



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ACTIVITĂȚI CREATIVE PENTRU PREVENIREA BULLYING-ULUI ASUPRA ELEVILOR CU DIZABILITĂȚI

2020-1-RO01-KA227-SCH-095427

PRODUS INTELECTUAL-2



Metode și Instrumente Creative pentru
Prevenirea Bullying-ului în Educația Specială

Instruire Față în Față



LICEUL TEHNOLOGIC SPECIAL
„VASILE PAVELCU” - IASI
Școala Specială de Educație Tehnică și
Școala Specială de Educație Profesională



TELSTU
KURCIUJU IR
NEPRIGIRDINIJU
DRAUGIJA



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



altereg ngo



Continutul prezentului material reprezinta responsabilitatea exclusiva a autorilor, iar Agentia Nationala si Comisia Europeana nu sunt responsabile pentru modul in care va fi folosit continutul informatiei.

Parteneri:

Liceul Tehnologic Special Vasile Pavelcu, Romania

Asociatia Demetrius, Romania

Telsiu kurciuju ir neprigirdinciuju draugija, Lituania

Alter Ego, Grecia

Istituto dei Sordi di Torino, Italia

Iteach International Training and Learning Institute, Turcia

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.



CONTEXT

Bullying-ul în școli sau intimidarea/agresarea colegilor are loc atunci când un elev este expus, în mod repetat și în timp, la acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi. Acțiunile agresive sunt efectuate în mod intenționat și repetat, deoarece există un dezechilibru de putere între agresor/agresori și victimă/victime. (Olweus 2010)

Această definiție include trei componente importante:

- Bullying-ul este un comportament agresiv care implică acțiuni negative, nedorite.
- Bullying-ul implică un model de comportament repetat în timp.
- Bullying-ul implică un dezechilibru de putere sau forță.

Bullying-ul este o realitate îngrijorătoare în școli și foarte mulți elevi sunt implicați în acțiuni de agresiune, sub diferite forme. Mai mult, de două ori mai mulți elevi cu dizabilități (aproximativ 30%) sunt victime ale bullying-ului, deoarece sunt hărțuiți atât de către elevii fără dizabilități, cât și de elevii cu dizabilități. (Sullivan, 2006) Încăzul elevilor surzi/cu deficiențe de auz, un studiu din Marea Britanie a constatat că aproape toți prezintă potențial de a fi hărțuiți și jumătate dintre ei îi agrează pe alții, ceea ce îi situează pe elevii surzi și cu deficiențe de auz la cele mai mari rate de agresiune (Whitney, Smith & Thompson, 1994). Un studiu mai recent din SUA a constatat că jumătate dintre elevii cu deficiențe de auz sunt vizați de agresori, ceea ce reprezintă mai mult decât dublul procentajului național de elevi cu dizabilități care fac obiectul intimidării de către colegii lor. (The University of Texas at Dallas, 2018) Acest lucru poate fi explicat prin abilitățile sociale reduse pe care le au elevii surzi și cu deficiențe de auz, deoarece par mai slabi de cât elevii fără deficiențe și, poate, pentru că agresorii cred că elevii surzi și cu deficiențe de auz nu pot spune ce li s-a întâmplat. (Bauman & Pero, 2011). Astfel, este de maximă importanță să se creeze măsurile adecvate de conștientizare și prevenirea acestui fenomen în școli, pentru a construi un mediu școlar sănătos, în care elevii surzi și cu deficiențe de auz, să se simtă tot timpul în siguranță.



