

**GHID DE BUNE PRACTICI
PENTRU PREVENIREA ȘI COMBATerea
BULLYING-ULUI ÎN ȘCOLI**

**STOP
INTIMIDARE,
START
COOPERARE!**

NR. DE REFERINȚĂ - 2020-1-RO01-KA104-078514



**PROIECT EDUCAȚIONAL APROBAT PRIN PROGRAMUL
ERASMUS +**

2020-2022

ECHIPA DE REDACȚIE

Prof. dr. consilier școlar, **Purcia Valeria Ecaterina** - director CJRAE Sibiu, participant în mobilitatea din Irlanda, la cursul "*Classroom Management Solutions for Teachers*"

Prof. consilier școlar, **Ani Veronica** - coordonator proiect, participant în mobilitățile din Spania și Irlanda, la cursurile „*Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention*” și "*Classroom Management Solutions for Teachers*"

Prof. logoped școlar, **Ananie Ariana** – responsabil cu monitorizarea și evaluarea proiectului, participant în mobilitățile din Spania și Irlanda, la cursurile „*Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention*” și "*Classroom Management Solutions for Teachers*"

Prof. consilier școlar, **Bădescu Sergiu** participant în mobilitatea din Croația, la cursul "*Preventing Bullying in Schools*"

Prof. consilier școlar, **Crețu Adela** – participant în mobilitatea din Irlanda, la cursul "*Classroom Management Solutions for Teachers*"

Prof. consilier școlar, **Huiban Claudia** participant în mobilitatea din Slovenia la cursul "*Developing Emotional Intelligence*"

Prof. consilier școlar, **Mihăilă Tiberiu** participant în mobilitatea din Croația, la cursul "*Preventing Bullying in Schools*"

Prof. consilier școlar, **Samoilă Clara** participant în mobilitatea din Slovenia la cursul "*Developing Emotional Intelligence*"

Prof. consilier școlar, **Savu Marilena** participant în mobilitatea din Croația la cursul *“Mastering Soft skills and Growing Emotional Intelligence using Mindfulness”*

Prof. consilier școlar, **Toader Cristina** participant în mobilitatea din Croația la cursul *“Mastering Soft skills and Growing Emotional Intelligence using Mindfulness”*

Disclaimer: „Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației”.

INTRODUCERE

Acest ghid de bune practici vine în sprijinul cadrelor didactice din CJRAE, prin implementarea activităților descrise, atât la clasă, cât și în cabinetele interșcolare.

În perioada 2020-2022 **Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Sibiu** a derulat proiectul educațional Erasmus+ *”Stop Intimidare, Start Cooperare!”*, proiect de mobilitate pentru personalul didactic, având nr. de referință 2020-1-RO01-KA104-078514.

Prin acest proiect s-a urmărit diminuarea violenței în școli, în special a fenomenului de bullying, pentru ca școala să devină un mediu sigur și prietenos, unde copiii să își dezvolte relații interpersonale eficiente pentru viitorul lor. De asemenea, ne-am propus să dezvoltăm cadrelor didactice, părinților și implicit elevilor, abilități de prevenire și combatere a bullying-ului.

Rezultatele obținute prin participarea la mobilități au fost: însușirea de cunoștințe și metode inovatoare pentru prevenirea și intervenția concretă în caz de bullying, explorarea unor modalități de rezolvare a conflictelor și tehnici de gestionare eficientă a relațiilor interpersonale, învățarea unor tehnici de mindfulness utile în dezvoltarea inteligenței emoționale, însușirea unor strategii de bune practici de prevenirea intimidării, deprinderea unor tehnici cu ajutorul cărora să dezvolte elevilor rezistența la fenomenul de bullying, precum și conștientizarea importanței emoțiilor din viața privată și profesională.

Echipa de proiect

CUPRINS

INTRODUCERE	4
BULLYNG- UL, un comportament dominant	6
INIMA MOTOTOLITĂ	7
„IARTĂ-MĂ!” nu șterge urmele	9
SISTEMUL MOTIVAȚIONAL – MENTALITATE DE CREȘTERE	13
EMOȚIA CE MĂ PROVOACĂ	20
TERMOMETRUL ÎNCREDERII	23
Joc pentru dezvoltarea inteligenței emoționale și a mindfulness-ului- „SIMON SPUNE...”	25
Exercițiu mindfulness 5, 4, 3, 2, 1-„AICI ȘI ACUM“	27
CULOAREA ZILEI	30
Activități pentru dezvoltarea comunicării asertive și a empatiei	32
TE VĂD, TE ASCULT, TE ÎNȚELEG!	34
Zonele de reglare a comportamentului	36
Programul “RULER”	44
„ 5 Pași” în rezolvarea conflictelor	46
BIBLIOGRAFIE	50

BULLYING-UL, un comportament dominant

Obiective: Identificarea și conștientizarea factorilor care pot determina comportamente de tip bullying, învățarea unor metode de a face față bullying-ului

Durata: 30-40 minute

Metode: metoda ciorchinelui, argumentare, vizionare material, explicația

Materiale: tablă, cretă, videoproiector

Scenariul activității:

1. Elevii sunt informați în legătură cu tema abordată, apoi se notează pe tablă toate noțiunile verbalizate de elevi, ce pot fi asociate cu cuvântul bullying. Cu ajutorul noțiunilor se definește acest fenomen. ”Bullying-ul este un comportament intenționat, de intimidare, care apare în mod repetat, fără a avea capacitatea de autoapărare și care are drept scop dorința agresorului de a-și câștiga autoritatea.”

2. Se aduce în discuție persoanele implicate în cazul bullying-ului: agresor (bully), victimă (bullied) și martori. Elevii sunt solicitați să răspundă la următoarele întrebări, argumentând răspunsul: ”Care sunt cauzele pentru care un copil este agresor?”, ”Ce simte victima în astfel de situații?”, ”De partea cui pot fi martorii?” ”Ce ar putea face martorii în astfel de cazuri?”

