prenumele) Tel./e-mail:

Dirigentele
(numele, prenumele) Tel./e-mail:

Psihologul
(numele, prenumele) Tel./e-mail:

LA NIVEL DE COMUNITATE:

Primarul
(numele, prenumele) Tel./e-mail:

Ofițerul operativ de sector
(numele, prenumele) Tel./e-mail:

LA NIVEL DE RAION:

Inspectoratul de poliție Tel./e-mail:

Direcția Asistență Socială și Protecția Familiei Tel./e-mail:

Serviciul de Asistență Psihopedagogică din cadrul
Direcției Educației Tel./e-mail:

LA NIVEL NAȚIONAL:

Telefonul copilului Telefon: 116111
www.telefonulcopilului.md

Ministerul Sănătății, Muncii și Protecției Sociale Linia verde: 022269300

Ministerul Educației, Culturii și Cercetării Telefon de încredere: 022 23 46 09

Consiliul pentru prevenirea și eliminarea discriminării
și asigurarea egalității Linia fierbinte: 0-8003-3388

Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii Telefon: 022 75 88 06

Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile
Copilului din Moldova Telefon: 022 74 78 13

Centrul Internațional LaStrada Telefon: 022 23 49 06
www.siguronline.md

Reprezentanța din Republica Moldova a Fundației
Terre des hommes Telefon: 022 23 80 39

Notă: Completați datele cu informații lipsă. De asemenea, dacă cunoașteți instituții / organizații la nivel de comunitate / raion / național care oferă suport copiilor, includeți în tabel. Și oferiți mai multă informație copiilor despre instituție: ce suport poate oferi copiilor în situații de violență.

Modulul 3.3. Reacționarea la cuvinte care dor^[16]

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copiii vor fi capabili:

- ▶ să reflecteze asupra cauzelor și efectelor limbajului ofensator;
- ▶ să înțeleagă cum se poate de reacționat în mod diferit la ofense;
- ▶ să exerseze strategii pentru a face față limbajului ofensator.

Timp estimat: 1 oră și 30 min

Vârsta participanților: 11-15 ani

Materialele și pregătirea activităților:

Foi A5 și bandă adezivă, foi flipchart, markere.

Pas cu pas:

Activitatea 1: Identificarea cuvintelor care dor

Instrucțiuni:

- Inițial informați copiii despre articolul 13 din Convenția Drepturilor Copilului și apoi inițiați o discuție referitor la libera exprimare:
 - Ar trebui să spunem întotdeauna ce vrem?
 - Ar trebui să punem restricții asupra exprimării gândurilor și credințelor noastre?
 - Ce cuvinte pot încălca drepturile altora?
 - Ce cuvinte pot afecta reputația altora?
- Distribuiți copiilor foi A5 și cereți ca în timp de 5 minute să scrie cuvinte sau expresii jignitoare adresate copiilor sau reciproc, fiecare expresie sau cuvânt fiind scris pe o fâșie separată de hârtie.
- Atașați pe perete un tabel ca cel de mai jos, cu titluri de coloane, de la Glume la Cuvinte extrem de jignitoare / Cuvinte degradante. Rugați copiii să lipească foițele în coloana tabelului la care aparțin după opinia lor. Această parte a jocului este executată în tăcere.

Tachinare/ glume	Expresii ușor jignitoare/ degradante	Expresii moderat jignitor/ Degradante	Expresii foarte ofensatoare/ degradante	Expresii extrem de ofensatoare/ degradante
---------------------	--	---	---	--

^[16] Adaptat după http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter_4/4_40.asp

4. Apoi rugați copiii să analizeze ce este scris. De obicei, aceleași cuvinte vor apărea de mai multe ori și vor apărea aproape întotdeauna în coloane diferite ale tabelului.

Reflecții

- Au apărut unele cuvinte în mai multe coloane?
- De ce unii copii / adulți cred că un cuvânt nu este jignitor, în timp ce alții îl consideră jignitor și degradant?
- Contează cum se pronunță cuvântul? Sau cine îl pronunță?
- De ce copiii / adulții folosesc cuvinte de acest gen?
- Este vreo legătură între cuvintele jignitoare / degradante și bullying? Dacă da, cum se manifestă? Când cuvintele jignitoare / degradante pot deveni situații de bullying?
- Unele cuvinte sunt doar pentru fete? Sau doar pentru băieți?
- De ce credeți că expresiile se încadrează în aceste categorii?
- La ce categorii se referă cele mai jignitoare cuvinte?
- Ce concluzii puteți trage despre limbajul jignitor din aceste categorii?
- Ce categorii au acumulat cele mai multe benzi de hârtie? Cum se poate explica acest lucru?
- Ar trebui copiii să nu mai folosească un limbaj dăunător? Dacă da, de ce?
- Ce se poate face în clasă, școală pentru a împiedica copiii să folosească un limbaj ofensator?
- De ce este atât de important să faci asta?
- De ce numirea persoanei cu cuvinte jignitoare este o încălcare a drepturilor altei persoane?

Activitatea 2: Experimentarea cum reacționăm la situații de bullying

- Inițial rugați copiii să ofere exemple de situații în care copiii sunt umiliți, tachinați, jigniți etc. Formați grupe mai mici (3-4 grupuri). Explicați ce urmează de realizat în continuare, asigurându-vă că și copiii înțeleg cerințele. Ați putea facilita acest lucru prin încurajarea copiilor să împărtășească experiențele lor, de exemplu:
 - când ai văzut că cineva a fost jignit, umilit sau cineva a fost tratat pe nedrept;
 - când ai rănit pe cineva sau ai tratat pe cineva pe nedrept;
 - când ai văzut că cineva a fost jignit sau tratat pe nedrept și nimeni nu l-a ajutat;
 - când ai văzut că cineva a ajutat pe cineva care a fost rănit sau tratat pe nedrept.
- Invitați-i să dea un exemplu care ilustrează fiecare situație: „Nimeni nu trebuie pedepsit pentru povestea lui. Veți avea 15 minute pentru a lucra în echipă. Începeți prin a sta liniștit câteva minute, meditănd la ceea ce doriți să spuneți”. Oferiți-le o foaie pe care sunt desenate patru pătrate cu patru situații, pentru a ajuta la îndrumarea discuției.
- După revenirea copiilor în grupul mare, se inițiază discuția:
 - în primul rând, cereți câteva exemple când persoanele au fost ținta bullying-ului, fără a face distincția între cei care au asistat la situație și cei care au participat la aceasta. Enumerați-le sub titlul „bullying” în tabelul de mai jos;
 - apoi cereți exemple care se încadrează în categoria „suport”;
 - în cele din urmă, cereți exemple pentru a ilustra categoria „martor”.
- Întrebați: „Ce s-ar fi putut face în unele situații, pentru a oferi un ajutor și nu a fi un martor?” Înregistrați răspunsurile lor în tabel.

SITUAȚIE DE BULLYING

CE SE POATE DE FĂCUT

Reflecții

- Ce propunere ar fi greu de îndeplinit? Care sunt mai ușoare?
- S-ar putea ca tu să fi întreprins acțiunile menționate?
- Ce împiedică copiii / adulții să devină persoane care oferă ajutor?
- Dacă mai mulți copii / adulți decât martori ar deveni asistenți, s-ar îmbunătăți situația privind drepturile copilului?

Discutați despre modul în care ne putem ajuta reciproc, adresându-ne întrebări precum:

- Ce calități și cunoștințe trebuie să aibă o persoană pentru a fi „suport”, adică pentru pledarea drepturilor copilului?
- Ce putem face pentru a susține persoanele care pledează pentru drepturile copilului?
- Ce putem face pentru ca membrii grupului nostru să devină persoane „suport”?

Sugestii pentru facilitator:

- ✓ Dacă grupul dvs. a dezvoltat deja reguli de grup, luați în considerare adăugarea unui paragraf privind utilizarea cuvintelor jignitoare.
- ✓ Această activitate necesită o abordare delicată din partea facilitatorului. Deși copiii au cunoscut „cuvintele rele” încă din copilărie, rareori le discută cu adulții. Asigurați copiii că astfel de cuvinte pot fi rostite deschis în acest context. Nu le „folosiți”, ci discutați despre ele.
- ✓ Nu puteți spune cuvintele cu voce tare, dar păstrați-le în fața dvs. în formă scrisă, cu excepția cazurilor când copiii stabilesc, dacă acest cuvânt este acceptabil sau nu.
- ✓ Principalul moment în cadrul activității este ideea că sentimente foarte diferite se pot include în sensul acelorași cuvinte, adică un cuvânt pe care un copil îl va considera plin de umor, este considerat de un alt copil ca fiind foarte jignitor. Nu lăsați discuția să rănească sentimentele unui copil impresionabil, pe când alți copii găsesc același cuvântul ca fiind inofensiv. Puteți arunca o privire mai atentă asupra factorilor care fac o persoană deosebit de sensibilă la anumite cuvinte.
- ✓ Nu este recomandat să jucați acest joc în grupuri cu copiii ce au diferențe mari de vârstă. Rețineți că este posibil ca unii copii să nu cunoască semnificația anumitor cuvinte. Adaptați acest joc la grupul Dvs.
- ✓ Etapa de reflecție este o parte foarte importantă a acestei activități. Acordați copiilor suficient timp pentru a-și dezvolta categoriile și pentru a trage propriile concluzii, altfel legătura cu drepturile omului nu va fi durabilă.

FIȘE RESURSE

Fișa resursă

Articolul 13 (Libertatea de expresie: Dreptul copilului de a obține și difuza informații și de a-și exprima opiniile, cu excepția cazului când acest fapt ar leza drepturile altora.)

1. Copilul are dreptul la liberă exprimare; acest drept cuprinde libertatea de a căuta, a primi și a difuza informații și idei de orice natură: formă orală, scrisă, tipărită sau artistică, sau prin oricare alte mijloace, la alegerea copilului.
2. Exercițarea acestui drept poate fi supusă restricțiilor, dar numai acelor care sunt prevăzute de lege și care sunt necesare:
 - a) pentru respectarea drepturilor sau a reputației altora, sau
 - b) pentru protecția securității naționale, a ordinii, a sănătății și a moralei publice.

Rețineți că acest articol al Convenției acordă copilului dreptul la liberă exprimare, dar totodată restricționează în mod specific expresia care încalcă drepturile și dăunează reputației altora.

Modulul 3. 4. Identificarea strategiilor de răspuns în situații de bullying

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copiii vor fi capabili:

- ▶ să înțeleagă cauzele bullying-ului;
- ▶ să identifice strategii non-violente de soluționare a conflictelor;
- ▶ să identifice strategii de răspuns în situații de bullying.

Timp estimat: 1 oră și 30 min

Vârsta participanților: 11-15 ani

Materialele și pregătirea activităților:

Hârtie, autoadezive sau benzi înguste de hârtie și bandă adezivă, foi flipchart, markere.

Pas cu pas:

Activitatea 1: Ghidare

Instrucțiune:

Grupul se împarte în perechi. Unul dintre jucători ține palma la nivelul feței partenerului la o distanță de aproximativ 30 cm. Celălalt trebuie să urmărească un punct fix imaginar din palma partenerului, în timp ce acesta se deplasează încet. El trebuie să mențină aceeași distanță urmărind cu privirea acel punct.

Reflecții

- Cum vă simțiți?
- Ce s-a întâmplat? Când a fost mai ușor / dificil când ați condus sau când ați fost conduși? De ce ?
- Dacă ați repeta exercițiul, ați face altfel? De ce da sau de ce nu?

Sugestii pentru facilitatori:

Subiectul acestei lecții este foarte sensibil. Nu știm care dintre copiii din grup sunt victime și care sunt agresori. Copiii agresori au devenit agresori pentru a se proteja, nu au știut altă cale, dar și ei au fost inițial victime. Mulți dintre copii s-au obișnuit deja să reacționeze rapid și violent la provocări. De aceea veți folosi improvizații scurte, în care copiii să se pună în situație doar pentru câteva secunde, deoarece nu-și pot controla emoțiile încă. Cu acest prilej veți măsura și capacitatea lor de autocontrol. Unii copii din respect pentru adulți fac eforturi mari să se abțină și să nu fie violenți, însă adulții nu trebuie să pună prea mare presiune pe ei. Dacă observați copiii făcând acest lucru, îi lăudați pentru a le întări comportamentul bun.

Activitatea 2: Cum reacționez în situații de bullying?