Referințe:

Bauman, S. & Pero, H. Bullying and Cyberbullying Among Deaf Students and Their Hearing Peers: An Exploratory Study, *The Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, Volume 16, Issue 2, Spring 2011, Pages 236–253, <https://doi.org/10.1093/deafed/enq043>

Olweus, D. (2010). Understanding and researching bullying: Some critical issues. In S. R. Jimerson, S. M. Swearer, & D. L. Espelage (Eds.), *Handbook of bullying in schools: An international perspective* (p. 9–33). Routledge/Taylor & Francis Group. Cited by APA PsycNet
<https://psycnet.apa.org/record/2010-06797-002>

Sullivan P. Feerick M, Silverman G. Children with disabilities exposed to violence: Legal and public policy issues, *Children exposed to violence*, 2006 Baltimore Paul Brookes (pg. 213-237) Google Scholar

The University of Texas at Dallas Study Shows that Children with Hearing Loss Experience More Bullying, retrieved 26.05.2021 <https://news.utdallas.edu/health-medicine/study-shows-children-with-hearing-loss-experience>

Whitney I, Smith PK, Thompson D. Smith PK, Sharp S. Bullying and children with special educational needs, *School bullying: Insights and perspectives*, 1994 New York Routledge (pg. 213-240) Google Scholar



INTRODUCERE

Cursul față în față „*Metode și instrumente creative pentru prevenirea bullying-ului în educația specială*” abordează prevenirea bullying-ului asupra elevilor cu nevoi speciale, în special pentru elevii de liceu cu deficiențe de auz. Propune metode și instrumente creative și inovatoare de abordarea acestui fenomen pentru a promova un mediu sigur în școlile mixte, în care studiază elevii fără probleme de auz, împreună cu elevii cu deficiențe de auz. Cursul *față în față* include unități de conștientizare, cum ar fi: definiția, caracteristicile, tipurile de bullying, descrierea profilurilor diferiților actori care vin să joace roluri într-o situație de bullying și include activități practice pentru a-i învăța pe elevi să prevină situațiile de bullying și cum să reacționeze la o situație de bullying. Am luat în considerare toate aspectele și actorii implicați în bullying: agresori, victime, spectator/privitori, profesori, precum și metodele de intervenție care sunt eficiente într-o situație de bullying.



IMPORTANT PENTRU PROFESORI

Profesorii și profesioniștii care lucrează în clase mixte care includ elevi fără deficiențe de auz și elevi cu deficiențe de auz, sunt aproape siguri că vor avea un agresor în clasă, la un moment dat, în cariera lor. Unele forme de bullying sunt evidente și agresive, în timp ce altele, cum ar fi evitarea, ar putea fi mai dificil de detectat. Oricum, indiferent de tipul său, bullying-ul este o problemă reală care poate avea efecte grave și de durată asupra victimelor.

Profesorul joacă un rol important în gestionarea bullying-ului în clasă. Răspunsurile profesorilor la bullying variază considerabil de la strategiile concentrate pe victimă, agresor sau grup, până la evitarea acțiunii. Lipsa de răspuns a profesorului poate fi interpretată ca o acceptare implicită a bullying-ului și în consecință, va duce la o creștere a actelor de bullying.

Mai mult, victima nu se va simți sprijinită să raporteze viitoare incidente de agresiune, iar martorul bullying-ului se poate simți demotivat să intervină sau să raporteze administrației. Prin urmare, înțelegerea și promovarea capacității profesorilor de a prezice răspunsuri de succes la intimidare și victimizare este o prioritate pentru programele de prevenire.

Ne așteptăm ca profesorii să dobândească cunoștințe și abilități pentru prevenirea bullying-ului elevilor de liceu cu deficiențe de auz, prin utilizarea unor metode creative și atractive în abordarea subiectului *bullying* care îi afectează pe ei, dar și pe colegii lor fără nevoi speciale.

METODOLOGIA CURSULUI

Metodologia este concepută pentru a oferi metode inovatoare și creative cadrelor didactice care lucrează cu grupuri de liceeni cu deficiențe de auz, dar și cu grupuri mixte. Astfel de activități pot fi teatru, desen, scriere creativă, dans, jocuri, jocuri de rol și activități de artizanat. Acest curriculum este conceput pentru formarea față în față a participanților. Toate rezultatele învățării sunt descrise în termeni de cunoștințe, abilități și competențe.