3. Vizionarea următorului video: <https://fb.watch/b5MEm4FMVJ/> și identificarea metodelor de a face față bullying-ului.

INIMA MOTOTOLITĂ

Obiectiv: Sensibilizarea elevilor în ceea ce privește consecințele emoționale negative ale bullyingului asupra victimelor

Durata: 50 minute

Metode: brainstorming, lectură, joc didactic, dezbateri, problematizare

Materiale: coli A4, markere, post-ituri

Scenariul activității:

Activitatea debutează cu lectura unei scurte povestioare cu titlul „Două ulcioare” (<https://clasamea.eu/texte-despre-toleranta/>), după care elevii sunt invitați să își exprime părerea referitoare la morala acestui text, fiind ghidați către următoarea concluzie: fiecare dintre noi avem atât calități cât și defecte care ne fac unici, deosebiți și fac ca viața împreună să fie mult mai interesantă și este foarte important să nu ne judecăm în funcție de acestea, ci să ne respectăm reciproc.

Apoi elevii primesc post-ituri pe care, în perechi, trebuie să noteze ce cred ei că simte un copil care este victimă a bullying-ului. Post-it-urile sunt citite și lipite pe tablă formând o inimă (cu ajutorul unui contur desenat în prealabil).

Individual, pe o coală A4, elevii sunt rugați să deseneze o inimă pe care ulterior să o decoreze cât mai frumos și în interiorul căreia să scrie numele celor mai dragi persoane.

La finalizarea desenului elevilor li se solicită să mototolească foaia de hârtie însă fără a o rupe. Se va acorda un timp elevilor pentru a duce la bun sfârșit această acțiune, care pentru mulți este destul de dificilă. După ce fiecare elev a transformat coala de hârtie într-un ghemotoc, sunt rugați să desfacă hârtia și să încerce să o îndrepte la loc, astfel încât să nu mai existe nicio cută. Acest lucru nefiind posibil, elevilor li se cere să își exprime punctul de vedere referitor la însemnătatea acestei activități. Se va concluziona faptul că, rănilor emoționale provocate de bullying (cele care apar și pe post-it-urile afișate pe tablă), sunt foarte adânci și chiar dacă aparent victimele trec peste aceste momente, suferința emoțională persistă pentru foarte mult timp, uneori chiar pentru totdeauna.

La final, elevii sunt rugați să scrie pe tablă, în interiorul inimii, un cuvânt care să exprime o acțiune sau o valoare morală (exemplu: prietenie, empatie, acceptare, generozitate) ce poate să contribuie la prevenirea bullyingului și să păstreze în ghiozdane desenele realizate, astfel încât, de fiecare dată când le vor revedea, să își amintească cât de important este să avem grijă de sufletele celor din jurul nostru.



„IARTĂ-MĂ!” nu șterge urmele

Obiective: - Dezvoltarea mecanismelor de cooperare și implicarea în sarcina colectivă

- Conștientizarea efectelor comportamentelor de tip bullying

Durata: 150 de minute cu pauze de 10 min intercalate pe parcursul desfășurării activităților

Metode: - Metoda piramidei sau bulgărele de zăpadă aplicată

Este o metodă care îmbină activitatea individuală cu cea desfășurată în mod cooperativ, în cadrul grupurilor mici – produsul final fiind rezultatul muncii depuse de întregul colectiv al echipei.

În aplicarea acestei metode trebuie respectate următoarele etape:

1. Prezentarea introductivă de către profesor a temei
2. Lucrul individual combinat cu cel de grupă
3. Reuniunea în grupul mare al clasei
4. Gruparea rezultatelor finale într-o expoziție de lucru colectivă
5. Analiza rezultatelor și trasarea concluzii

Materiale: - foi de flipchart, carioci, culori, bandă adezivă colorată

Scenariul activității:

1. ARANJAREA CLASEI

Băncile și scaunele sunt așezate pentru a putea lucra elevii în echipe, 5/6 echipe, depinde de colectivul clasei, dar să nu depășească 5 elevi într-o echipă.

2. GRUPAREA

Se realizează prin metoda „Șarpelui”: coordonatorul ia un elev de mână și se plimbă printre bănci, elevul ia alt elev și tot așa până se alege toți elevii, astfel se formează un șir bazat pe prietenii.

În pasul următor se trece la numărătoarea de la 1 la 5/6 și fiecare elev se duce la echipa cu numărul pronunțat.

*Sugestie: Trimte-ți elevii la bănci pe măsură ce rostesc numărul.

3. ACTIVITATEA

Fiecare echipă primește câte un „om alb” pe care trebuie să îl personalizeze lucrând fiecare elev cum poate mai bine cu carioci și culori.

4. PRODUSUL

Pe rând echipele vin în față și își prezintă „omul colorat”.

5. FAPTE ȘI CONSECINȚE

După ce a prezentat produsul și i-a evidențiat calitățile se trece la etapa de prezentarea jgînirilor folosite de copiii. Elevilor care au prezentat produsul li se solicită să spună cuvinte urâte pe care și le spun colegii între ei în clasă. Pentru fiecare cuvânt urât sau expresie coordonatorul rupe o parte din om și o dă elevului. Se porcede așa până rămâne doar capul. Este important ca bucățile să nu fie foarte mici (mâna în două, piciorul cam în 3).

Pentru etapele **4 și 5** activitățile sunt legate: elevii ies prezintă proiectul și apoi îi adresează expresiile urâte, apoi merg la bancă cu băcățile rupte și urmează altă echipă.

6. ÎNCERCĂM SĂ REPARĂM

Fiecare echipă primește bandă adezivă colorată și încearcă să lipească bucățile din om pentru a reforma figura inițială.

7. URMELE

Toți omuleții refăcuți se lipesc pe tablă.

8. REFLECTAREA

Minutul de reflexie: elevii se uită pe tablă și se gândesc la semnificația „urmelor”.

Apoi se discută și se concluzionează faptul că după ce rănim prin vorbe sau fapte „Iartă-mă!” nu șterge urmele și în special că ține de fiecare în parte să ne abținem din a ne comporta necivilizat.

9. LINIA VIITORULUI LIMPEDE

Se întinde o sfoară da la un capăt la altul al clasei în fața clasei astfel încât între tablă și sfoară să aibă loc tot colectivul de elevi.

Le explicăm copiilor că este linia care separă trecutul de viitor și pentru că nu putem schimba trecutul putem să ne construim viitorul și pentru asta e nevoie să lăsăm neplăcerile în trecut.

10. PĂȘIM SPRE VIITOR

Fiecare copil, în șir, trece pe rând pe sub sfoară pentru a lăsa simbolic trecutul în urmă.