1. La început, împreună cu copiii inițiați discuții pentru a reaminti noțiunile: Ce este bullying? Ce forme ale bullying-ului există?
2. Apoi formați grupuri a câte 5-6 copii per grup. Explicați că în grupurile formate, timp de 15 minute vor discuta despre situații de bullying pe care le-au văzut sau le-au trăit (de exemplu, la școală, cu prietenii). Grupul ar trebui să aleagă o situație de bullying și apoi să creeze o „scenă înghețată” pentru a arăta această situație altora. „Scena înghețată” ar trebui să includă toți membrii grupului care urmează să stea nemișcați fără a scoate un sunet. Postura și expresiile faciale ar trebui să reflecte rolul lor în scenă (de exemplu, copilul care agresează, copilul agresat, copiii martori).

După 15 minute, când echipele revin în grupul mare, rugați ca fiecare grup să prezinte „sceneta înghețată”. Ceilalți copiii își vor spune părerea referitor la ceea ce este expus. Grupul care reprezintă sceneta nu ar trebui să comenteze nimic.

După prezentarea scenetelor de către toate grupurile, explicați că acum trebuie să lucreze iarăși în grupuri mici și timp de 15 minute să discute despre modul în care situația pe care au prezentat-o poate fi tratată fără agresiune. Apoi trebuie să creeze o altă „scenă înghețată”, pentru a arăta cum a fost soluționată situația.

Cereți fiecărui grup să prezinte „sceneta de soluționare a conflictelor” în cadrul grupului mare. De data aceasta purtați o scurtă discuție după fiecare spectacol, în timpul căreia ceilalți își pot exprima mai întâi părerea cu privire la ceea ce au văzut, iar apoi grupul care prezintă sceneta va explica situația și soluționarea ei. Alții își pot oferi opiniile cu privire la soluțiile posibile. Rugați copiii să evalueze aceste soluții în acord cu experiențele lor de viață, subliniind că există, de obicei, mai multe modalități de a face față violenței.

Sugestii pentru facilitator

Fiți atenți la copiii care au avut experiențe cu situații de bullying. Copiii pot alege o situație „tipică”; nu-i forțați să vorbească despre ei înșiși, dacă nu vor. Pe măsură ce explicați termenii sarcinii, rugați un grup mic de asistenți să demonstreze „sceneta înghețată”.

Poate fi dificil pentru copii să găsească soluții realiste privind anumite situații violente, în special cu implicarea adulților. Fiți pregătiți să oferiți sfaturi cu privire la asistență și protecție, inclusiv servicii locale de protecție a copilului (fișa resursă 2 de la Modulul 3.2 „Înțelegerea situațiilor de bullying”).

Reflecții

- Cum v-ați simțit pe parcursul activității? A fost mai greu decât credeți inițial sau mai ușor? Ce aspecte sau concepte au fost cel mai dificil de exprimat?
- Vă puteți recunoaște într-o „scenă înghețată” cu privire la o situație de bullying? Ați avut astfel de situații?
- A fost dificil să găsiți o soluție anti-bullying la această situație? De ce?
- Cum ați găsit soluția?
- Cum v-ați simțit ca participant la sceneta înghețată?
- Cum v-ați simțit în ambele situații? În care din ele mai bine / mai puțin bine? Argumentați.
- Cum credeți, din care motive copiii / adulții recurg la comportamente de bullying?
- Cum puteți reduce sau evita bullying-ul?
- Care sunt semnele unui comportament de bullying?

La final faceți o generalizare celor discutate și prezentați informații suplimentare (Fișa resursă 1).

Activitatea 3: Corelarea activității cu drepturile omului

Inițiați o discuție cu copiii:

- Există un drept ce reflectă non-volența? Ce drepturi ale omului sunt relevante pentru anti-bullying?
- De ce sunt atât de importante drepturile omului legate de anti-bullying?
- Cum pot fi protejate aceste drepturi?
- Ce ați putea face în cadrul școlii ca să preveniți situații de bullying?

Câteva idei pentru acțiune:

- Desenarea afișelor privind situații de bullying și anti-bullying, pentru a fi prezentate în cadrul unei expoziții.
- Elaborarea posterelor cu informații de contact, pentru a apela la ajutor.
- Prezentarea teatrului forum / umbre ce reflectă subiectul bullying-ului și soluții pentru prevenire.

Sugestii pentru facilitatori:

Încurajați copiii să ofere cât mai multe idei referitoare la activitățile ce s-ar putea de realizat la nivel de școală, pentru a preveni situații de bullying.

Recapitulare

Întrebați copiii care sunt 3 lucruri / idei reținute de la această activitate.

Fișa resursă 1: Sugestii pentru copii în situații de bullying

Dacă ești agresat, spune! Dacă hărțuiești, nu ești grozav!

În caz dacă ai putea fi ținta bullying-ului:

- VORBEȘTE!
- Dacă te simți neconfortabil în legătură cu comentariile sau acțiunile cuiva ... spune cuiva! Este mai bine să anunți un adult de încredere, decât să lași problema să continue.
- Evită spațiile în care să rămâi singur(ă). Stai cu prietenii tăi, socializează.
- Părăsește locul. Găsește un loc sigur, unde sunt adulți sau prietenii tăi.
- Respiri încet și adânc pentru a regla pulsul și a te calma. Ignori persoana care te agrează, te insultă, te intimidează.
- Nu-i da putere asupra ta celui care te bullyizează. Nu lăsa să se vadă că îți este frică.
- Arată că ești calm(ă) și sigur(ă) pe tine, stai cu spatele drept, capul sus, privește direct.
- Nu te lăsa provocat(ă): manifestă plictiseală și indiferență, răspunde scurt și cu umor.

(De ex: „Ei și ce?” / „Mulțumesc că ai observat că am ochelari.” / „Cui îi pasă?” etc.)

- Sună la telefonul copilului: **116111**. Apelurile sunt confidențiale și gratuite.

Îți amintești că ești puternic(ă) și demn(ă) de respect. NIMENI NU ARE DREPTUL SĂ MĂ UMILEASCĂ!

În caz dacă observi situații de bullying:

- Familiarizează-te cu ce este și ce nu este bullying,
- Dacă recunoști oricare dintre descrieri, ar trebui să rămâi calm, să fii respectuos și să-i spui unui adult cât mai curând posibil. Ceri ajutor unui profesor, părinte sau altui adult de încredere.
- Zici STOP! Nu este corect să faci pe cineva să sufere.
- Distragi atenția celui care comite actul de bullying. De ex., printr-o întrebare spontană: „Ai auzit ce s-a întâmplat aseară?”
- Susții și ajuți copilul supus bullying-ului. Îl ascuți și îl susții, îi oferi ajutor, îi ești alături la recreații, după lecții sau în drum spre casă.
- Nu răspândești zvonuri. Refuzi să bârfești și să râzi de altcineva.
- Suni la telefonul copilului: **116111**. Apelurile sunt confidențiale și gratuite.

ACȚIUNILE MELE POT FACE DIFERENȚA!

Dacă simți că ai riscul de a manifesta un comportament de bullying:

- Primește ajutor acum!
- Gândește-te cum te-ai simți în locul copilului pe care îl ataci.
- Găsește soluții constructive pentru a-ți controla furia. Practică sportul, implică-te în activitățile școlare și extracurriculare etc.
- Poți arăta că ești puternic prin alte căi, de ex., prin a ajuta pe cineva.
- Îți faci prieteni adevărați care te ajută să te descoperi și să devii mai bun.
- Ceri ajutorul unui adult de încredere, pentru a-ți oferi sprijin în gestionarea emoțiilor și acțiunilor negative.
- Sună la telefonul copilului, pentru a vorbi cu un specialist (psiholog): 116111. Apelurile sunt confidențiale și gratuite.

Acțiunile mele ar putea duce la consecințe/urmări grave. **BULLYING-UL NU ESTE COOL!**

Mai multă informație despre date de contact unde ar putea apela copilul când are nevoie de ajutor, preluați din Fișa resursă 2 de la **Modulul 3.2 „Înțelegerea situațiilor de bullying”**.



Capitolul IV. **Bullying în mediu online**

Modulul 4.1. Cunoașterea Codului siguranței online

Modulul 4.2. Recunoașterea cyberbullying-ului



Modulul 4.1. Cunoașterea Codului siguranței online

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copiii vor fi capabili:

- ▶ să evalueze posibile consecințe neplăcute ale unor comportamente/acțiuni în mediul online;
- ▶ să identifice acțiunile de bază pentru a se simți bine în mediul online.

Timp estimat: 1 oră și 30 min

Vârsta participanților: 11-15 ani

Materialele și pregătirea activităților:

Fișe cu emoji; fișe cu imagini, fișe de lucru cu tabele; foi albe curate, carioci sau creioane colorate; foi de flip-chart; suport tehnic pentru proiectare.

Pas cu pas:

Activitatea 1: Warm up

Propuneți copiilor să aleagă un emoticon de pe desen (Fișa resursă 1), ce le-ar putea caracteriza dispoziția la început de activitate.

Activitatea 2: Introducere

Instrucțiune:

1. Inițial propuneți copiilor să găsească o asociere pentru cuvântul Internet. Ceea cu ce asociază Internetul fiecare dintre copii, va fi reprezentat printr-un cuvânt scris sau desen schițat.
2. Apoi rugați copiii să nu arate unul altuia cuvintele scrise sau desenele schițate și inițiați următoarea discuție, adresând întrebările:
 - Asocierea pe care ai făcut-o are conotație pozitivă sau negativă?
3. Dacă ar trebui să pui cuvântul sau imaginea în una din următoarele rubrici, care ar fi aceasta?

Sugestii pentru facilitator

Pentru copiii din clasele a V – VII numiți emoțiile ce ar putea reprezenta fiecare dintre emoticoanele din imagine. De exemplu, *bucurie, indiferență, furie, supărare, frustrare* etc.

Sugestii pentru facilitator:

Explicați copiilor ce ați avut în vedere, când ați vorbit de conotație pozitivă și negativă. Cuvintele la care s-au gândit semnifică ceva bun sau ceva rău? De exemplu, *Informație utilă – pozitiv, Mesaje răutăcioase – negativ*.

REȚEA SOCIALĂ

DISPOZITIV

PLATFORMĂ INFORMATIVĂ

UTILIZATORI

Explicați copiilor ce înseamnă cuvântul „utilizator”, în special pentru copiii din clasele a V – VII -a.

Utilizator – persoană care accesează Internetul.

Activitatea 3: Discuții - Loc sigur

Instrucțiune:

1. Distribuți copiilor fișe cu desenul „casă” (Fișa resursă 2). Explicați-le că va trebui să completeze desenul cu nume de persoane și denumiri de obiecte, astfel ca această casă să devină pentru ei un loc sigur și confortabil.
 - De asemenea, rugați copiii să indice și câteva denumiri de acțiuni sigure și plăcute în acest loc confortabil pentru ei.
 - Propuneți copiilor să-și imagineze că acest loc este în mediul online, adică este virtual.
 - Întrebați-i dacă ar șterge unele cuvinte scrise sau ar adăuga alte cuvinte noi.
2. Pregătiți imaginea casei pe o foaie de flipchart sau proiectați-o la ecran. Notați ideile copiilor referitoare la acest loc virtual în cele 3 rubrici de pe imagine, pe foaia de flipchart sau imaginea proiectată, adresându-le următoarele întrebări:
 - Dacă ar fi să spunem că denumirile de acțiuni în spațiul virtual confortabil ar fi ceea ce poți implementa în mediul online, care ar fi aceste acțiuni?
 - Dacă ar fi să spunem că denumirile de obiecte pentru locul virtual confortabil ar fi conținuturile pe care le accesezi în mediul online (fotografii, video-uri, filme, cărți electronice etc.), cum ar trebui să fie acestea pentru a vă simți confortabil și în siguranță?
 - Dacă ar fi să spunem că numele de persoane pentru locul virtual confortabil ar fi prototipul utilizatorilor mediului online (prieteni, urmăritori, persoane cunoscute, persoane necunoscute), cine ar fi aceștia?

Sugestii pentru facilitator:

În cazul în care copiilor le este complicat să înțeleagă la ce vă referiți, atunci când spuneți „un loc în mediul online” sau „loc virtual”, aduceți câteva exemple: „pe o rețea socială”, „într-un joc online”, „pe un forum”, „într-o comunitate virtuală” etc

În timpul discuției utilizați informații suplimentare (Fișa resursă 3).

Activitatea 4: Comportamente

Instrucțiune:

Propuneți copiilor următorul tabel cu imagini (Fișa resursă 4). Fiecare copil trebuie să-și aleagă câte o imagine (1, 2, 3, 4) și să comenteze ce ar putea face cu imaginea respectivă, dacă ar vedea această imagine din întâmplare pe o rețea de socializare, dacă această imagine i-ar fi trimisă de un prieten într-un mesaj privat, dacă această imagine ar fi trimisă de o persoană necunoscută.