GRUPURI ȚINTĂ

Profesori, profesori de sprijin, profesioniști care lucrează cu elevi cu nevoi speciale integrați în clase mixte.

SCOPUL CURSULUI

Dezvoltarea cunoștințelor necesare pentru profesioniști și implementarea curriculum-ului de prevenire a bullying-ului pentru elevii cu probleme de auz și colegii lor fără deficiențe de auz.

UNITĂȚILE DE FORMARE

Cursul constă din 15 unități de formare față în față care necesită 21 de ore de activități de predare și învățare.

Unitate	Număr de ore
---------	--------------



1. Ce este bullying-ul caracteristicile și cauzele sale, în general, și pentru elevii de liceu cu deficiențe de auz.	1 oră
2. Caracteristicile sau atributele elevilor de liceu care cresc probabilitatea de a fi o țintă a bullying-ului.	1 oră
3. Profilurile victimelor și agresorilor.	1 oră
4. Recunoașterea semnelor că un adolescent a fost agresat.	1 oră
5. Învățarea elevilor de liceu să recunoască semnele că colegii lor au fost hărțuiți.	2 ore
6. Învățarea elevilor de liceu reacții și acțiuni adecvate atunci când sunt agresați.	2 ore
7. Învățarea elevilor de liceu ce să facă atunci când sunt martorii unei situații de bullying.	2 ore
8. Forme și metode de intervenție și mediere pentru cadrele didactice în cazuri de bullying.	2 ore
9. Comunicare asertivă și non-violentă pentru rezolvarea conflictelor dintre liceeni.	2 ore
10. Cyberbullying – o formă comună și frecventă de agresiune și hărțuire în rândul elevilor.	1 oră
11. Strategii și soluții pentru prevenirea bullying-ului.	2 ore
12. Dezvoltarea empatiei și a compasiunii.	1 oră
13. Cunoașterea de sine, conștientizarea de sine și cunoașterea altora.	1 oră
14. Modalități creative de exprimarea emoțiilor și sentimentelor negative.	1 oră
15. Evaluare	1 oră



Unitatea 1: Ce este bullying-ul caracteristicile și cauzele sale, în general și pentru elevii de liceu cu deficiențe de auz

Descrierea conținutului	Definiția bullying-ului
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să identifice definiția bullying-ului Abilități: Să explice fenomenul de bullying în general Competențe: Să colaboreze cu colegii pentru a crea o definiție comună
Materiale și echipamente	<i>Vă rugăm să indicați ce materiale veți folosi</i> <ul style="list-style-type: none">● Prezentarea cazului● Foi de lucru● Pixuri● Markere● Hârtie● Flipchart
Cadru de lucru	<i>Față în față cu instructorul</i>
Lecțiile teoretice	Vom încerca să dăm o definiție a Bullying-ului: Bully: verb; caută să rănească, să intimideze sau să constrângă (pe cineva perceput ca vulnerabil). Bullying-ul este o folosire a puterii în mod greșit, deliberat și repetat, prin comportament verbal, fizic și/sau social, care intenționează să provoace vătămări fizice, sociale și/sau psihologice, care poate fi adoptat online sau direct. Poate implica un individ sau un grup de indivizi, față de una sau mai multe persoane.
Durată	<i>15 minute + 10 minute discuții</i>
Tipul de activitate și o scurtă descriere a activității	Lucru în grup Introducere Un studiu de caz implică o examinare detaliată a unui caz sau a unor cazuri particulare, într-un context real. Fenomenul este studiat în detaliu, sunt analizate cazurile și sunt prezentate soluții sau interpretări. Exercițiu: Enumerați fazele exercițiului: <ol style="list-style-type: none">1. Se distribuie scenariile tipărite.2. Prezentați participanți lor primul scenariu, explicați cazul și explicați orice întrebare cu privire la conținut.