SISTEMUL MOTIVAȚIONAL – MENTALITATE DE CREȘTERE

Obiectiv: Activitatea are în vedere planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității, prin autoreglarea emoțiilor și comportamentelor

Durata: 50 de minute

Metode: conversația euristică, expunerea, explicația, studiul de caz, brainstorming, exemplificare, argumentare, negociere, rezolvare de probleme

Materiale: bilețele de hârtie, fișe suport, fișe de lucru, coli de hârtie, instrumente de scris, coli flipchart pentru postere

Scenariul activității:

1. Elevii sunt informați în legătură cu tema abordată: mentalitatea de creștere și mentalitatea fixă.
2. Elevii sunt anunțați că vor primi sarcini, pe care le vor rezolva, organizându-se în cadrul unor echipe de lucru, de câte 4 sau 5 elevi.
3. Elevii primesc prima sarcină de lucru: " Imaginează-ți că ai o zi proastă..."
(Anexa 1)

Elevii responsabili cu distribuirea materialelor, vor prelua fișele de lucru și le vor înmâna fiecărei echipe.

Elevii au la dispoziție 10 minute pentru a răspunde la cele trei întrebări de pe fișa de lucru. (Anexa 2)

Ce ai gândi?

Ce ai simți?

Ce ai face?

Elevii vor expune în fața colegilor, gândurile, emoțiile și acțiunile pe care le-au notat, în cadrul echipelor de lucru.

4. Elevii primesc fișa de lucru "Mentalitate fixă" (Anexa 3), având sarcina de a identifica emoțiile generate de gândurile notate în fișa de lucru. Elevii au la dispoziție 6 minute pentru realizarea acestei activități. Elevii vor discuta în grupul mare, despre emoțiile pe care le-au identificat.

5. Elevii responsabili de distribuirea materialelor, vor distribui colegilor, fișele cu informațiile teoretice privind mentalitatea de creștere și mentalitatea fixă. Elevii au la dispoziție 7 minute pentru a reflecta la informațiile prezentate și pentru a adresa întrebări, profesorului (Anexa 4 și Anexa 5)

6. Elevii vor transforma mesajele din partea stângă a fișei de lucru, în mesaje care reflectă o mentalitate de creștere. (Anexa 6)

7. Evaluarea activității. Elevii au ocazia să reflecteze asupra activității desfășurate, răspunzând la câteva întrebări:

A fost dificil să identificați mesaje specifice mentalității de creștere?

Ce ați învățat nou?

Ce vi s-a părut util?

8. La finalul activității, elevii vor oferi feedback.

Anexa 1.

Imaginează-ți că
ai o zi proastă.

Ai primit o nota mică la testul de mate, pentru că ai încurcat câteva formule. Colegii tăi s-au descurcat foarte bine și au luat note mari.

Ora ta favorită s-a anulat, pentru că profesorul este bolnav. În schimb, trebuie să participi la o lecție care ți se pare plictisitoare și neinteresantă

În drumul tău spre casă, faci pană la bicicletă, și trebuie să mergi pe jos, până acasă

Când ai ajuns acasă, constăți că nu este nimic de mâncare, pentru că părinții nu au avut timp să gătească. Ți pregătești singur/ă ceva de mâncare, dar nu e gustos deloc.

Te simți frustrat/ă și furios/oasă. Ți suni prietena/ ul cel mai bun, pentru ai povesti ce ți s-a întâmplat, dar prietenul/ a nu te prea ascultă (nu este înțelegător și suportiv)

Ce ai gândi?

Ce ai simți?

Ce ai face?

Anexa 2.



Ce ai gândi?



Ce ai simți?



Ce ai face?

Anexa 3. Ce emoții trăiești atunci când îți trec astfel de gânduri prin cap?





Cum am putut amesteca aceste formule?
Sunt așa de prost
Chiar și Maria este mai deșteaptă decât mine

Nu știu cum să repar o roată. Nu sunt o persoană "tehnică"

Întotdeauna mi se întâmplă numai mie

Toată lumea se ceartă cu mine azi

Nu mă pricep să gătesc. Nu o să învăț niciodată

Nici cel mai bun prieten nu mă înțelege



Renunț
Ziua asta e oribilă

Anexa 4.

Mentalitate fixă

Acceptă provocările
Perseverează în fața eșecurilor
Abilitățile și talentul pot fi dezvoltate
Se concentrează pe proces, nu pe rezultate

Își găsește inspirația în succesele trecute
Se angajează în activități și dorește să-și corecteze greseliile
Acceptă critica, ca pe o modalitate de învățare
Acceptă activitățile noi, din dorința de a dobândi noi abilități

Caută oameni care îl provoacă să crească/ să se dezvolte
Mentalitatea de creștere duce la colaborare și inovare



Evită provocările
Renunță ușor
Abilitățile și talentul nu pot fi dezvoltate
Se concentrează pe rezultate

Se simte amenințat de succesele celorlalți
Nu-și recunoaște greseli, din dorința de a părea inteligent
Ignoră feedbackul negativ, și ar putea să-i fie util
Evită activitățile noi, de teama eșecului

Caută oameni care îi întăresc stima de sine
Mentalitatea fixă duce la înșelăciune și dezamăgire

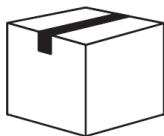


Mentalitate de creștere

Anexa 5.

Mentalitate de creștere

CE ÎNSEAMNĂ MENTALITATE DE CREȘTERE?







MENTALITATE FIXĂ

Persoanele cu mentalitate fixă cred că abilitățile, talentul, inteligența, etc. au o capacitate limitată și nu pot fi modificate.

MENTALITATE DE CREȘTERE

Persoanele cu mentalitate de creștere cred că abilitățile, talentul, inteligența, etc. pot fi dezvoltate, prin învățare și exersare.

Anexa 6.