Reflecții

- Ce poate face un utilizator cu o imagine în mediul online pe care o vede?
- Ce se întâmplă după fiecare din aceste acțiuni?
- Poate dăuna cuiva această imagine dacă o trimitem, o comentăm, o distribuim?
- Cât de bine te simți tu, dacă trimiți cuiva o imagine, o comentezi sau o distribuie?
- Cât de bine se simte persoana din imagine, dacă poza sa este trimisă cuiva, comentată sau distribuită?
- Dacă imaginile selectate ar fi imaginile pe care voi le-ați postat, ce ați vrea să se întâmple cu aceste imagini?
- Dar dacă mâine aceste imagini nu vă mai plac, ce nu ați vrea să se întâmple cu ele?
- Cum ar putea fi evitată situația ca ceea ce nu îți place ție sau deja nu îți va plăcea peste o zi, o săptămână, o lună, să nu ajungă la altă lume cunoscută sau necunoscută în mediul online?

Sugestii pentru facilitator:

- ✓ Explicațiile copiilor: în mediul online, fiind utilizatori, având prieteni, colegi, că este nevoie să avem grijă de ceea ce facem, pentru a nu-i implica pe alții să se simtă neplăcut sau rău.
- ✓ Reamintesc că starea de bine în mediul online depinde de cum se comportă alții cu mesajele pe care le recepționează, comentariile pe care le primesc sau scriu, fotografiile pe care le postează cu altcineva sau pe care le distribuie la alții.
- ✓ Internetul trebuie să fie un loc sigur pentru toți copiii și adolescenții, fiecare poate contribui la aceasta.

Activitatea 5: Codul Siguranței online

Instrucțiune:

Explicați copiilor că urmează ultima parte a activității, cea mai dinamică și veselă, dar în același timp cu multe provocări.

Întregul grup reprezintă o echipă formată din utilizatori **SMART**. Fiecare membru al echipei trebuie să contribuie la elaborarea unui Cod al Siguranței Online, care va ajuta și altor echipe în calitate de utilizatori să fie **SMART** și să se simtă cât mai bine și mai confortabil în mediul online.

Informați copiii cu privire la regulile de bază pentru echipă (Fișa resursă 5):

- Fiecare copil va avea unul dintre următoarele roluri: Expert în conținuturi. Expert în comunicare. Expert în sfaturi.
- Rolurile vor fi atribuite aleatoriu sau membrii grupului vor număra de la 1 la 3.
- Fiecare grup având experți va primi câte o fișă de lucru cu explicații concrete privitor la sarcini.
- Se va lucra individual timp de 10 minute.
- Apoi 10 minute de activitate în grupul de experți. Grupul va compara rezultatele lucrului individual și va hotărî care răspunsuri vor fi prezentate întregului grup pentru a elabora împreună Codul Siguranței Online.
- Rezultatele lucrului în grupul de experți vor fi fixate pe tablă.

Vedeți mai multe recomandări despre faptul cum sunt abordate în discuțiile cu copii diferite teme despre siguranța online, pe portalul Siguronline.md, rubrica cu resurse pentru cadre didactice: <https://siguronline.md/rom/educatori/informatii-si-sfaturi>

Activitate 6: Concluzionarea

1. După ce fiecare grup va prezenta rezultatele lucrului în grup, veți anunța copiii că prin această activitate ei au elaborat un Cod al Siguranței Online ce poate fi recomandat și altor colegi și prieteni din școală.
2. Codul va fi prezentat la tablă. Sugerați copiilor să folosească cât mai multe culori aprinse, dacă este cazul și desene pentru a-l face cât mai atractiv.
3. Întrebați copiii dacă sunt de acord să facă poze cu codul elaborat. Întrebați-i dacă ar fi de acord ca o imagine a codului elaborat să fie distribuită în mediul online pentru prietenii și colegii lor.

Sugestii pentru facilitator:

Explicați copiilor ce înseamnă cuvântul Smart. Copiii care nu învață limba engleză ar putea să nu cunoască.

Smart – din engleză „deștept”, „isteț”.

Sugestii pentru facilitator:

Va fi nevoie să comentați de fiecare dată când copiii vor prezenta această sarcină. Rugați copiii să atragă atenția, dacă sfaturile recomandate de către grupul de experți coincid cu recomandările ce au fost prezentate de grupul experților în conținuturi și recomandările experților în comunicare.

4. Propuneți copiilor să vă ajute la elaborarea unui video scurt din fotografiile făcute la lecție. Dacă hotărâți să o faceți Dvs., recomandăm platforma gratuită <https://www.canva.com/>, ce este foarte simplă în utilizare.

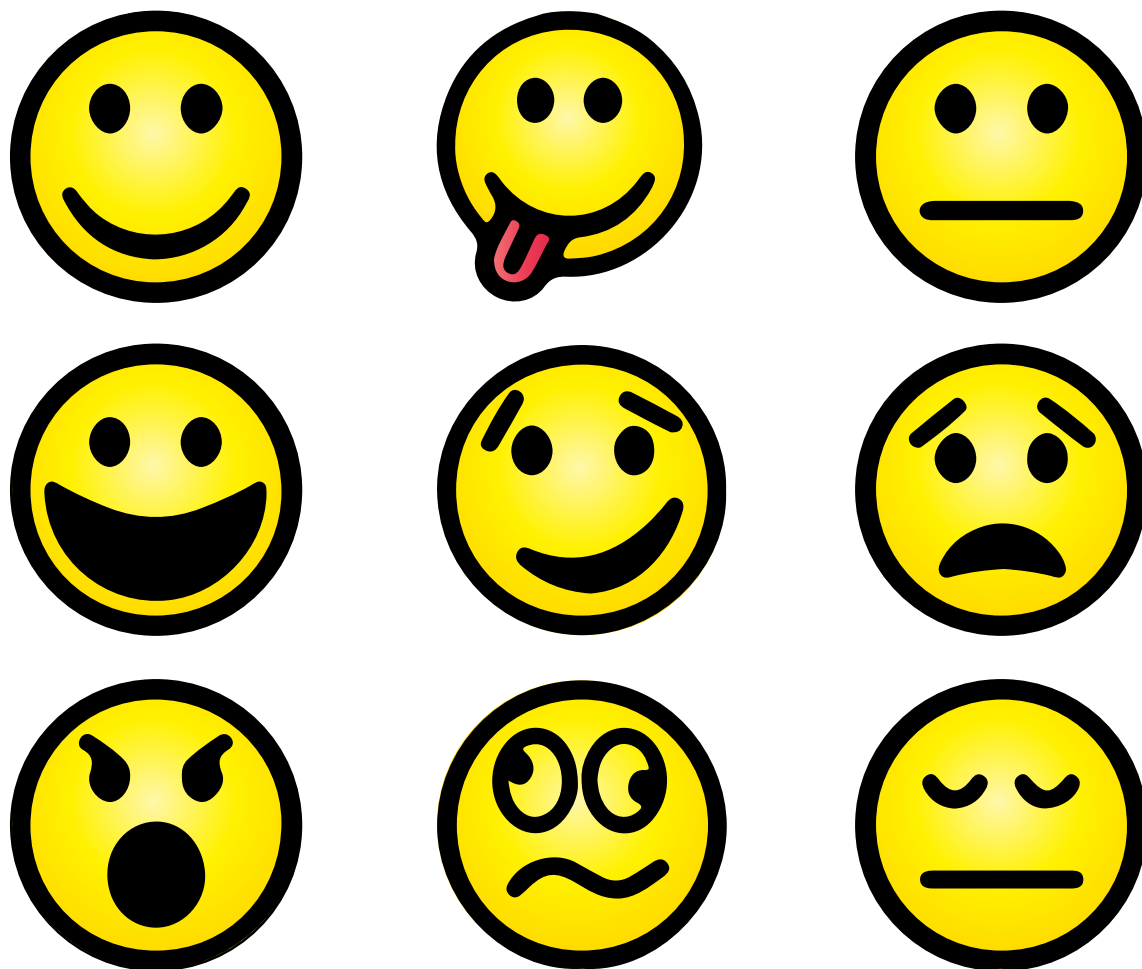
Sugestii pentru activități online:

- ✓ Pentru activitatea „Loc sigur” profesorul poate partaja ecranul cu imaginea casei. Va avea o discuție cu copiii. Va expedia la finalul lecției imaginea cu casa și îi va ruga să o completeze/deseneze acasă, în baza celor discutate.
- ✓ Pentru activitatea cu imaginile, facilitatorul poate pregăti o fișă și va partaja ecranul în timpul ședinței online.
- ✓ Pentru activitatea cu grupurile de experți, facilitatorul poate propune lucru individual, oferind acces copiilor la documente comune de lucru în grupuri, unde fiecare copil va trebui să completeze individual, folosind culori diferite. Alegeți Dvs. culorile pentru copii.
- ✓ Când reveniți în ședința comună online, prezentați rezultatele lucrului în grup. În cazul copiilor mai mari puteți cere să prezinte ceva dintre ei. Analizați și comentați rezultatele.

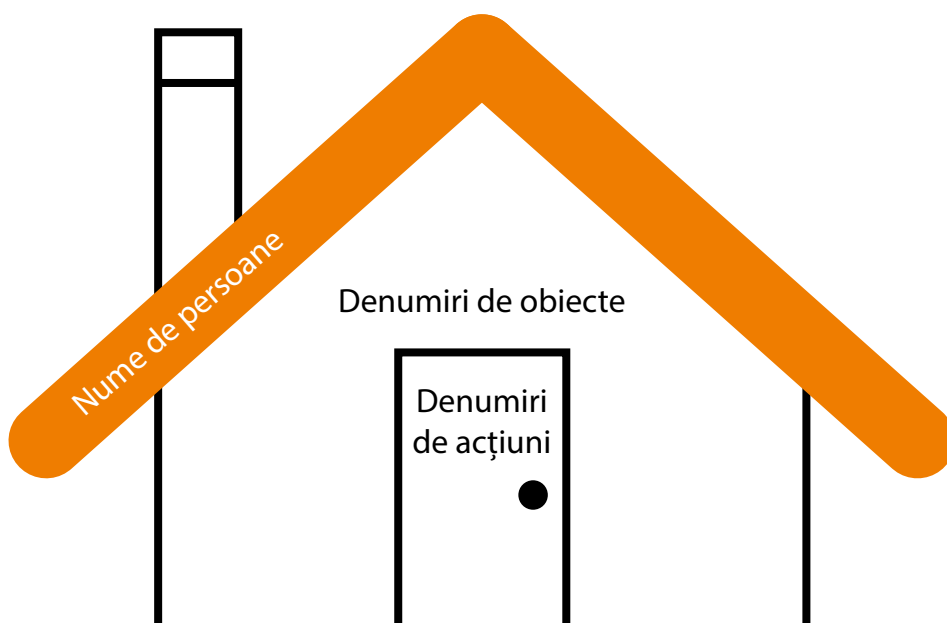
Sugestii pentru facilitator:

Faceți fotografii generice de la activitate pentru video. Aceste fotografii trebuie să reprezinte produsele elaborate de copii, secvențe de lucru. În fotografiile copiii nu trebuie să fie identificabili.

Fișa resursă 1: Emoticon



Fișa resursă 2: Loc sigur



Fișa resursă 3: Loc sigur

Explicațiile facilitatorului:

În mediul real fiecare persoană are un loc/spațiu în care se simte bine și în siguranță. Acest loc poate fi acasă, la școală, la cineva dintre rude etc.

A te simți în siguranță în acest loc înseamnă a avea oameni buni în jur care se comportă corect, binevoitor și respectuos, a desfășura activități interesante ce îți plac, a-ți împărtăși aceste experiențe oamenilor buni etc.

În mediul online vorbim despre același lucru. Tu trebuie și ai dreptul să fii și să te simți în siguranță.

A fi în siguranță online înseamnă a te simți bine atunci când:

- ✓ Cauți diferite informații (text, foto sau video).
- ✓ Comunici cu prieteni virtuali pe rețele de socializare.
- ✓ Accesezi diferite platforme.
- ✓ Postezi, distribui, trimiți fotografii sau video-uri.
- ✓ Îți împărtășești altora diferite experiențe avute.
- ✓ Joci online.
- ✓ Faci blogging sau vlogging.
- ✓ Etc.

Siguranța ta online depinde de cum se comportă alți utilizatori, dar depinde mult și de unele acțiuni pe care le faci și cum le faci în mediul online.

Sugestie pentru facilitatori:

Copiilor din clasele a VII – IX-a, cu referire la comportamente, le puteți spune că siguranța online depinde de comportamentele sigure ale utilizatorilor. Comportamente sigure sunt acelea care comportă un risc scăzut al unor situații neplăcute.

Fișa resursă 4: Imagini



Sursa imaginilor: <https://pixabay.com/ru/>

Fișa resursă 5: **Expertți**

„Expert în conținuturi”

- Scrie în acest tabel cum nu ar trebui să fie fotografiile pe care un utilizator le postează, le trimite la alții sau le distribuie:

(Sarcină pentru copiii din clasele a V – VII -a).