	<ol style="list-style-type: none">3. Cereți participanților să noteze ceea ce cred ei că sunt comportamente care ar putea duce la o situație de bullying sau conflict.4. După explicarea scenariului, cereți participanților să compare și să împărtășească ce gândesc.5. Notați pe flipchart orice aspect important.6. Repetați pentru toate scenariile, apoi recapitulați și citați ce a-ți notat pe flipchart și încurajați o discuție despre găsirea unei definiții comune a bullying-ului.
Cuvinte cheie	<i>Bullying, bullism, hărțuire, intimidare</i>
Metoda de evaluare	Evaluare de la egal la egal
Surse/ lecturi/ resurse suplimentare	stc11_bullying_program.doc_1.pdf (uky.edu) Compassito_EN.indd (coe.int) 10 Scenarios to Get Kids Talking About Bullying Free Spirit Publishing Blog https://www.education.vic.gov.au/Documents/about/programs/bullystoppers/teacherguidesecbully.pdf Cyberbullying Scenarios for Children and Teens Bullying and Cyberbullying Among Deaf Students and Their Hearing Peers: An Exploratory Study The Journal of Deaf Studies and Deaf Education Oxford Academic (oup.com) Stake, R. (1995). The art of case research. Newbury Park, CA: Sage Publications. Books

SCENARII TIPĂRITE:



SCENARIUL 1

Acest scenariu este despre o tânără fată care nu se potrivește cu stereotipurile sexuale din clasa ei. Ea este poreclită în mod regulat cu diferite nume și jignită de către unii colegi de clasă, în sala de sport, în afara clasei și în curtea școlii. Alți elevi încep să o ignore, iar ea suferă de această izolare impusă. A început să nu mai meargă la școală și să evite locurile în care și-ar putea întâlni colegii de clasă.

NOTE:





SCENARIUL 3

Lukas este conștient că în liceul său circulă comentarii despre el. Colegii își bat joc de surditatea lui. Acest lucru îl face să se simtă frustrat și întristat. Se simte exclus de colegii săi de clasă și adesea mănâncă singur la cantină. Mai mult, se pare că un grup, dintre colegii de clasă, au creat un cont fals pentru a-l ponegri pe rețelele de socializare. Prezentând conținutul ca James și folosind datele sale de contact, încep să trimită mesaje foarte provocatoare altor colegi. Când James începe să primească e-mail-uri înapoi, este șocat și devastat și nu știe ce să facă.



NOTE:

**Descrierea
conținutului**

Cauze ale bullying-ului



Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să enumere cauzele bullying-ului Abilități: Să compare diferitele cauze ale bullying-ului Competențe: Să ofere exemple de cauze ale bullying-ului
Materiale și echipamente	<i>Vă rugăm să indicați materialele care vor fi folosite</i> <ul style="list-style-type: none">● Presentare de caz● Foi de lucru● Pixuri● Markere● Hârtie● Flipchart
Cadru de lucru	<i>Față în față cu instructorul</i>
Leccióni teoretice	Există multe cauze pentru bullying, care pot fi experimentate. Unele dintre acestea sunt clare și ușor de observat, în timp ce altele sunt mai ascunse. Unele dintre diferitele cauze ale bullying-ului sunt următoarele: <ul style="list-style-type: none">- Stres și traumă. Majoritatea oamenilor care au devenit agresori s-au confruntat cu o situație stresantă. În timp ce unii copiii ar putea avea sprijinul familiei pentru a face față acestui stres, alții nu îl au, iar bullying-ul devine o strategie de gestionare a stresului.- Norme de gen. Bărbății sunt mai predispuși să devină agresori.- Cel agresat devine agresor. Oamenii care sunt hărțuiți au șanse de două ori mai mari să îi agreseze pe alții.- Factori de mediu. Mass-media și rețelele sociale pot contribui la bullying din cauza violenței manifestate. Unii copiii pot manifesta un nivel mai ridicat de agresivitate prin vizionarea materialelor violente. De asemenea, familiile disfuncționale sau problemele parentale (divorț sau similare) pot contribui la comportamentul de bullying.- Stima de sine scăzută. Unii elevi care îi agresează pe alții au o stima de sine scăzută și caută atenție. Ei încearcă să compenseze acest sentiment prin agresarea celorlalți și au un sentiment de împlinire prin acest lucru. Uneori, și din cauza respingerii de acasă, această emoție se acumulează.- Grupuri de colegi. Influența și presiunea grupului de colegi pot contribui, de asemenea, foarte mult la bullying și la participarea la comportamente riscante sau să acționeze într-un mod în care în mod normal nu ar face-o. Copiii de vârstă școlară au dorința de a părea dezirabili pentru semenii lor și, dacă nu o fac, riscă să devină ținta bullying-ului.
Durăță	<i>15 minute + 10 minute discuții</i>
Tipul activității și o scurtă descriere a activității	Un studiu de caz implică o examinare detaliată a unui caz sau a unor cazuri particulare, într-un context real. Fenomenul este studiat în detaliu, sunt analizate cazurile și sunt prezentate soluții sau interpretări.