 <p>Cum am putut amesteca aceste formule? Sunt așa de prost Chiar și Maria este mai deșteaptă decât mine</p> <p>Nu știu cum să repar o roată. Nu sunt o persoană "tehnică"</p> <p>Nu mă pricep să gătesc. Nu o să învăț niciodată</p>  <p>Renunț Ziua asta e oribilă</p>	 <p>Întotdeauna mi se întâmplă numai mie</p> <p>Toată lumea se ceartă cu mine azi</p> <p>Nici cel mai bun prieten nu mă înțelege</p> 
---	--

EMOȚIA CE MĂ PROVOACĂ

Obiectiv: dezvoltarea abilităților de analiză și exprimare eficientă a trăirilor afective (inteligenței emoționale)

Durata: 50 minute

Metode: conversația euristică, exemplul, introspecția, lucrul în grupuri mici, descoperirea dirijată

Materiale: fișa ”Emoția ce MĂ provoacă” (Anexa 1), afișul ”Emoția ce NE provoacă”(Anexa 2)

Scenariul activității:

Elevii sunt îndemnați să exemplifice diverse tipuri de trăiri emoționale, reamintindu-și cele 6 emoții de bază. Apoi li se dă spre completare, individual, fișa ”Emoția ce MĂ provoacă” cu specificația să aleagă și descrie o emoție pe care au trăit-o frecvent, intens sau problematic în ultima perioadă. Apoi se vor grupa alături de cei care au descris trăiri identice sau similare, urmând cele 6 emoții de bază: Grupul Bucurie, Grupul Furie, Grupul Teamă, Grupul Surpriză, Grupul Dezgust, Grupul Tristețe. Desigur se poate constitui un grup al Iubirii dacă sunt mai mulți care au ales acest sentiment sau un grup al Emoțiilor Unice pentru cei care nu se vor alătura celorlalte grupurilor. Sarcina grupurilor va fi să împărtășească aspectele descrise și să identifice lucrurile care le au în comun cât și cele care le consideră utile și eficiente în exprimarea emoției respective. Acestea vor fi sumarizate pe afișul ”Emoția ce NE provoacă”. Afișele vor fi prezentate și analizate în grupul mare.

Anexa 1.

EMOȚIA CE MĂ PROVOACĂ:

.....

Cum te-ai simțit? Ca și cum.... ?

Cum reacționează corpul tău la această emoție? Unde se localizează emoția?

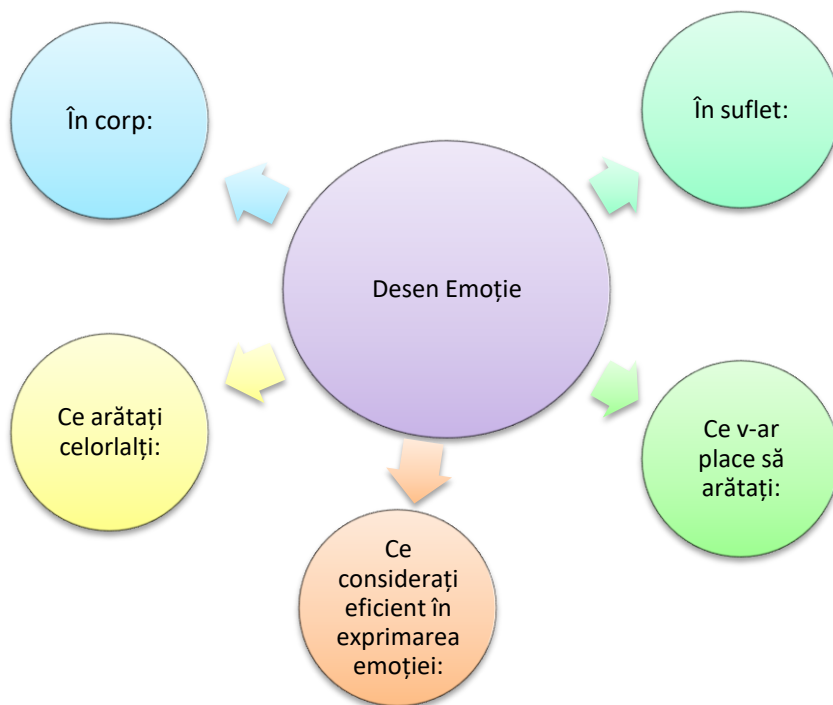
Cum arăți această emoție?

Ce ți-ar plăcea să faci când trăiești această emoție?

Ce ar fi cel mai benefic/eficient/ sănătos de făcut atunci când trăiești această emoție?

Anexa 2

Emoția ce NE provoacă:



TERMOMETRUL ÎNCREDERII

Obiectiv: consolidarea încrederii în propria persoană prin recunoașterea comportamentelor de risc și formularea unui răspuns adecvat

Durata: 35 minute;

Metode: jocul de rol, conversația, problematizarea.

Materiale: foi de flipchart, markere;

Scenariul activității:

Termometrul încrederii este un exercițiu de grup care ajută la întărirea încrederii interpersonale. Exercițiul se desfășoară astfel:

1. Se aliniază participanții în linie dreaptă rezemați de un perete și înaintează pe măsură ce răspund la afirmațiile enunțate de profesor.
2. Se prezintă elevilor câteva situații reale de viață fiind rugați să înainteze în funcție de gradul de încredere pe care îl au în fiecare situație, făcând fie un pas de pitic, un pas de uriaș, existând și opțiunea de a rămâne pe loc în cazul în care elevul nu are încredere în persoana respectivă sau în situația descrisă.
3. Se discută apoi opțiunile elevilor, aducând argumente pro/contra și se exemplifică modalități de formulare asertive ale refuzului.

4. Elevii pot nota răspunsurile pe coala de flipchart în vederea afișării acesteia, astfel încât, să poată revedea răspunsurile și pentru alte situații în care au nevoie să formuleze un refuz.

Exemple de situații:

- Un prieten îți cere să îi împrumuți bani;
- Un prieten te leagă la ochi și îți cere să mergi într-un loc necunoscut;
- Un necunoscut te invită să luați prânzul împreună.

Notă: Prin exersarea răspunsurilor acceptate social, se generează noi modele de răspunsuri pentru situațiile dificile ce pot apărea în mediul școlar sau social. Elevii concluzionează că și colegii lor se pot întâlni cu asemenea situații și că pot elabora împreună soluții, aflându-se într-un spațiu de încredere și ghidați de adulți.



Joc pentru dezvoltarea inteligenței emoționale și a mindfulness-ului

„SIMON SPUNE...”

Obiectiv: recunoașterea emoțiilor proprii prin identificarea legăturii dintre emoții și expresia corporală specifică fiecăreia.

Durata: 35 de minute;

Metode: jocul de rol, mima, conversația;

Materiale: jetoane cu emoții;

Scenariul activității:

Runda 1: Începeți prin a le spune elevilor ce emoții să exprime, în timp ce mimați și exemplificați emoția numită.