- Scrie în acest tabel cum ar trebui să fie fotografiile pe care un utilizator le postează, le trimite la alții sau le distribuie:

(Sarcină pentru copiii din clasele a VIII – IX -a).

Exemplu: Fotografia cu alți colegi sau prieteni fără acordul acestora (clasa a V- VII-a).

Exemplu: Fotografia care nu reprezintă părți intime ale corpului (clasa a VIII – IX-a).

„Expert în comunicare”

- Scrie în acest tabel ce acțiuni pot fi făcute în cazul în care unul din următorii utilizatori scrie un mesaj: 1) obișnuit; 2) urât.
- Acțiuni: Răspund politicos la mesaj/Block/Ignor mesajul/Îi scriu că nu mă interesează/Îi scriu ceva urât/Vorbesc unui adult de încredere.

MESAJ OBIȘNUIT	MESAJ URÂT
Coleg de clasă	
Prieten bun din viața reală	
Prieten din mediul online	
Cineva din familie	
Persoană necunoscută/scrie pentru prima dată	
Persoană dubioasă fără poză de profil	
Un urmărit	

„Expert în sfaturi”

Scrie 2 – 3 sfaturi fiecărui copil sau adolescent pentru a-l ajuta să se simtă bine și în siguranță atunci când este online activ.

- 1.
- 2.
- 3.

Sugestii pentru facilitator:

Pentru copiii din clasele a VII – IX-a puteți complica puțin sarcina. Ei ar putea propune și alte acțiuni ca răspuns la mesajele obișnuite și mesajele urâte sau le pot propune doar pe cele proprii.

Modulul 4.2. Recunoașterea cyberbullying-ului

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copiii vor fi capabili:

- ▶ să identifice specificul unei situații de cyberbullying și alte forme de manifestare a acestuia;
- ▶ să analizeze consecințele unor acțiuni ale actorilor implicați într-o situație de cyberbullying;
- ▶ să identifice emoțiile în rol de copil victimă, martor, persoană care hărțuiește în mediul online.
- ▶ să determine soluțiile și acțiunile necesare într-o situație de cyberbullying.

Timp estimat: 1 oră și 30 min

Vârsta participanților: 11-15 ani

Materialele și pregătirea activităților:

Foi albe și creioane necesare fiecărui copil pentru activitatea de warm up; suport tehnic pentru proiectarea textului din situațiile prezentate; fișe cu roluri; foaie alba A1 pentru tabelul cu emoții; carioci/creioane colorate pentru tabelul cu emoții, foițe colorate cu lipici.

Pas cu pas:

Activitatea 1: Warm up - Dăruim emoții

Instrucțiuni:

- Spuneți copiilor următoarele 3 cuvinte: cuvânt, gest, desen.
- Fiecare se va gândi la ceva frumos și pozitiv pentru colegi și va încerca să demonstreze la ce s-a gândit utilizând un cuvânt, făcând un gest reprezentativ și schițând o imagine.

Reflecții

- Cum te-ai simțit dăruind emoții frumoase celorlalți?
- Cum te-ai simțit observând colegii care dăruiesc emoții frumoase celorlalți?
- Ar fi putut să se întâmple să te simți altfel în timpul acestui exercițiu? În ce situații?
- Cum ai putea dăruii emoții frumoase în mediul online?

Activitatea 2: Introducere

Prezentați copiilor 2 situații (Fișa resursă 1). Pentru fiecare din cele 2 situații ei va trebui să răspundă la următoarele întrebări:

1. Cine sunt personajele?
2. Ce face fiecare personaj?
3. Cine are de suferit în urma situației prezentate?

La final faceți o generalizare și prezentați informații suplimentare (Fișa resursă 2).

Sugestii pentru facilitator:

În cazul în care aveți copii cu același nume ca și personajele din situațiile recomandate, înlocuiți numele personajelor.

Activitatea 3: Jocul de rol

Pregătire:

- Pentru această etapă a activității veți avea nevoie de o foaie albă curată A1 pe care o veți fixa pe tablă sau oriunde vă este comod. Important e să fie în fața copiilor. Veți schița pe această foaie 7 rubrici, câte o rubrică pentru fiecare rol enumerat mai jos și o rubrică comună pentru rolul de martor fără număr.
- Pe o masă, în fața clasei, veți aranja câteva fișe după numărul copiilor prezenți la activitate. Fiecare fișă va reprezenta un rol. Participanții vor extrage pe rând câte o fișă.
- Vor exista următoarele roluri:
 1. Utilizator fotograf.
 2. Utilizator glumeț.
 3. Utilizator prietenos.
 4. Martor online 1.
 5. Martor online 2.
 6. Martor online 3.
- Celelalte fișe vor conține cuvântul „martor online” fără număr.

Instrucțiune

Explicați copiilor că le veți prezenta o istorioară ce s-a întâmplat în mediul online. Veți expune această istorie pe etape (Fișa resursă 3). În această istorioară, conform fișelor extrase, toți copiii au câte un rol. Fiecare va trebui să asculte atent pentru a răspunde la un șir de întrebări. Întrebările vor fi adresate înainte de a fi prezentate fragmentele de istorioară.

Chiar dacă unele roluri nu sunt menționate în fiecare fragment de text, altele nu apar deloc, copiii cu rolurile neidentificate în fragment va trebui să răspundă, de asemenea, la întrebarea despre emoții. De exemplu, Cum se simt martorii online fără număr pe fișă în situația respectivă? Imaginați-vă că ei doar observă cele ce se întâmplă.

Sugestie pentru facilitator

În timp ce copiii vor răspunde la întrebarea despre emoții, folosiți 2 culori diferite pentru a reprezenta printr-un cerculeț emoțiile pozitive și emoțiile distructive pentru fiecare dintre roluri, după fiecare rundă de întrebări.

Reflecții

După ce ați discutat pe baza întrebărilor propuse pentru fiecare fragment de text, adresați copiilor următoarele întrebări:

- Ce ai observat că s-a întâmplat în această istorie?
- Cine s-a simțit neplăcut? (Cu această întrebare reveniți la tabelul emoțiilor)
- De ce această situație reprezintă o situație de cyberbullying?
- Ce ar fi putut face fiecare dintre personaje pentru a nu ajunge în situația respectivă?
- Cum s-a manifestat fiecare personaj în parte?

După discuția pe baza acestor întrebări, reveniți la foaia cu tabelul emoțiilor. Explicați copiilor că va trebui să identificați acțiuni cu soluții pentru problema creată. La fiecare acțiune identificată veți lipi pe tabel câte o foiță cu lipici de culoarea selectată anterior pentru emoții pozitive. Veți lipi foilețele de culoarea respectivă peste cerculețele ce reprezintă emoțiile negative. De exemplu, dacă pentru emoțiile pozitive ați folosit culoarea verde, foiața cu lipici va fi de culoare verde.

Vorbiți despre rolul martorilor în mediul online (Fișa resursă 4).

După ce ați identificat mai multe acțiuni ce ar trebui întreprinse, adresați copiilor următoarea întrebare: „Chiar dacă sunt întreprinse acțiuni pentru a soluționa situația neplăcută, oare urmele emoțiilor și stărilor neplăcute dispar?”

Oferiți copiilor informații suplimentare (Fișa resursă 5).

Activitatea 4: Concluziona-re

Facilitatorul reamintește momentele cheie ale activității despre cyberbullying și încurajează copiii să fie cât mai pozitivi și respectuoși în mediul online.

Link-urile istoriilor sunt mai jos:

<https://siguronline.md/rom/copii/relateaza-istoria/gabriela>

<https://siguronline.md/rom/copii/relateaza-istoria/marcela>

Sugestii pentru formator:

- ✓ Propuneți copiilor din clasele a V-VI-a să gândească un mesaj frumos, plăcut și încurajator și să-l expedieze unui bun prieten sau coleg.
- ✓ Propuneți copiilor din clasele a VII – IX -a să citească acasă istoriile altor adolescenți care au trecut prin situații de cyberbullying pe portalul Siguronline.md.

Fișa resursă 1: Situații

SITUAȚIA 1

Cătălina are 12 ani. A făcut un selfie și l-a postat pe pagina sa de Instagram.

În 5 minute a avut 5 comentarii. Au comentat urmăritorii ei, printre aceștia și colegi de clasă. Până seara poza a apărut în grupul clasei de pe Viber. Au început să fie scrise multe comentarii neplăcute despre fotografie. Cătălina a încercat să se apere, apoi a părăsit grupul. O colegă i-a scris în privat să nu atragă atenția, fiindcă se vor liniști toți până a doua zi. Altcineva, de asemenea, a întrebat-o în mesaj privat dacă s-a speriat.

Nu toți colegii erau implicați în scrierea comentariilor neplăcute.

SITUAȚIA 2

Eugen are 14 ani. Este pasionat de dansuri, dar o dată cu începerea pandemiei a fost nevoit să întrerupă lecțiile la școala de dans.

Într-o zi, la rugămintea unei colege, a arătat câteva secvențe dintr-un dans învățat înainte de începerea pandemiei. Cineva a reușit în acest timp să-l filmeze. Până seara un video creat în Tik Tok în care Eugen dansează a ajuns să circule pe mai multe rețele sociale pe care aveau conturi colegii de clasă. Cineva chiar a făcut un sondaj despre cât de bun dansator este Eugen. Distribuiriile cu comentarii mai puțin pozitive au continuat și în zilele următoare.

Eugen era foarte indispus și a hotărât că nu va mai dansa niciodată.

Fișa resursă 2: Informații - Cyberbullying

Atrageți atenția la următoarele 3 cuvinte:

1. Online.

2. Intenționat.

3. Repetat.

Aceste 3 cuvinte arată ce i s-a întâmplat Cătălinei și lui Eugen. Pentru fiecare dintre ei această situație este neplăcută. O astfel de situație prin care ei trec se numește Cyberbullying. Acest cuvânt este împrumutat din limba engleză. În limba română i se mai spune „Hărțuire în mediul online”.

Cyberbullying-ul este o formă de violență. Se întâmplă în mediul online atunci când un oarecare utilizator X sau mai mulți utilizatori X, Y, Z au comportamente răutăcioase. Adică:

- ✓ Scrie/scriu cuiva mesaje răutăcioase.
- ✓ Distribuie zvonuri despre cineva.
- ✓ Face/fac comentarii negative și jignitoare la fotografii.
- ✓ Amenință.
- ✓ Folosește/folosesc informațiile personale ale unei terțe persoane pentru a crea conturi false, a scrie mesaje sau a face alte acțiuni în numele ei. .

Sugestii:

Copiii din clasele VII – IX-a le puteți explica că ultima acțiune a persoanei care hărțuiește online mai poartă denumirea de Furt de identitate.

Resursă informativă pentru profesor:

<https://siguronline.md/rom/educatori/informatii-si-sfaturi/hartuirea-in-mediul-online-si-rolul-scolii>

Fișă resursă 3: Istorie

Fragmentul 1

Un utilizator fotograf are un telefon nou. Camera telefonului face fotografii foarte calitative și are multe efecte. Utilizatorul fotograf și-a făcut o fotografie cu camera nouă, a adăugat niște efecte și a postat-o pe Instagram. Este, pur și simplu, încântat(ă) de rezultat. Se simte foarte bine. Planifică să facă multe fotografii asemănătoare.

Un utilizator prietenos vrea să-l încurajeze pe utilizatorul fotograf și apreciază pozitiv fotografia. Îi este plăcut că l-a încurajat. Peste 5 minute un utilizator glumeț hotărăște să-l indisună pe utilizatorul fotograf și îi scrie un comentariu urât la fotografie. Consideră că i-a reușit. Este mulțumit.

Întrebări:

- Ce acțiuni întreprinde personajul vostru?
- Cum se simte personajul vostru?

Fragmentul 2

Utilizatorul fotograf se simte neplăcut. Dorește să-l pedepsească cumva pe Utilizatorul glumeț și îi scrie un mesaj urât în privat. Află că acest utilizator glumeț este un coleg de clasă. Găsește o fotografie cu acesta. Creează un cont pe Instagram cu numele și fotografia acestuia și trimite cereri de urmărire la mai mulți colegi de școală. Descarcă fotografii ofensatoare de pe Internet și le publică pe pagina creată.

Utilizatorul glumeț nu știe nimic despre acest lucru.

Întrebări:

- Ce face personajul vostru?
- Cum se simte personajul vostru?
- De ce se simte așa?