	<p>Exercițiu: Enumerati fazele exercițiului:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se distribuie foile cu scenariile tipărite. 2. Prezentați participanților primul scenariu. Explicați cazul și explicați orice întrebare cu privire la conținut. 3. Cereți participanților să noteze ceea ce cred ei că sunt comportamente care ar putea duce la o situație de bullying sau conflict. 4. După explicarea scenariului, cereți participanților să compare și să împărtășească ce gândesc. 5. Notați pe flipchart orice aspect important. 6. Repetați pentru toate scenariile, apoi recapitulați și citați ce a-ți notat pe flipchart și încurajați o discuție despre găsirea unei definiții comune a bullying-ului.
Cuvinte cheie	<i>Bullying, bullism, hărțuire, intimidare</i>
Metode de evaluare	Evaluare de la egal la egal: după ce s-a definit termenul de bullism în exercițiul anterior, studiile de caz ar trebui revizuite dintr-o perspectivă diferită. Acest lucru vă va ajuta să înțelegeți ce este bullying-ul și de unde provine.
Surse / lecturi/resurse suplimentare	<p>stc11_bullying_program.doc_1.pdf (uky.edu) Compassito_EN.indd (coe.int) 10 Scenarios to Get Kids Talking About Bullying Free Spirit Publishing Blog https://www.education.vic.gov.au/Documents/about/programs/bullystoppers/teacherguidesecbully.pdf Cyberbullying Scenarios for Children and Teens Bullying and Cyberbullying Among Deaf Students and Their Hearing Peers: An Exploratory Study The Journal of Deaf Studies and Deaf Education Oxford Academic (oup.com) Stake, R. (1995). The art of case research. Newbury Park, CA: Sage Publications.Books</p>

SCENARIILE TIPĂRITE:

SCENARIUL 1

Acest scenariu este despre o tânără fată care nu se potrivește cu stereotipurile sexuale din clasa ei. Ea este poreclită în mod regulat și jignită de unii colegi de clasă, de la sala de sport și din afara școlii. Alți elevi încep să o ignore, iar ea suferă de această izolare impusă. Începe să nu mai meargă la școală și să evite locurile în care și-ar putea întâlni colegii de clasă.



NOTE:



SCENARIUL 2

Rahim este un adolescent înalt și slab, care excelează la știință și matematică. În general, este bun la școală, dar nu atât de bun la a-și face și prieteni. De asemenea, se simte jenat de corpul său atunci când trebuie să se schimbe în haine de sport la școală, pentru că se compară cu alți elevi care sunt mai musculoși și mai dezvoltați. De fapt, alți adolescenți au remarcat timiditatea lui Chester și decid să o exploateze. Cu telefoanele lor mobile, ei fac fotografii lui Chester fără haine și în lenjerie intimă și au



SCENARIUL 3

Lukas este conștient că în liceul său circulă comentarii despre el. Colegii își bat joc de surditatea lui. Acest lucru îl face să se simtă frustrat și întristat. Se simte exclus de colegii săi de clasă și adesea mănâncă singur la cantină. Mai mult, se pare că un grup, dintre colegii de clasă, au creat un cont fals pentru a-l ponegri pe rețelele de socializare. Prezentând conținutul ca James și folosind datele sale de contact, încep să trimită mesaje foarte provocatoare altor colegi. Când James începe să primească e-mail-uri înapoi, este șocat și devastat și nu știe ce să facă.