Exemplu:

Simon spune: “Mimează o față tristă!” - coborâți colțurile gurii, scoateți în evidență buza de jos, încruntați sprâncenele ușor, coborâți privirea.

Simon spune: “Ridică-te în picioare și adoptă o postură încrezătoare!”

Simon spune: “Atinge-ți nasul!” - aici puteți să încercați să îi păcăliți și să faceți ceva diferit față de ceea ce ați spus, rămân în joc cei care fac ce spune Simon, nu ceea ce arată. Reluați jocul cu toată clasa, după ce v-ați asigurat că toată lumea a înțeles regula.

Runda 2: Continuați să dați instrucțiuni verbale pentru elevi, rugându-i să exprime diferite emoții cum sunt: mirarea, îngrijorarea, amuzamentul, etc. Variați din nou ritmul exprimând nonverbal ceva diferit față de instrucțiunea verbală. Rămân în joc elevii care exprimă nonverbal ceea ce spune Simon, nu ceea ce arată Simon nonverbal.

Numiți alți elevi în rolul lui Simon, reluând jocul și încurajându-i să exprime diferite emoții, gânduri sau intenții. Prin recunoașterea și exprimarea acestor stări emoționale, elevii pot învăța să își dezvolte awareness-ul și gradul de empatie.

Notă: Elevii pot folosi și jetoane cu emoții, astfel încât să creeze diversitate în cadrul exercițiului. Amuzamentul va crește gradul de creativitate și va aduce o contribuție în plus la activitate.



Exercițiul mindfulness 5, 4, 3, 2, 1

„AICI ȘI ACUM“

Obiectiv: mutarea atenției pe simțuri aici și acum – în acest spațiu și în acest moment;

Durata: 45 de minute;

Metode: conversația, observația, exercițiul de mindfulness;

Materiale: fișe de lucru, creioane;

Scenariul activității:

Elevii vor începe activitatea cu o meditația care să le aducă atenția asupra corpului lor și în prezent. Exercițiul se numește se numește „Meditația stafidei”.

Etapa 1: Elevii se vor așeza pe scaun cu spatele drept, tălpile pe podea și cu palmele deschise în lateral.

Etapa 2: Elevii vor primi în palmă câte o stafidă.

Etapa 3: Elevii sunt invitați să o pipăie, să îi simtă asperitățile, mărimea și forma. Sunt invitați apoi să o miroasă și apoi să o pună în gură. Sunt ghidați să o plimbe prin cavitatea bucală câteva momente, să o lase să intre în contact cu saliva și cu căldura și să observe cum se transformă aceasta.

Etapa 4: Elevii pot mânca stafida fără grabă, timp în care sunt atenți la gust.

Elevii pot da răspunsuri în legătură cu felul în care au simțit stafida, iar adultul atrage atenția asupra felului în care au mutat atenția din exterior spre interior.

Notă: Acest exercițiu de mindfulness se poate face la începutul fiecărei activități în vederea aducerii atenției în prezent și pentru echilibrarea emisferelor cerebrale (scopul este acela de a crește capacitatea de concentrare în timpul activității care urmează).

Fișă de lucru:

Numește 5 lucruri pe care le poți vedea acum, 4 lucruri pe care le poți simți, 3 lucruri pe care le poți auzi, 2 lucruri pe care le poți mirosi, scrie 1 lucru pozitiv despre tine.

Elevii care doresc vor prezenta fișele de lucru în cadrul grupului. Răspunsurile unor elevi pot deveni modele pentru ceilalți, iar în acest fel crește încrederea în sine prin intercunoaștere.



CULOAREA ZILEI

Obiectiv: Activitatea are în vedere conștientizarea propriilor trăiri emoționale, asociate sarcinilor, pe parcursul întregii săptămâni

Durata: 30 de minute

Metode: introspecția, autorefecția, expunerea, explicația, brainstorming, exemplificare

Material: coli de hârtie, instrumente de scris, creioane colorate, coli flipchart pentru postere

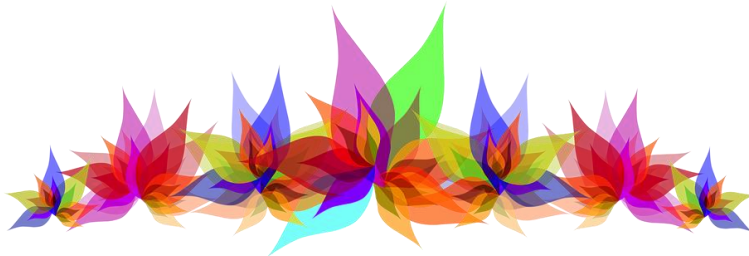
Scenariul activității:

1. Elevii se grupează în echipe de patru sau cinci membri.
2. Profesorul îi invită pe elevi să reflecteze în mod individual, asupra rutinei fiecărei zile din săptămână și să asocieze fiecărei zile a săptămânii, culori și sentimente/ emoții. Timp de lucru: 10 minute
3. În cadrul grupului mic, elevii sunt invitați să împărtășească colegilor, despre culorile, emoțiile asociate fiecărei zile din săptămână, sau conștientizările privind zilele productive din săptămână, (timp alocat: 6 minute)
4. La nivel de grup mare, elevii vor discuta despre perspectivele și diferențele asocierilor făcute.

Notă:

Este important ca profesorul să creeze un spațiu sigur, pentru ca elevii să-și poată împărtăși emoțiile în cadrul grupului

Alegerea acelorași culori poate însemna emoții diferite dar și alegerea unor culori diferite pot reflecta emoții similare. (exemplu: roșu = energie; roșu = stres)



Activități pentru dezvoltarea comunicării asertive și a empatiei

Obiective : Însușirea comunicării asertive. Creșterea coeziunii grupului.
Dezvoltarea capacităților empatice.

Durata : 40-50 minute

Metode : Lucrul în perechi, explicația, jocul de rol

Materiale : fișe de lucru ce cuprind scenarii de tip conflictual, clopoțel.