Fragment 3

Martorii online la toată această situație sunt câțiva colegi de clasă. Ei au văzut contul nou creat și nu știu cum să procedeze. Martorul online 1 și martorul online 2 au făcut niște capturi de ecran cu imaginile postate și le-au trimis în diferite grupuri private. Toată lumea din aceste grupuri face glume. Martorul online 3 a hotărât să vorbească cu utilizatorul glumeț și l-a întrebat dacă cunoaște un cont de Instagram pe numele său pe care sunt făcute postări urâte. Utilizatorul glumeț este mirat. Simte că totul este foarte rău. Nu știe ce trebuie să facă. Reputația sa online a fost compromisă.

Întrebări:

- Ce simte personajul vostru?
- Ce ar trebui să facă personajul vostru?

Sugestii:

Explicați copiilor din clasele a VIII – IX -a ce înseamnă reputația online. Vedeți o informație relevantă la următorul link <https://siguronline.md/rom/educatori/informatii-si-sfaturi/reputatia-online>

Fișă resursă 4: Explicații reacții la cyberbullying

- Într-o situație de cyberbullying oricine poate avea un rol. Un martor poate fi activ și pasiv.
- Un martor poate fi activ și îl poate ajuta pe cel care suferă de hărțuirea online. Cum ar fi, de exemplu, să-i scrie un mesaj care să-l încurajeze; să ia o poziție de apărare în chatul cu mesaje urâte, arătând astfel că nu împărtășește cele scrise de alții. Poate raporta la administratorii rețelei o fotografie sau video care reprezintă un alt copil și care circulă în mediul online. Poate raporta la administratorii rețelei o postare ce jignește un alt copil etc.

- Un martor poate fi activ și poate dăuna celui care deja suferă de hărțuire, susținându-l deschis pe cel care hărțuiește. Cum ar fi, de exemplu, să distribuie fotografii, video-uri, alte postări ce jignesc un copil. Astfel, jignirile online se multiplică prin faptul că ajung la mai multă lume.
- Un martor online, fără să observe, poate trece în rolul utilizatorului care hărțuiește, apreciind cu like-uri comentariile jignitoare, scriind un cuvânt, o frază ce devine automat o altă jignire online în adresa persoanei care deja este atacată.
- Chiar dacă cineva doar cunoaște și observă cum cineva este hărțuit online, fără a se implica, fără a fi de partea cuiva, va avea un rol de martor online pasiv.
- Lipsa reacției din partea martorului online pasiv poate să-l facă pe cel care hărțuiește online să se simtă încurajat și să scrie mai multe cuvinte urâte sau să întreprindă alte acțiuni răutăcioase în mediul online.
- Spre deosebire de bullying-ul tradițional, cyberbullying-ul poate fi omniprezent. Adică, poate fi prezent pretutindeni. El însoțește copilul acasă, la școală, în stradă, în alte locuri, chiar dacă cei care hărțuiesc sunt fizic în alt loc. Fiecare mesaj, postare comentată sau distribuită, la orice oră, cu fiecare click face situația mai complicată și nu are limită de timp și spațiu, fiindcă se întâmplă în mediul online.
- Oricine cunoaște că un copil sau adolescent este hărțuit online, oferindu-i suport și încurajare, adresându-se unui adult de încredere, îl poate ajuta mult pe acest copil sau adolescent. Rolul adultului de încredere este de a ajuta copilul care are o problemă atât la școală în rândul colegilor, cât și online la utilizatori.

Fișa resursă 5: Recomandări

Cyberbullying-ul este neplăcut și dureros atât în momentul când se întâmplă, cât și cu mult timp după consumarea evenimentului.

În mediul online jignirile, comentariile răutăcioase, fotografiile modificate, conturile false, mesajele cu amenințări vor lăsa urme. Aceste urme pot reapărea după un timp mai îndelungat, dacă cineva a copiat, a descărcat, a salvat niște conținuturi ofensatoare.

Recomandări siguranță online:

- În mediul online orice cuvânt scris, fotografie sau video postate pot fi înțelese și apreciate în mod diferit. Astfel, înainte de a face un comentariu, a posta o fotografie sau un video, asigurați-vă că nu jigniți pe nimeni.
- În mediul online cyberbullyingul poate crește în intensitate cu fiecare click pe Send, Post, Share sau Comment. Orice apăsare de buton vă poate face pe neobservate să participați la o formă de violență online. Înainte de a apăsa pe unul dintre butoanele respective, încercați să vă imaginați pentru 10 secunde ce simte copilul din imagine sau copilul la care se face referință într-un comentariu sau postare.
- Dacă ai devenit o victimă a cyberbullying-ului, rămâi calm și nu acționa influențat de un impuls la moment.
- Folosește tehnici de blocare, raportare și ștergere a conținuturilor jignitoare sau a utilizatorilor răutăcioși.
- Discută cu un prieten bun care te va susține, online sau offline.
- Cere implicarea unui adult de încredere. Adulții vor cunoaște mai bine de la cine să ceară ajutor specializat în cazul în care va fi nevoie.
- Într-o situație de cyberbullying sau în orice altă situație neplăcută în mediul online cere sfatul consultantului Gabi, prietenos copilului, pe platforma Siguronline.md. Este anonim și confidențial.



Capitolul V. Încheiere. Feedback

Modulul 5.1. **Amplificarea experienței grupului**

Modulul 5.2. **Evaluarea. Feedback**

Modulul 5.1. Amplificarea experienței grupului

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copiii vor fi capabili:

- ▶ să stabilească importanța participării la identificarea și aplicarea regulilor;
- ▶ să creeze un set consistent de reguli și responsabilități de grup;
- ▶ să înțeleagă care este relația dintre drepturi și responsabilități;
- ▶ să dezvolte competența de a discuta și de a coopera;
- ▶ să promoveze cooperarea și responsabilitatea.

Timp estimat: 1 oră și 30 min

Vârsta participanților: 11-15 ani

Materialele și pregătirea activităților:

Foaie de hârtie A4 și creion la fiecare grup pentru note, 4 coli mari de hârtie (A3) sau flipchart (câte o foaie la fiecare grup pentru a-și nota „rezumatele”), 3 markere (roșu, verde și albastru) pentru fiecare grup, 4 ghemuri de fir (culori diferite pentru fiecare grup), bandă adezivă (bandă scotch) pentru fiecare grup, foarfece, o copie a regulilor jocului per grup

Pas cu pas:

Activitatea 1: Revizuirea Constituției grupului etapa II^[17]

(elaborată în cadrul activității 2.1)

Legile necesită adesea revizuirea, anularea sau extinderea. Astfel e nevoie de revizuit și Constituția grupului dat, elaborată la începutul activităților.

1. În baza celor scrise în Constituția grupului, inițiați o discuție:
 - Sunt încă de acord cu drepturile și responsabilitățile dezvoltate anterior?
 - Sunt unele responsabilități mai greu de îndeplinit decât altele? De ce?
 - Ce este necesar de modificat în constituția grupului? De anulat anumite lucruri? Sau de adăugat?
2. Discutați aderarea la reguli și responsabilități adresând întrebări precum:
 - Sunt încălcate unele drepturi mai des decât altele? De ce?
 - Cine este responsabil pentru respectarea acestor drepturi?
 - Cine decide ce se întâmplă atunci când cineva încalcă regulile de grup?
 - Ar trebui ca grupul să ia în considerare responsabilitatea în comun pentru încălcarea regulilor?

^[17] Adaptat după http://www.eycb.coe.int/compasito/chapter_4/4_2.asp

3. Discutați cum pot fi respectate drepturile copiilor în cadrul școlii:

- De ce este nevoie ca să fie respectate drepturile?
- Cine trebuie să participe?
Din ideile expuse se identifică 4 actori de bază: conducerea școlii, consiliul consultativ al elevilor, adulții (părinții, profesorii, personalul auxiliar), copiii (elevii din școală).
- Ce trebuie să se întâmple ca o instituție de învățământ să devină democratică? Copiii să se simtă în siguranță?

Activitatea 2: Realizarea legăturilor^[18]

Pregătire:

Din fiecare ghem tăiați 6 bucăți de fir cu lungimea de 1,5 m (24 bucăți în total; 6 bucăți de fiecare culoare, câte un set pe grup).

Instrucțiune:

1. Explicați scopul exercițiului – crearea „diagramei” conexiunilor dintre cei patru participanți într-o școală democratică (ideală).

Notă: Termenul „democratic” indică faptul că managementul școlii se bazează pe valorile drepturilor omului, pe capacitatea /împuternicirea și implicarea elevilor, a personalului și a altor factori interesați în toate deciziile importante legate de școală.

2. Formați patru grupuri egale, reprezentând cei patru „participanți” într-o societate democratică: conducerea școlii, consiliul elevilor, adulții, copiii.
3. Oferiți fiecărui grup câte o coală de hârtie A4 și un creion pentru luarea notelor. Apoi invitați-i să realizeze brainstorming timp de 10 minute pentru a descrie rolul pe care „reprezentantul” său îl joacă într-o școală democratică, adică care sunt funcțiile sale principale. La sfârșitul discuției ar fi bine să fie de acord asupra celor mai importante cinci funcții.
4. La etapa următoare copiii își vor pregăti „tezele”. Oferiți fiecărui grup câte o foaie mare de hârtie (coală de hârtie A3 sau flipchart) și rugați copiii să scrie cu un marker roșu în partea de sus a foii pe care „actor” îl reprezintă și mai jos cele mai importante cinci funcții ale lui.
5. Adunați grupurile împreună pentru a-și prezenta „teza”. De data aceasta ei trebuie să stabilească de ce au nevoie ceilalți, pentru a-și îndeplini propriile funcții. Dacă se dorește, ei pot aduce modificări „tezelor” lor în funcție de răspunsurile date.
6. Dacă copiii întâmpină dificultăți în identificarea funcțiilor actorilor, cereți-le să se gândească la ceea ce face „actorul” lor și care ar fi pierderile în cadrul școlii dacă nu ar exista! Iată câteva exemple pentru a ajuta echipele în această sarcină:
 - Conducerea școlii poartă responsabilitate pentru realizarea standardelor educaționale de stat, protecția drepturilor elevilor și a personalului angajat, precum și pentru securitatea vieții și sănătății lor în timpul aflării în incintă.
 - Consiliul elevilor este o structură reprezentativă a elevilor la nivel instituțional, implicată în identificarea și soluționarea problemelor care îi privesc, în parteneriat cu echipa managerială, cadrele didactice și părinții, în beneficiul elevilor și al comunității.

Sugestii pentru facilitator:

Utilizarea firelor de patru culori (o culoare corespunde fiecărui „actor”) ajută la îmbunătățirea schemei și facilitează trasarea conexiunilor, de exemplu, toate cerințele copiilor vor fi scrise cu galben, iar cererile adulților – cu negru (la punctul 5 din instrucțiuni). De îndată ce grupurile și-au întocmit listele de funcții, nu le discutați prea mult în adunarea generală. Folosiți mai degrabă acest timp pentru a explica următorul pas de lucru în grupurile mici. Amintiți-le grupurilor că pot nota funcțiile altor grupuri pentru ei înșiși.

^[18] Adaptat după <https://www.coe.int/en/web/compass/making-links>

- **Adulții** au dreptul la cunoașterea, împărtășirea și promovarea idealului educațional, acceptă principiile fundamentale ale educației, politica educațională a statului; au dreptul și obligația de a colabora cu Instituția în vederea realizării finalităților educaționale.
 - **Elevii** exersează rolul de buni cetățeni, dar și rolul de persoane care au o anumită autoritate în implementarea normelor și promovarea lor în cadrul școlii.
6. Atenționați copiii să se gândească la cerințe, astfel încât să fie realiste și acceptabile pentru ceilalți „actori”. Din motiv că alții va trebui să își asume responsabilitatea pentru îndeplinirea lor, așa că nu ar trebui făcute cereri nedrepte sau excesive.
 7. Apoi copiii revin în grupurile lor, primind markere verzi. Acordați-le 15 minute pentru a afla ce așteptări au de la ceilalți „actori” pentru a-și îndeplini propriile funcții. Cu câteva minute înainte de expirarea timpului, cereți grupurilor să acorde prioritate celor mai importante două cerințe a fiecărui „actor” și să le noteze cu marker verde cu titluri separate.
 8. Distribuți copiilor Regulile jocului (Fișa resursă 1), asigurați-vă că toți copiii înțeleg ce să facă. Apoi cereți grupurilor să-și răspândească mesajele în mijlocul camerei într-un pătrat, la aproximativ 1 metru distanță (vezi diagrama). Grupurile ocupă locuri la colțurile foilor lor.
 9. Oferiți fiecărui grup 6 bucăți de fir, o rolă de bandă adezivă și un marker albastru.
 10. Când încep rundele de negocieri, oferiți zece minute per rundă. Amintiți-le participanților că scopul lor este de a stabili relația dintre diferiții „actori”. De îndată ce este acceptată cerința, două coli de hârtie ar trebui să fie conectate cu o bucată de fir și bandă adezivă, ceea ce va însemna că partea respectivă își asumă responsabilitatea.