NOTE:



Descrierea conținutului	Diferența dintre elevii care hărțuiesc, în general, și elevii cu deficiențe de auz
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să identifice diferențele dintre elevii care hărțuiesc, în general și elevii cu deficiențe de auz Abilități: Să măsoare și să analizeze diferitele forme de bullying Competențe: Să creeze un termometru al bullyingului, care măsoară înțelegerea diferitelor forme de bullying, în general și pentru elevii cu deficiențe de auz
Materiale și echipamente	<i>Vă rog să indicați materialele care vor fi folosite</i> <ul style="list-style-type: none">● Pixuri● Creioane● Markere● Hârtie● Flipchart
Cadru de lucru	<i>Față în față cu instructorul</i>
Leccióni teoretice	Există multe categorii diferite de hărțuire care pot fi experimentate. Unele dintre acestea sunt evidente și ușor de observat, în timp ce altele sunt mai ascunse. Unele dintre diferitele tipuri de hărțuire sunt următoarele: Bullying fizic <ul style="list-style-type: none">- lovirea, lovirea cu picioarele, punerea piedicii, ciupirea și împingerea sau deteriorarea bunurilor. Bullying verbal <ul style="list-style-type: none">- injurii, insulte, tachinări, intimidare, remarci homofobe sau rasiste sau abuz verbal. Bullying social <ul style="list-style-type: none">- adesea mai greu de recunoscut și poate fi fără știrea persoanei agresate. Scopul său este de a dăuna reputației sociale a cuiva și/sau de a provoca umilire, de exemplu, prin mințirea și răspândirea de zvonuri, priviri amenințătoare sau disprețuitoare, făcând glume urate pentru a jena și a umili, încurajând pe alții să excludă pe cineva. Cyberbullying <ul style="list-style-type: none">- prejudiciul cauzat folosind computere, telefoane și alte dispozitive electronice, cum ar fi texte abusive sau vătămătoare, e-mailuri sau postări, imagini sau videoclipuri sau bârfe sau zvonuri urate.
Durață	<i>25 minute</i>
Tipul de activitate și o scurtă descriere	<i>Lucru în grup</i> <i>Acest exercițiu explorează diferitele forme de bullying și îi aduce pe participanți să le discute și să decidă ce comportament este mai rău, ceea ce înseamnă că are și un impact major asupra lor și asupra celorlalți. Scopul principal este de a învăța diferite tipuri de comportamente de bullying. Mai mult, să se discute despre impactul bullyingului și al diferențelor individuale.</i> Exercițiu: <ol style="list-style-type: none">1. Împărțiți grupul în două grupe mai mici (8-10 persoane maxim).



	<ol style="list-style-type: none">2. Oferiți fiecărei echipe o listă cu posibilele comportamente de bullying.3. Cereți participanților să parcurgă lista și să definească fiecare cuvânt.4. Odată ce toți sunt de acord cu privire la ce înseamnă diferitele tipuri de bullying, puneți-i să deseneze un termometru pe un flipchart.5. Rugați-i să pună cuvintele în ordine de la „cel mai tare” (cel mai puțin dăunător) la „cel mai fierbinte” (cel mai dăunător).6. Rugați grupurile să împărtășească ordinea cuvintelor lor cu grupul mai mare și să discute rezultatele.
Cuvinte cheie	<i>Bullying, bullism, termometru pentru bullying, hărțuire, intimidare,</i>
Metode de evaluare	De la egal la egal
Surse / lecturi/resurse suplimentare	stc11_bullying_program.doc_1.pdf (uky.edu) Types Of Bullying National Centre Against Bullying (ncab.org.au)