Scenariul activității:

1. Elevii sunt împărțiți în perechi. Fiecare pereche primește un scenariu de lucru (o situație conflictuală care trebuie rezolvată folosind limbajul responsabilității).
2. Profesorul descrie modul de formulare a mesajelor la persoana I (accentul cade pe ceea ce simte persoana care se exprimă) precum și avantajele sale:
 - este o comunicare directă, deschisă, onestă;
 - este o comunicare bazată pe adevăr;
 - se realizează transmiterea atât a sentimentelor pozitive, cât și a situațiilor care ne deranjează;
 - emoțiile sunt comunicate fără a învinovăți;
 - acest tip de comunicare stimulează atitudini pozitive din partea interlocutorului;

Profesorul consilier prezintă un model de folosire a limbajului responsabilității:

- ”Sunt întristat și nemulțumit (emoția), pentru că nu m-am simțit respectat, vorbindu-mi pe acest ton (comportamentul). Cred că asta o să mă îndepărteze puțin de tine.” (consecința).

3. Fiecare pereche trebuie să găsească în maxim 5 minute o replică asertivă (după modelul limbajului reponsabilității) pentru scenariul conflictual primit.

4. După 5 minute, profesorul sună din clopoțel, iar perechile formate anterior primesc sarcina de a pune în scenă (joc de rol), în fața clasei, ceea ce a conceput fiecare pereche.

5. După ce prezintă ultima pereche, profesorul roagă elevii să-și schimbe rolurile.

6. La sfârșit, sunt rugați să-și exprime emoția trăită în fiecare rol (atât în cel de agresor cât și în cel de victimă) să găsească similarități sau diferențe, acestea vor fi exprimate verbal în fața clasei pe bază de voluntariat.

TE VĂD, TE ASCULT, TE ÎNȚELEG!

Obiective : Dezvoltarea capacităților empatice în vederea diminuării violenței/bullying-ului școlar.

Durata: 40-50 minute

Metode: Lucrul în perechi, jocul de rol, descrierea.

Materiale: fișe de lucru specifice

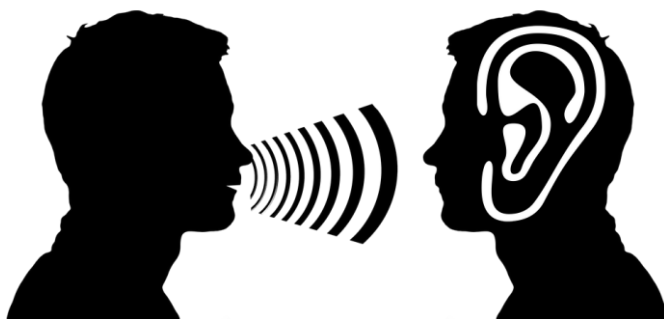
Scenariul activităților:

- **”Oglinda emoțiilor”** – un elev/ă descrie o întâmplare experimentată, care l-a marcat/o dar fără să menționeze și stările emoționale trăite iar celălalt (dacă se alege lucrul în perechi) sau ceilalți (dacă activitatea se realizează pe grupe sau chiar în fața clasei, depinde cum aleg elevii să se desfășoare activitatea) ascultă și încearcă să descrie emoțiile pe care acesta/aceasta le-a experimentat în acele momente povestitorul;

- **”Două stele și dorință”** – elevii studiază produsele unor activități/rezultatele muncii altui elev/e (eseuri, fișe, mape, hărți, grafice etc) după care oferă două stele (pentru 2 lucruri care le plac / le-au părut grozave) și o dorință (o sugestie de îmbunătățire).

Sarcina îi încurajează astfel pe elevi să observe modul în care un alt elev înțelege și interacționează cu ceea ce scriu/realizează ei;

- **Jurnalul empatiei** - notarea zilnică a emoțiilor trăite și reacția celorlalți la aceste emoții;
 - **”Astăzi sunt vulnerabil/ astăzi sunt o carte deschisă”** - pe bază de voluntariat elevii povestesc în fața clasei (sau doar prietenului său/pe grupe) unele temeri, angoase, preocupări, cu privire la persoana sa sau a agresorului iar dacă au puterea, își pot destăinui un secret/secrete sau anumite intimități legate de ceea ce se tem cel mai mult.
 - **Poveste cu emoji** – se dau o serie de emoticoane cu diferite stări emoționale iar elevul trebuie să creeze o poveste/aventură cu unul sau mai multe personaje care experimentează respectivele emoții din ”tolba cu emoji”;
- Joc în pereche - un elev dă emoticoanele, altul construiește povestea și invers.



Zonele de reglare a comportamentului

Obiectiv: Autoreglarea emoțională și reducerea comportamentelor dezadaptative

Durata: 50 minute

Metode: joc didactic, explicația, munca în echipă

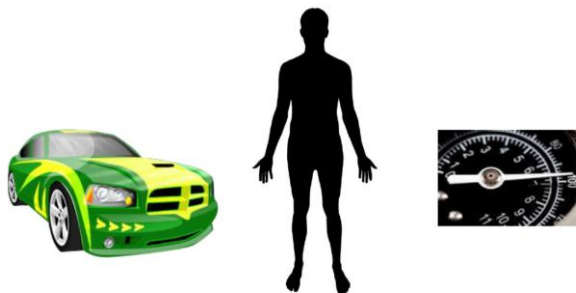
Materiale: fișe de lucru, pahare de plastic

Scenariul activității:

1. Jocul Bingo- Elevii primesc câte o fișă (Anexa 1) cu mai multe imagini reprezentând diferite emoții. Numele emoțiilor sunt trecute pe fiecare imagine. Sarcina elevilor este să analizeze aceste emoții și să le rețină. Apoi, vor returna aceste fișe, ca apoi profesorul să le înmâneze alte fișe de lucru cu aceleași imagini așezate în mod diferit. Elevii trebuie să noteze sub fiecare imagine numele emoției, pe măsură ce profesorul le citește. Primul elev care realizează o linie strigă Bingo! și poate fi recompensat cu rechizite școlare (un creion și o radieră)

2. Se discută despre cele 4 zone de reglare a comportamentului - albastru, galben, roșu și verde (Anexa 2) și ce fel de emoții îi corespund fiecărei zone. Elevii vor decupa și vor lipi emoțiile în zonele afișate pe perete. (Anexa 3)

Li se explică cum corpul uman funcționează ca un motor de mașină.