Notă: În lucrările de la punctul 9 negocierea nu ar trebui percepută ca o „conurență” și nu ar trebui să i se acorde prea mult timp. Subliniați că grupurile trebuie să perceapă această lucrare ca pe o colaborare, pentru a crea o societate în care „actorii” lucrează împreună pentru bunăstarea tuturor. În consecință, acordurile trebuie încheiate relativ rapid. Explicați că grupurile trebuie să fie de acord cu cererile rezonabile și să le respingă pe cele nerezonabile, lăsând problemele controversate pentru viitor.

Dacă trebuie să ajutați grupul să înțeleagă cerințele și responsabilitățile „actorilor”, puteți cita exemplul relației dintre conducerea școlii și copii: conducerea școlii trebuie să asigure securitatea copiilor în cadrul instituției și copiii trebuie să relateze cazuri suspecte de violență/bullying.

10. Treceți la evaluare și analiză în timp ce participanții stau încă în jurul diagramei.

Reflecții

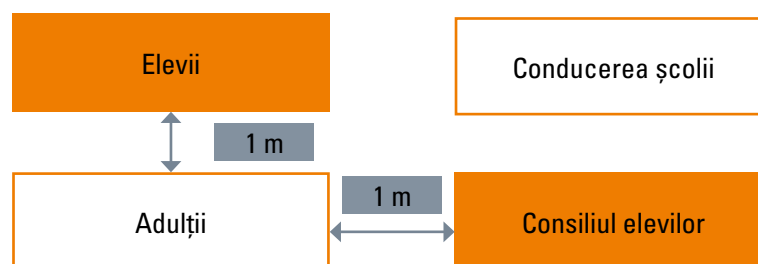
Rugați participanții să privească rețeaua pe care au creat-o și să mediteze asupra exercițiului:

- A fost dificil să vă imaginați funcțiile conducerii școlii, consiliului elevilor, adulților și elevilor?
- Au existat dezacorduri în cadrul grupurilor cu privire la acceptabilitatea sau inadmisibilitatea anumitor cerințe?
- Care dintre revendicările voastre au fost respinse de alte grupuri? De ce? Ar fi cu adevărat problematice?
- Care dintre cerințele care anterior păreau inacceptabile au fost acceptate ca urmare a exercițiului? Cum vă simțiți acum?
- În urma exercițiului ați aflat ceva nou despre o școală democratică pe care nu o cunoșteți până acum? Au existat surprize?
- Ce drepturi erau implicate în acest exercițiu?
- Articolul 29 din Declarația Universală a Drepturilor Omului prevede: „Fiecare are obligații față de o societate în care este posibilă doar dezvoltarea liberă și deplină a personalității sale”.
- Care sunt cele mai importante responsabilități pe care le aveți în viața voastră de zi cu zi?
- Care este rolul diferiților „actori” în protejarea drepturilor fiecărei persoane?
- Care este rolul diferiților „actori” în asigurarea accesului tuturor la educație în domeniul drepturilor omului?

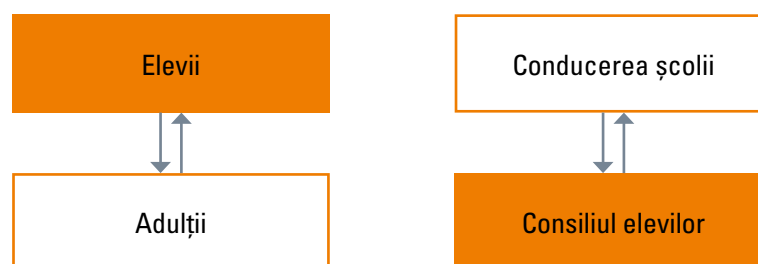
Fișa resursă 1: Regulile jocului

1. Scopul exercițiului este ca fiecare „actor” să accepte cererile de la fiecare dintre ceilalți „actori”.
2. Negocierile se fac între perechile de „actori” în trei runde după cum urmează:
 - Runda 1: elevii și adulții negociază, iar conducerea școlii - cu consiliul elevilor .
 - Runda 2: elevii și consiliul elevilor negociază, iar conducerea școlii - cu adulții .
 - Runda 3: elevii cu conducerea școlii negociază, iar adulții - cu consiliul elevilor.
3. În fiecare rundă perechile decid cine inițiază negocierile și le prezintă pe rând.
4. Atunci când fac o cerere, fiecare echipă trebuie să declare cererea în mod clar și concis. Ei ar trebui, de asemenea, să explice ce implică ea și de ce înaintează această cerere specială, adică de ce este important să le permită să își îndeplinească propria lor funcție.
5. Atunci când decide acceptarea sau neacceptarea cererii, echipa trebuie să hotărască dacă cererea este corectă și dacă ar fi în măsură să o realizeze.
6. Dacă cererea este acceptată, atunci perechile folosesc unul dintre firele „solicitantului” și îl lipesc între cele două „Foi de înregistrare” pentru a semnifica acordul încheiat. Grupul care acceptă ar trebui să facă o scurtă notă asupra echipei care a înaintat cererea. Pe „Foaie de înregistrare” se notează cu un stilou albastru pentru a le reaminti responsabilitățile ce au acceptat să le îndeplinească.
7. Dacă al doilea grup respinge cererea, firul de lână este pus deoparte.
8. Repetați negocierile, până când toate cererile vor fi discutate.
9. În fiecare rundă procesul se repetă până când vor exista conexiuni între toți cei patru „actori”.
10. La sfârșitul procesului se va obține o hartă pentru a reprezenta relațiile dintre diferiți actori într-o democrație. Fiecare dintre actori va avea o „foaie de înregistrare” cu o listă a funcțiilor sale scrisă cu pix roșu, o listă a cererilor celorlalți „actori” scrisă în verde și o listă de acțiuni pe care au fost de acord să le întreprindă pentru a satisface cerințele celorlalți „actori”, scrisă cu albastru. Cererile și acțiunile sunt reprezentate de fire colorate.

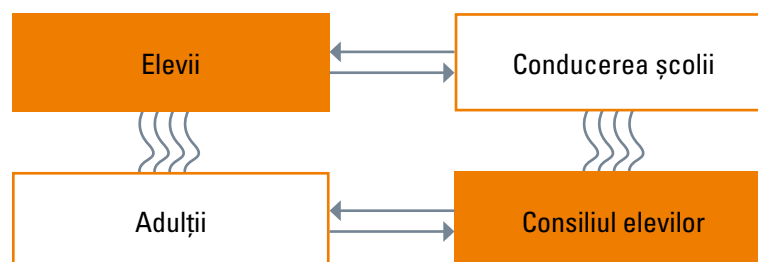
Poziția inițială pentru începerea negocierii



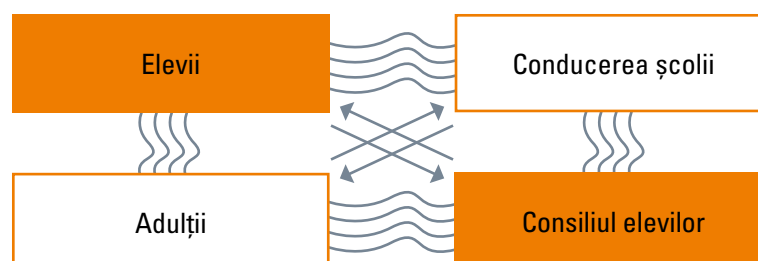
Runda 1



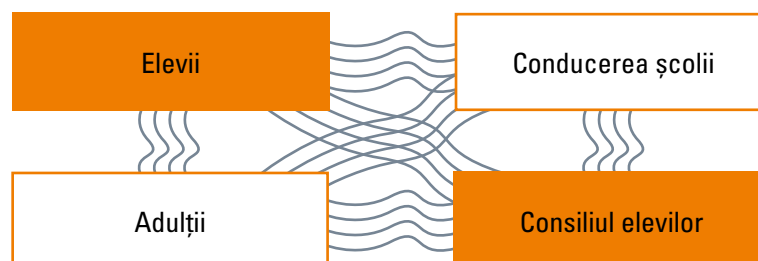
Runda 2



Runda 3



La final vor fi următoarele legături



Modulul 5.2. Evaluarea. Feedback

Obiective:

Pe parcursul și la finele activității copiii vor fi capabili:

- ▶ să ofere un feedback;
- ▶ să analizeze experiența de învățare în cadrul activităților.

Țimp estimat: 1 oră și 30 min

Vârsta participanților: 11-15 ani

Materialele și pregătirea activităților:

Hârtie A4 și creioane / carioci colorate.

Pas cu pas:

Activitatea 1: Titluri pentru revistă

Instrucțiune:

1. Formați echipe de 3-4 copii. Și explicați copiilor că timp de 30 minute vor crea prima pagină a revistei Bulevard: titluri mari și fără articole lungi!

Notă: Revista Bulevard e locul în care oamenii frumoși spun povești frumoase. Pentru că așa simt ei, pentru că acesta le e crezul și, de bună seamă, pentru că pot.

2. Rugați-i să discute despre ce au făcut, ce au învățat pe parcursul tuturor activităților și să facă brainstorming cu cele mai puternice și mai slabe puncte și realizări.

Fiecare grup mic trebuie să aleagă 5 sau 6 povești. Copiii vor scrie un titlu pentru fiecare poveste, însoțit de câteva propoziții reprezentând un scurt rezumat. Nu este nevoie să scrie povestea completă. Fotografia este opțională, dar nu este o idee rea.

După 30 de minute fiecare echipă prezintă rezultatele lucrului în grup.

Activitatea 2: Feedback

Pregătire:

Scrieți pe foi următoarele afirmații (câte o afirmație pe foaie). Exemple de afirmații:

- Cel mai bun exercițiu a fost ... și cel mai rău a fost
- Cel mai interesant a fost ... și cel mai plictisitor a fost
- Ceea ce mă revoltă cel mai mult este ... și ceea ce prețuiesc cel mai mult este
- Cel mai amuzant a fost ... și cel mai serios a fost ...

- Cel mai mult mi-aș dori ... și cel mai puțin
- Am aflat că ... vreau să aflu mai multe despre
- Acum vreau ... și sper
- Am înțeles ... și am nevoie de
- Ce m-a surprins cel mai mult este că ...
- Mi-a plăcut cel mai mult să fac ... și mi-a plăcut cel mai puțin dintre toate...
- M-am simțit cel mai încrezător când am făcut-o ... și m-am simțit mai puțin încrezător când am făcut-o

Notă: Fiecare copil va extrage o afirmație (unele afirmații se vor repeta).

Instrucțiune:

1. Rugați participanții să stea în cerc.
2. Fiecare copil, pe rând, alege câte o afirmație și este rugat să o completeze. Comentariile sau discuțiile nu sunt permise.
3. Continuați exercițiul dacă aveți timp sau dacă doriți mai multe feedback-uri. Dacă aveți timp, puteți obține un feedback mai complet, cerând participanților să explice motivele reacțiilor și declarațiilor lor. De exemplu: „Cel mai bun a fost ... pentru că ...”. „Cel mai rău a fost ... pentru că ...”

Activitatea 3: Gânduri pozitive

Fiecare copil are lipit pe spate o foaie A4. Toți copiii sunt încurajați să scrie fiecărui coleg pe spate lucruri pozitive, de exemplu, ce apreciază, ce calități pozitive are sau să scrie ceva încurajator etc.

După ce toți i-au scris colegului mesajele lor, fiecare copil poate să-și ia foaia de pe spate să citească personal.



Anexe

Anexa 1. Sugestii pentru planificarea activităților cu copiii

Anexă 2. Exerciții de încălzire

Anexă 3. Exerciții de încheiere

Anexa 1: Sugestii pentru planificarea activităților cu copiii

I. Planificarea activităților

Planificările vă ajută să reflectați atent asupra diferitelor părți ale sesiunii^[19]: cum veți începe sesiunea, cum veți asista copiii în experiența lor de învățare și de reflecție și cum veți încheia activitatea, pentru ca ea să fie înțeleasă și ca toți participanții să dorească să revină și să continue activitatea împreună. Pentru o planificare reușită, e necesar ca o sesiune să fie gândită în trei faze:

- 1. inițierea sau intrarea în subiect**, cu un ritual de bun venit, fixarea obiectivelor, un joc scurt sau o mică activitate prin care se face o introducere la tema ce urmează să fie abordată;
- 2. partea principală** cu exerciții, jocuri sau activități (descrise în acest ghid), care conduc la o acumulare de cunoștințe sau la o reflecție;
- 3. revenire la calm și oferirea feedback-ului** - partajarea elementelor importante din cadrul activităților și feedbackul sesiunii, în general.

În figura 1 este prezentată curba de intensitate a unei activități de 60 minute, iar în cazul activităților mai lungi sau al sesiunilor, intensitatea se adaptează proporțional.