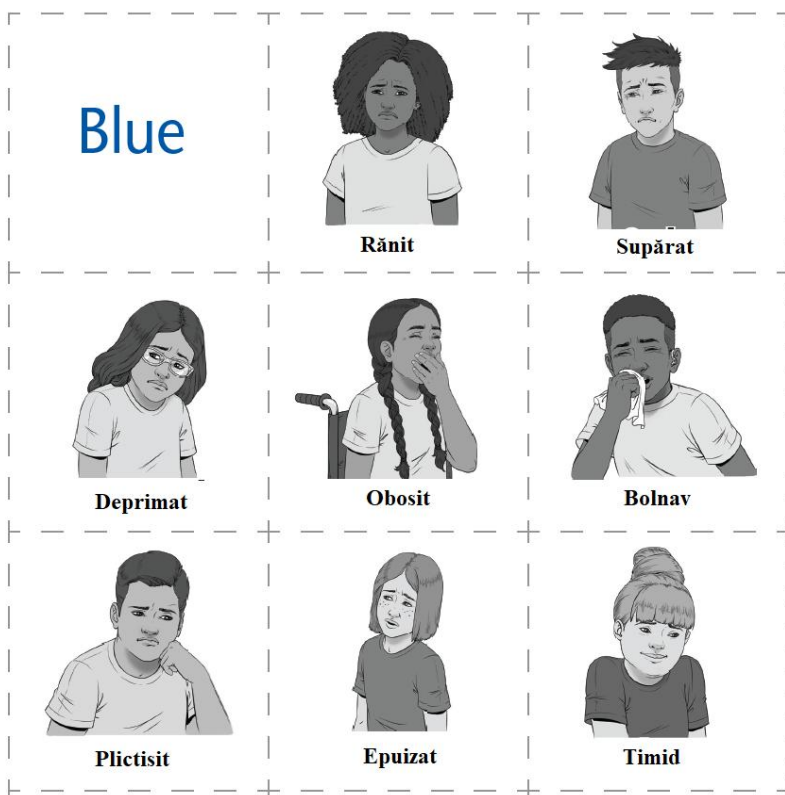


Uneori merge cu viteză mică, uneori rulează cu viteză mare, uneori merge cu viteză corectă. ”Creierul nostru controlează acest motor și face corpul nostru să simtă și să acționeze în moduri diferite. De asemenea, creierul nostru controlează zonele de reglare. Dacă ești blocat într-o zonă, ia măsuri și schimbă zona.



3. Se discută în perechi despre situațiile pe care îi determină să se poziționeze în cele 4 zone, ca apoi să completeze fișa de lucru (Anexa 4) . ”Când mă simt.....Pot încerca.....” Se vor centraliza răspunsurile și vor fi notate pe bilețele pentru a fi introduse în cele 4 pahare de plastic corespunzătoare fiecărei zone.

Anexa 1.



Anexa 1.

Green



Mulțumit



Optimist



Liniștit



Mândru



Recunoscător



Fericit

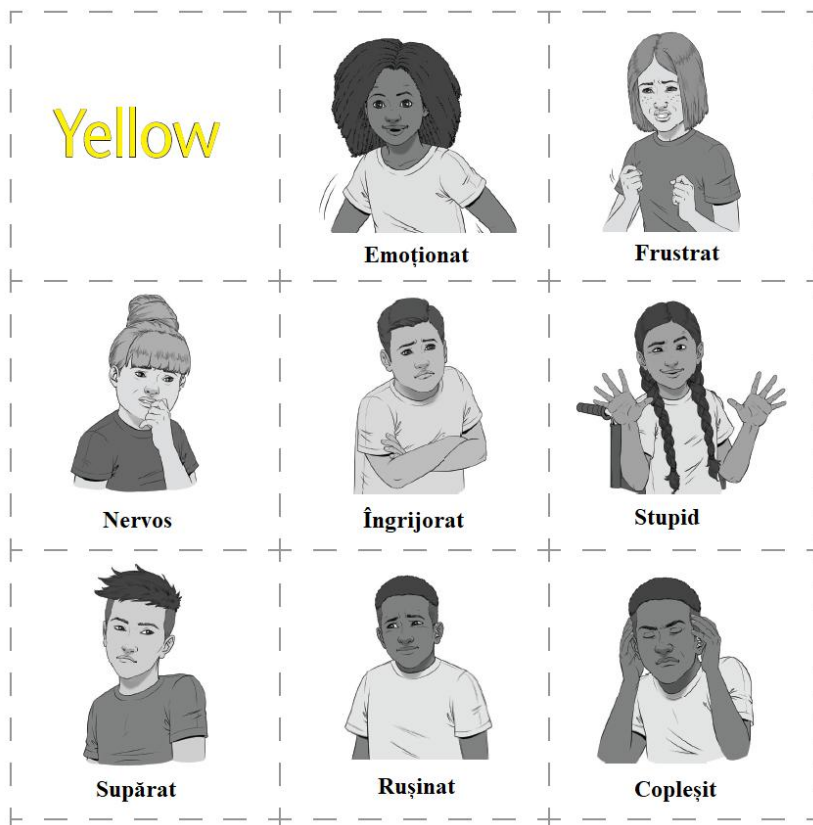


Calm



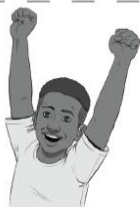
Relaxat

Anexa 1.



Anexa1

Red



Foarte bucuros



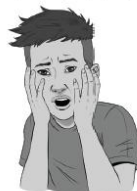
Iritat



Furios



Devastat



Panicat



Îngrozit







Necontrolat



Entuziasmat

Anexa 2.

The ZONES of Regulation™





			
<p>ZONA ALBASTRĂ</p> <p>Bolnav</p> <p>Supărat</p> <p>Obosit</p> <p>Plictisit</p>	<p>ZONA VERDE</p> <p>Optimist</p> <p>Mulțumit</p> <p>Calm</p> <p>Relaxat</p>	<p>ZONA GALBENĂ</p> <p>Emoționat</p> <p>Supărat</p> <p>Frustrat</p> <p>Copleșit</p>	<p>ZONA ROȘIE</p> <p>Iritat</p> <p>Necontrolat</p> <p>FuriOS</p> <p>Devastat</p>

Anexa 3.



Anexa 4.

Când mă simt.....Pot încerca să....