De exemplu, pentru sesiuni mai lungi (inițierea e cca. 25%, partea principală - 55%, revenire la calm - 20%).

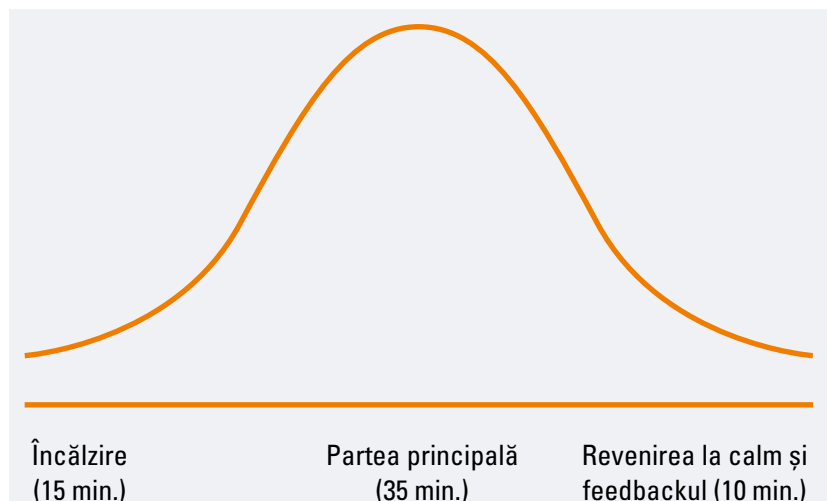


Figura 1. Curba de intensitate (60 min.)

Este important să se respecte curba de intensitate în timpul celor trei faze, plecând de la calm, pentru a înainta spre atingerea unei anumite intensități și a reveni, în final, la calm. Introducerea unor legături logice și/sau tematice între părțile componente ale activității facilitează munca.

II. Strategii de succes și de eșec în lucrul cu grupul de copii

Strategii de succes

- ✓ Fixați un cadru de lucru clar, cu obiective concrete.
- ✓ Încurajați alegerea unor activități în vederea atingerii acestor obiective, precum și asumarea responsabilităților în acest cadru.
- ✓ Detaliați problemele tehnice, pentru a-i conduce pe copii la reușită, păstrând o motivație înaltă.^[20]

^[19] O sesiune poate conține o singură activitate sau mai multe activități descrise la etapele cercetării privind acțiunile participative.

^[20] A se vedea curba lui Atkinson în modulul 3.8 Motivația

Realizați un grad de dificultate sportiv și măsurat Pas cu pas (piramide: jocuri de echilibru în doi, apoi piramide în doi sau trei, până la forma finală de opt).

- ✓ Diferențiați uneori activitățile fete-băieți, pentru a ține cont de diferențele fizice. Uneori, pentru a favoriza cooperarea și acceptarea diferențelor, realizați aceste activități în grupuri mixte.
- ✓ Lucrați în baza unor angajamente personale, a unor reguli de joc (autoarbitraj) și a unor comportamente nonviolente (fairplay).
- ✓ Găsiți mediul potrivit în care copiii să se simtă în același timp ascultați și ghidați.
- ✓ Aveți o atitudine prietenoasă și respectuoasă, în același timp. Sunteți un ghid și un confident, dacă este nevoie.
- ✓ Oferiți timp copiilor să experimenteze, să facă greșeli împreună (libertate în cadru).
- ✓ În timpul feedbackurilor cereți părerea copiilor, oferiți spațiu pentru exprimarea ideilor și comentați comportamentul lor.
- ✓ Luați în considerare nivelul lor de oboseală, ascultându-i (controlul efortului cerut). Aplicați provocarea la alegere, deoarece fiecare este liber să se implice sau nu în activitate, după preferință.

Strategii de eșec

- ✓ Propuneți mereu copiilor să facă ceea ce doresc sau, dimpotrivă, nu le dați niciodată posibilitatea să aleagă.
- ✓ Grăbiți finalizarea activității, fără a lua în considerare deosebirile de ordin fizic și tehnic, în special dacă grupa este mixtă.
- ✓ Apreciați mai mult sau privilegiați un grup în raport cu altul.
- ✓ Afișați rolul de superioritate și de profesor, ceea ce îi împiedică pe copii să se responsabilizeze.
- ✓ Propuneți o competiție neadecvată care poate conduce la sentimente de eșec, în loc de afirmarea de sine.

Anexă 2: Exerciții de încălzire

Exercițiul 1

Explicație: Copiii se grupează doi câte doi. Stau față în față și își ating unul altuia degetele arătătoare de la mâna dreaptă a fiecăruia. Fără să se rănească, fără să se despartă, trebuie să se miște prin încăperea cu degetele lipite.

Discuție: Copiii sunt întrebați ce au observat în timpul exercițiului. Dacă ei nu răspund nimic, facilitatorul îi ajută, întrebând dacă au simțit ceva, unde s-au uitat, dacă au fost atenți, la ce au fost atenți.

Exercițiul 2

Explicație: Toți copiii formează un șir indian. Fiecare copil pune mâna dreaptă pe umărul celui din față. Mai întâi facilitatorul le cere copiilor să meargă în șir indian prin încăperea, fără ca șirul să se rupă și fără ca ei să se lovească. Toți trebuie să-l urmeze pe cel care este în fruntea șirului. Șirul se oprește și se împarte în 3 sau în patru segmente. Se mișcă în continuare toate șirurile, evitând obstacolele.

Exercițiul 3

Explicație: Facilitatorul cere copiilor să se plimbe prin încăperea. La semnalul STOP al facilitatorului toți copiii se opresc pe loc și rămân nemișcați ca niște statui. La semnalul MERGI copiii pornesc de pe loc și se plimbă prin încăperea. Facilitatorul repetă Exercițiul până când mai mulți copii sunt capabili să stea nemișcați 3 secunde.

Exercițiul 4

Explicație: Toți copiii se ridică în picioare, ridică mâinile sus deasupra capului, se ridică pe vârful degetelor ca și cum cineva i-ar trage de degetele mâinilor în sus. Trebuie să nu cadă, să nu-și piardă echilibrul. După ce au atins maximum de întindere, își lasă mâinile în jos și se ghemuiesc până ajung cel mai aproape de podea. Repetă mișcarea sus, apoi jos, apoi revin la poziția normală. Respiră adânc, se așează.

Exercițiul 5

Explicație: Copiii formează echipe de două persoane. În fiecare echipă cei doi se așează spate în spate (se apropie și se lipesc cu spatele unul de celălalt). Nu se țin de mâini. Apoi fac următoarele acțiuni fără să piardă contactul unul cu celălalt:

- se lasă jos până la podea, se ridică înapoi;
- merg prin încăperea și pe rând fiecare dintre ei dă direcția de mers (conduce echipa de doi);
- merg prin încăperea, unul dintre ei își lasă aproape toată greutatea pe celălalt, iar celălalt îl susține astfel încât primul să nu cadă pe podea.

Exercițiul 6

Explicație: Copiii se împart în grupuri de trei persoane. Unul dintre jucători va sta între ceilalți doi și va sări. El se va sprijini de umerii celor doi colegi de echipă. Atunci când sare, cei doi jucători îl împing în sus, ajutându-l să sară mult mai sus decât ar putea sări singur. Fiecare dintre cei trei jucători trece pe rând în mijloc.

Obiectivele Exercițiului: Să scadă nivelul de energie acumulat înainte de oră, să experimenteze efectul pozitiv al colaborării cu colegii, să experimenteze încrederea în ceilalți.

Exercițiu 7

Explicație: Facilitatorul le cere copiilor să scoată mai întâi la unison, legat, secvența de sunete HĭĭĭĭĭĭMMMMM-MM. Sunetele vor fi emise la aceeași intensitate. Apoi le cere jucătorilor ca, tot la unison, să înceapă să intoneze încet secvența de sunete, apoi să crească treptat intensitatea până la maximum posibil, apoi să o scadă până la șoaptă. Se reia exercițiul cu sunetul aaaaaa.

Exercițiul 8

Explicație: Copiii se așează în șir indian cu mâna dreaptă pe umărul celui din față. Conducătorul (primul jucător din șir) are ochii deschiși și, pe când toți ceilalți din spatele său au ochii închiși; conducătorul șirului trebuie să se deplaseze, ghidând șirul astfel format prin încăpere, având grijă să nu se lovească colegii ce-l urmează cu ochii închiși de obiectele din încăpere, de pereți sau de ceilalți jucători.

Obiectivul Exercițiului: responsabilizarea conducătorului șirului și încrederea celorlalți copii. Acesta este unul dintre exercițiile ce contribuie la sporirea încrederii copiilor în colegii lor de grup, dar și în ei înșiși. Pentru unii dintre copii mersul cu ochii închiși este un efort ca urmare a diverselor situații prin care au trecut. Dacă unii copii nu pot să țină ochii închiși, chiar dacă fac efort, nu trebuie de insistat.

Exercițiul 9

Explicație: Copiii merg prin încăpere în direcții aleatorii, până când facilitatorul spune: STOP. Copiii se opresc. Facilitatorul le cere copiilor să închidă ochii. Apoi li se cere să meargă înainte cu ochii închiși, cu atenție, astfel încât să nu se lovească de alții. Dacă ei merg destul de atenți și încet, simt când se apropie cineva și se pot opri. Trebuie să se oprească în momentul în care nu se mai simt în siguranță. Trebuie să țină în tot timpul exercițiului ochii închiși.

Obiectivele Exercițiului: să crească gradul de încredere în sine și în grup, precum și gradul de control al corpului

Exercițiul 10

Explicație: Copiii se împart în două echipe. Una dintre echipe are ca semn distinctiv faptul că toți membrii au o eșarfă colorată legată la mână, culoarea nu contează. Atunci când pe un copil îl atinge un adversar pe spate, cel atins rămâne stană. Copilul „împietrit” poate fi salvat, dacă unul dintre coechipieri îl atinge pe cotul stâng. Toți copiii dintr-o echipă pot să-i atingă pe toți copiii din cealaltă echipă. Jocul se termină atunci când toți copiii dintr-o echipă sunt transformați în statui.

Obiectivele jocului: copiii să-și regleze energia, să-și antreneze atenția și colaborarea în echipă.

Exercițiul 11

Explicație: Formăm grupuri de patru copii. Fiecare grup se va așeza într-o formație pe care și-o aleg singuri. Toți membrii grupului pornesc în aceeași direcție pe care, de asemenea, o hotărăsc singuri. Grupurile încep să se miște încet prin încăpere înainte, înapoi, lateral. Trebuie ca membrii grupurilor să păstreze formația, să privească tot timpul înainte și să nu se lovească de alt grup.

Exercițiul pare dificil, dar copiii trebuie încurajați și, odată pornit, lucrurile vor merge foarte bine. Este important să se miște încet și atent și să stabilească cum comunică între ei în formație. Se recomandă ca distanțele dintre membrii formațiilor să fie mici, întrucât spațiul este restrâns, și e foarte important ca și copiii să nu se atingă.

Exercițiul 12

Explicație: Grupul se împarte în perechi. Regula este următoarea: doi stau în picioare unul lângă altul, unul dintre parteneri închide ochii și cu mâna stângă îl atinge pe celălalt partener de mâna dreaptă. Atenție! Nu îl ține de mână, doar îl atinge. Celălalt rămâne cu ochii deschiși și are sarcina de a-l conduce pe primul, „orbul”, prin încăpere, având grijă să-l plimbe în siguranță prin încăpere, astfel încât să nu-l lovească de obiectele din jur sau de celelalte perechi de copii. După un timp rolurile se schimbă.

Obiectivele Exercițiului: să dezvolte responsabilitatea și încrederea și să contribuie la dezvoltarea gândirii pentru a înțelege consecințele; să dezvolte abilitatea de control al comportamentului de violență emoțională.

Exercițiul 13

Explicație: Numărul de participanți: minimum 15 copii. Copiii stau în cerc în picioare, privind spre centrul cercului. Facilitatorul se plimbă în afara cercului și atinge cu mâinile pe umeri un copil de pe circumferința cercului. Acesta va trebui să închidă ochii și să traverseze cercul cu ochii închiși. Odată ajuns la margine, unul dintre copii îl va lua de umeri, îl va întoarce din nou spre centrul cercului și îl va trimite să traverseze cercul din nou, dar de data aceasta în altă direcție decât cea din care a venit.

Exercițiul 14

Explicație: Copiii stau în picioare în cerc. Toți privesc în podea. Formatorul numără: 1, 2, 3. La 3 toți se privesc unii pe alții. Trebuie ca toată lumea să se uite la cineva care nu se uită la el. Cei care se uită unul la altul ies din cerc. Nu este voie ca jucătorii să privească în altă parte decât la colegii lor.