<p>Obosit /Supărat</p> 	
<p>Calm/Bucuros</p> 	
<p>Frustrat/Îngrijorat</p> 	
<p>Nervos/Necontrolat</p> 	

Programul “RULER”

Obiectiv: Identificarea și conștientizarea atât a propriilor emoții, cât și ale celorlalți

Durata: 30 minute

Metode: descrierea situației, explicația, reflectarea

Materiale: fișă de lucru

Scenariul activității:

Este prezentată doar o activitate din programul ”RULER”, acronimul englezesc pentru cele cinci abilități esențiale ale inteligenței emoționale: **recunoașterea** (recognising), **înțelegerea** (understanding), **identificarea** (labelling), **exprimarea** (expressing) și **reglarea** (regulating) emoțiilor. Programul are drept scop implementarea sistemică a învățării sociale și emoționale în toate aspectele vieții școlare de zi cu zi.

În cazul bullying-ului, elevii implicați în această situație primesc o fișă de lucru pe care o vor completa și o vor discuta împreună cu profesorul consilier școlar. (Anexa 1)

Anexa 1.**Descrie ce s-a întâmplat?**

ABILITATEA	EU	CEALALTĂ PERSONĂ
Recunoașterea emoțiilor	Cum m-am simțit?	Cum s-a simțit cealaltă persoană?
Înțelegerea consecințelor	Ce anume mi-a determinat aceste emoții?	Ce anume i-a determinat acele emoții?
Exprimarea și reglarea emoțională	Cum mi-am exprimat /prin ce modalitate mi-am exprimat emoțiile?	Cum și-a exprimat /prin ce modalitate și-a exprimat emoțiile?

Reflecțai și planificai : Ce aș fi putut face pentru a gestiona mai bine situația?

Ce pot face acum?

„ 5 Pași” în rezolvarea conflictelor

Obiectiv: Abilitarea elevilor în a utiliza strategiile de rezolvare a conflictelor, de evitare a bullyingului

Durata: 50 minute

Metode: brainstorming, joc didactic, problematizare

Materiale: coli A4, markere, culori, fișa de lucru

Scenariul activității:

1. Elevii se grupează în echipe de patru sau cinci membri.
2. Coordonatorul activității îi invită pe elevi să reflecteze asupra situațiilor/scenariilor expuse pe bilețele. (Anexa 1)
3. În cadrul grupului mic, elevii oferă soluții de rezolvare a situațiilor-problemă prezentate.
4. La nivel de grup mare, elevii vor discuta despre soluțiile identificate.
5. Se lucrează fișa „ 5 PAȘI în rezolvarea conflictelor” (Anexa 2)
6. Se expun cele 5 strategii de rezolvare a conflictelor și de evitare a bullyingului.

„5 PAȘI”- în rezolvarea conflictelor:

1. Ignorarea

În primul rând, putem ignora comportamentul nepoliticos sau răutăcios.

De obicei, persoana care acționează în acest fel caută o reacție.

Încercați să nu reacționați și ar trebui să renunțe în curând.

2. Vorbește frumos!

Dacă ignorarea nu funcționează, puteți încerca să vorbiți frumos persoanei nepoliticoase.

Puteți explica ce nu vă place și de ce vă supără.

3. Vorbește ferm!

Dacă a vorbi frumos nu oprește comportamentul, puteți vorbi ferm persoanei nepoliticoase.

Spuneți-le ferm să se oprească și explicați de ce nu vă place comportamentul lor.

4. Îndepărtarea

Dacă vorbirea fermă nu funcționează, îndepărtați-vă de persoana nepoliticosă.

Puneți o oarecare distanță între voi.

5. Raportarea

Pasul final este să vă adresați unui adult.

Adultul vă poate ajuta să rezolvați problema.

Anexa 1

Scenarii conflictuale

Scenariul 1

Irina nu o lasă pe Nicoleta să participe la jocul ei.

Cum ar trebui să reacționeze Nicoleta?

Ce ar trebui să-i spună Irinei?

Scenariul 2

Mihai se strâmbă la Andrei.

Cum ar trebui să reacționeze Andrei?

Ce ar trebui să-i spună lui Mihai?



5 PAȘI:

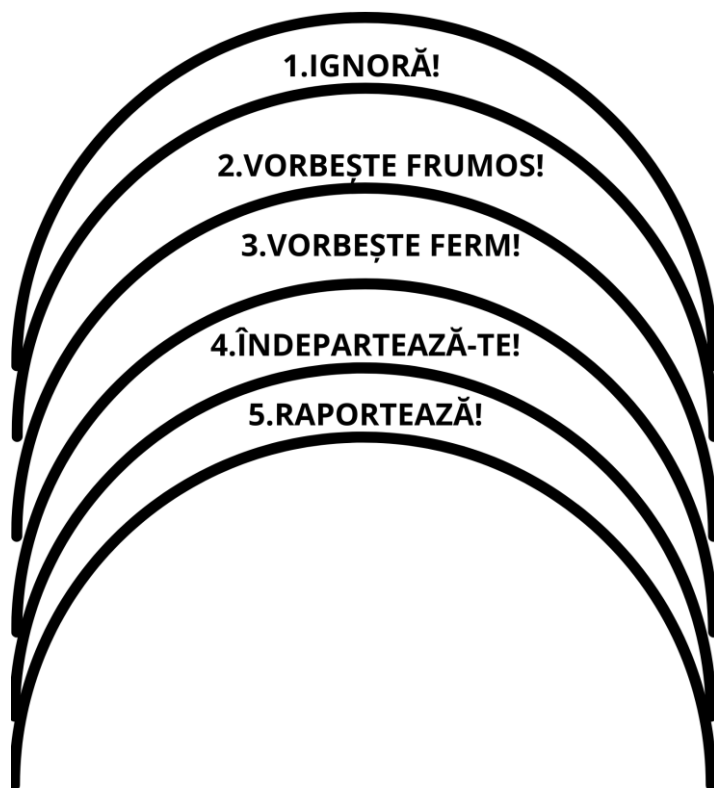
	IGNORĂ!
	VORBEȘTE FRUMOS!
	VORBEȘTE FERM!
	ÎNDEPĂRTEAZĂ-TE!
	RAPORTEAZĂ!



Anexa 2

Fișa de lucru

„5 PAȘI” - în rezolvarea conflictelor



STOP

BULLYING!

Bibliografie recomandată în cadrul mobilităților din programul Erasmus+:

<https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-training/>

<https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-for-kids/>

<https://www.coursehero.com/file/101557205/Five-Senses-Worksheetpdf/>

<https://www.kivaprogram.net/>

<https://ycei.org/ruler>

http://www.rulerapproach.org/wp-content/uploads/2019/04/RULER_Brochure.pdf