Obiectivul Exercițiului: dezvoltă empatia, capacitatea de coordonare pe baza stării de rezonanță (attunement) cu ceilalți membri ai grupului.

Exercițiul 15

Explicație: Toți jucătorii se așează în cerc. Unul dintre copii joacă rolul vampirului, iar ceilalți jucători sunt oameni. Jucătorul care are rolul de vampir este în centrul cercului. Vampirul poate să transforme un om în vampir în felul următor: privește spre el, se apropie încet de el și îl atinge de umăr. Vampirul poate fi oprit astfel: victima se uită la colegii din cerc, privește pe cineva și dacă persoana privită îi spune numele, atunci este salvat. Persoana este salvată doar în cazul în care colegul pe care l-a privit îi rostește numele. Atunci când un om este transformat în vampir el / ea trece în centrul cercului și jocul continuă.

Obiectivul jocului: dezvoltă empatia și abilitatea de a cere ajutor. Sunt copii care nu privesc la niciun coleg de al lor. Aceștia nu au fost niciodată în relații de înțajutorare sau de sprijin cu colegii lor și nu au încredere în nimeni.

Exercițiul 16

Explicație: Toți copiii trebuie să atingă pe rând, în ordinea dată de facilitator, 5 puncte din încăpere, de exemplu: ceva galben, clanța de la ușă, ceva albastru, vârful nasului său și tabla sau flipchartul, dar trebuie să atingă punctele până facilitatorul numără până la 7.

Exercițiul 17

Explicație: Copiii formează echipe din două persoane. Unul dintre copii este lider. Copiii stau față în față și se privesc în ochi. Liderul face mișcări lente cu mâinile, iar partenerul lui preia mișcările ca și cum ar fi imaginea lui în oglindă. Liderul trebuie să facă mișcări posibile să fie imitate de colegi. Liderul este înlocuit și exercițiul este jucat din nou.

Obiectivul Exercițiului: acceptarea relației între persoane cu poziții ierarhice sociale diferite, bazate pe regula de joc, dezvoltă capacitatea de coordonare pe baza stării de rezonanță (attunement) cu ceilalți membri ai grupului.

Exercițiul 18

Explicație: Copiii formează echipe din trei persoane. Fiecare echipă are următoarele sarcini:

- trebuie să se miște în grup fără să piardă contactul unul cu celălalt;
- toți trei împreună trebuie să reprezinte un animal fantastic;
- trebuie să inventeze un mers al acestui animal fantastic;
- trebuie să traverseze încăperea, imitând mersul animalului fantastic.

Obiectivul Exercițiului: dezvoltarea creativității.

Exercițiul 19

Explicație: Jucătorii se așează în cerc pe scaune. În centrul cercului facilitatorul plasează pe un scaun cu spătar un obiect sau o compoziție de obiecte asimetrice. Fiecare copil este rugat să descrie mai întâi ce vede, apoi cum se vede obiectul din poziția diametral opusă lui. În continuare copilul, aflat în poziția diametral opusă, descrie cum se vede, de fapt, obiectul din acel unghi. Grupul analizează diferențele dintre cele două descrieri.

Obiectivul Exercițiului: dezvoltarea abilității de gândire din alt punct de vedere sau al gândirii în perspectivă.

Anexă 3: Exerciții de încheiere

Exercițiul 1

Explicație: Grupul are un număr X de membri. Copiii trebuie să numere pe rând de la 1 la X după următoarele reguli:

- fiecare dintre copii trebuie să rostească un număr doar o singură dată;
- numărătoarea trebuie să fie în ordine crescândă;
- oricine poate spune numărul care vine la rând, dar copiii nu au voie să se înțeleagă între ei cine urmează;
- nu este voie ca doi jucători să spună același număr în același timp;
- dacă doi rostesc același număr, exercițiul se reia.

Exercițiul se încheie când numărătoarea a fost corectă și completă. Dacă nu reușesc acum, copiii vor încerca data viitoare.

Obiectivul Exercițiului: dezvoltă empatia, capacitatea de coordonare pe baza stării de rezonanță (attunement) cu ceilalți membri ai grupului.

Exercițiul 2

Explicație: Copiii fac un cerc și, pornind din cerc, se joacă cu 3 baloane colorate pline cu aer. Sarcina lor este să nu scape niciunul dintre baloane pe jos timp de 60 de secunde.

Acest exercițiu ajută la coordonarea în grup și la comunicarea non-verbală sau verbală, stimulează respectarea regulilor de grup și, prin mișcarea lentă a baloanelor, ajută la scăderea tensiunii emoționale la finalul lecției.

Exercițiul 3

Explicație: Toți copiii se iau de mâini ca într-un lanț viu. În acest exercițiu copiii se vor folosi de mâini, cap, umeri pentru a ține o foaie de hârtie de flipchart în aer și a o trece de la unii la alții. Ei se pot mișca de pe loc, pot vorbi unii cu alții, dar trebuie să nu dea drumul la mâini. La un capăt al lanțului viu facilitatorul le dă o foaie de flipchart pe care copiii trebuie să o transmită de la unii la alții, fără să-i dea drumul pe jos, până când foaia ajunge la celălalt capăt al lanțului viu. Dacă lanțul se rupe sau dacă foaia cade pe jos, Exercițiul se oprește și trebuie reluat, dar nu poate fi reluat mai mult decât de 3 ori.

Exercițiul 4

Explicație: Toți copiii se ridică în picioare, sar pe loc de 4 ori, apoi se ghemuiesc la podea, numără până la 4, apoi sar din nou pe loc de 4 ori, apoi se opresc și respiră adânc de 2 ori, apoi rămân nemișcați respirând firesc până facilitatorul numără până la 4.

Exercițiul 5

Explicație: Facilitatorul desenează X+1 puncte pe podea pentru X copii. Copiii se așează pe câte un punct, unul rămâne liber. Copiii schimbă locurile între ei, sărind de pe punctul lor pe punctul lăsat liber de colegul lor. Regula jocului este să nu rămână liberă o poziție mai mult de trei secunde și să nu se ciocnească doi jucători între ei.

Obiectivul Exercițiului este scăderea tensiunii acumulate în cadrul activităților. De aceea, dacă se pot respecta regulile, nu vor fi eliminați copiii din joc. Jocul poate fi reluat de câteva ori până copiii se concentrează mai bine. Nu se recomandă să se insiste.

Exercițiul 6

Explicație: Copiii se așează în cerc. Ei numără pe rând de la facilitator către dreapta: 1, 2, 3, 1, 2, 3. Astfel, fiecare jucător are un număr de la 1 la 3 pe care trebuie să îl țină minte. Pentru fiecare număr există un gest corespunzător:

- pentru 1 corespunde un pocnet din degete,
- pentru 2 corespunde o bătaie din palme,
- pentru 3 corespunde o bătaie din picior.

Jocul se desfășoară numărând în cerc, pe rând: 1, 2, 3. La primul tur de cerc toată lumea își spune numărul. La următorul tur de cerc copiii cu nr. 1 fac gestul pocnind din degete în loc să apună: 1, iar ceilalți copiii spun 2 sau 3, adică numărul pe care-l au. La următorul tur de cerc copiii cu nr.1 pocnesc din degete, copiii cu nr.2 bat din palme, iar copiii cu nr. 3 spun: 3. La următorul tur de cerc copiii cu nr.1 pocnesc din degete, copiii cu nr.2 bat din palme și copiii cu nr.3 bat din picior. Astfel, numerele s-au înlocuit cu gesturi. Jocul continuă în sens invers, pe rând copiii înlocuiesc acum gesturile cu numere, respectiv bătaia din picior cu 3, bătaia din palme cu 2 și pocnetul din degete cu 1.

Exercițiul 7

Explicație: Copiii merg prin încăperea și când facilitatorul spune: STOP, toți rămân nemișcați. Un singur copil are voie să meargă, ceilalți rămân pe loc. După câțiva pași copilul se oprește, un alt copil începe să meargă. Copiii nu au voie să vorbească între ei, nu trebuie să rămână mai mult de trei secunde cu toții nemișcați și nu au voie să pornească doi jucători în același timp.

Obiectivul Exercițiului: dezvoltă empatia, capacitatea de coordonare pe baza stării de rezonanță (attunement) cu ceilalți membri ai grupului.

Exercițiul 8

Explicație: Pentru acest exercițiu folosim două pagini de ziar. Facilitatorul pune paginile de ziar pe jos în mijlocul încăperii. Aceasta este o insulă. În Oceanul Pacific, o insulă înșorită, cu plaje minunate, cu păduri dese. Copiii sunt turiști care înoată în jurul insulei. Deodată în apă apar rechini! Toți jucătorii se retrag pe insulă. După ce pericolul a trecut, jucătorii pot să înoate din nou în jurul insulei. Cât timp ei înoată, insula se micșorează. Formatorul ia una dintre paginile de ziar de pe jos. De data aceasta, când vin rechinii din nou și copiii se refugiază pe insulă, este cam înghesuală! Pericolul a trecut și copiii înoată din nou. Insula se micșorează iar. De data aceasta, când vin rechinii, copiii trebuie să facă eforturi pentru a încăpea cât mai mulți turiști pe insulă. Jocul continuă până când hârtia rămâne de dimensiunea unei coli A4. Sarcina copiilor este să găsească soluții ca toți turiștii să fie salvați. Facilitatorul trebuie să îi ajute pe copii să găsească aceste soluții.

Obiectivele Exercițiului: dezvoltarea colaborării în grup și a creativității.

Exercițiul 9

Explicație: Copiii și facilitatorul se așează în cerc, ținându-se de mână. Un impuls este alcătuit fie dintr-o strângere de mână, fie din două, trei sau patru strângeri de mână succesive. Impulsul (secvența de strângeri de mână) se transmite atunci când un copil a fost strâns de mână de un număr anumit de ori (a primit un impuls) și strânge cu mâna cealaltă de același număr de ori (trimite impulsul) pe celălalt copil. Copiii trebuie să țină ochii închiși. Impulsul este corect transmis de grup atunci când cel care a trimis un impuls într-o direcție, îl primește identic din cealaltă direcție. Impulsurile pot fi trimise de orice copil cu acordul comun. Exercițiul se face la început cu ochii deschiși.

Exercițiul 10

Explicație: Toți copiii stau în picioare în cerc, la distanțe mici unii de alții, aproape atingându-se. Exercițiul va începe de la cineva care se oferă să fie primul. Toți copiii închid ochii și primul copil începe să pocnească din degete. Pe rând, în cerc, în sensul stabilit, de exemplu, de la dreapta la stânga, fiecare jucător începe să pocnească din degete, când aude sigur că colegul lui din dreapta a început să pocnească din degete. Când primul copil își dă seama că sunetul a ajuns la el, adaugă un nou sunet, tropăind ușor pe loc din picioare. Sunetul se deplasează în cerc de la unul la altul pe același principiu: unul dintre copii începe să-l producă în momentul în care l-a auzit pe colegul din dreapta scoțând sunetul. În tot acest timp toți copiii țin ochii închiși. Când și al doilea sunet a ajuns la primul copil, acesta adaugă un sunet ca de vânt care bate și sunetul acesta este preluat de toți copiii. Cele trei sunete sunt menținute tot acest timp, ceea ce va face ca sunetul global produs de întregul grup să semene cu cel făcut de o ploaie tropicală. Când al treilea sunet a ajuns la primul participant, acesta încetează să mai producă zgomotul asemănător cu vântul și, pe rând, pe același principiu al contaminării, fiecare participant oprește acest zgomot. Urmează să se oprească tropăitul și, în fine, se oprește și pocnitul din degete, până când ploaia se oprește. Participanții pot să deschidă ochii.

Lucrul cu copiii este una dintre cele mai provocatoare experiențe. Aduce atât satisfacție, mulțumire și împlinire și poate să scoată la iveală tot ce avem noi, adulții, mai bun de oferit. În același timp, ne poate pune la încercare răbdarea, toleranța, capacitatea de a face față frustrării, ceea ce ne consumă foarte mult.

Indiferent de pregătirea pe care o avem și de informațiile pe care dorim să le împărtășim cu copiii, ceea ce contează la un moment dat sunt competențele noastre de a crea un mediu sigur. Să știm cum să creăm în instituție un mediu în care fiecare copil să se simtă acceptat și în siguranță, va aduce un beneficiu atât copiilor cât și nouă personal. Copii vor învăța mai ușor, procesul de învățare va fi mai eficient, veți petrece mai mult timp în acțiuni care au legătură cu activitatea didactică și mai puțin în gestionarea problemelor de disciplină iar relațiile cu copii vor fi mult mai bune.

Prin realizarea activităților de prevenire a fenomenului de bullying și crearea unui mediu sigur pentru copii ne alăturăm unei comunități care luptă pentru a face viața copiilor un pic mai bună.