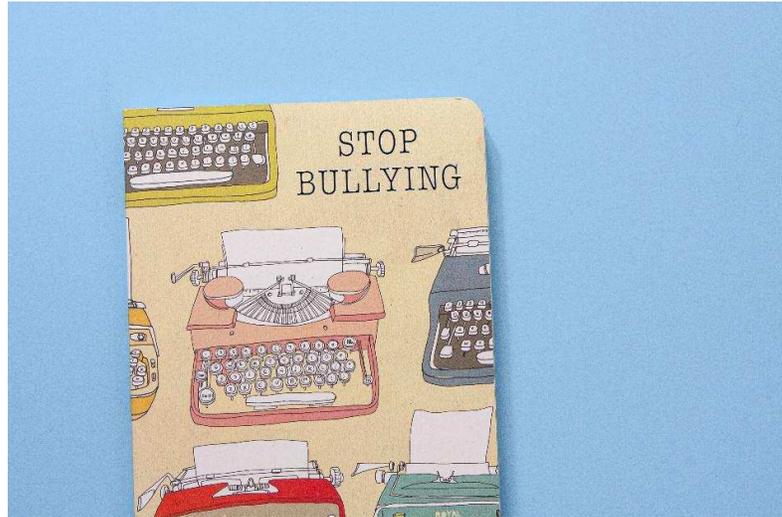


FOI DE LUCRU:

Posibile efecte ale bullying-ului:

- Izolare
- Postarea de fotografii
- Dramă
- Lovire
- Hărțuire
- Glume
- Conflict
- Tachinare
- Poreclă
- Zvonuri
- Amenințări
- Flirtează
- Terorizare
- Publicarea unei
amenințări
- Sarcasm
- Discurs de ură
- Intimidare

- Altele? _____





Unitatea 2: Caracteristicile sau atributele elevilor de liceu care cresc probabilitatea de a fi o țintă a bullying-ului

Descrierea conținutului	Atribute ale elevilor de liceu care cresc probabilitatea de a fi o țintă a bullying-ului
Rezultatele învățării	<p>Cunoștințe: Să găsească atributele elevilor de liceu care cresc probabilitatea de a fi o țintă a bullying-ului</p> <p>Abilități: Să aleagă atributele care determină creșterea probabilității, în rândul elevilor de liceu, de a fi o țintă a bullying-ului</p> <p>Competențe: Să poarte o discuție în grupuri mici despre elevii de liceu, despre ceea ce determină creșterea probabilității de a fi o țintă a bullying-ului</p>
Materiale și echipamente	<p><i>Vă rog să indicați materialele care vor fi folosite</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Foi de lucru ● Pixuri ● Markere ● Hârtie ● Flipchart
Cadru de lucru	<i>Față în față cu instructorul</i>
Leccióni teoretice	<p>Mulți copii care sunt victime ale agresiunii prezintă unele dintre următoarele caracteristici.</p> <p>Semne fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> - Există dovezi că copiii care suferă de depresie și simptome corporale de stres (cum ar fi dureri de cap sau de stomac) ar putea fi mai susceptibili la a fi victime ale bullying-ului. - Cercetările au constatat că copiii care sunt percepuți ca neconformi de către colegi sunt, de asemenea, expuși unui risc crescut de agresiune, precum și orice aspect fizic care îi face diferiți de ceilalți (ochelari, aparate auditive etc.) <p>Simptome emoționale/ Personalitate nesigură</p> <ul style="list-style-type: none"> - Copiii supuși, pasivi și anxioși sunt mai susceptibili de a fi hărțuiți <p>Simptome Sociale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Copiii care ies din mulțime din orice motiv pot deveni cu ușurință ținta bătașilor. Câteva exemple de motive pentru care copiii sunt hărțuiți de către colegi include minoritatea etnică, culturală sau religioasă, LGBTQ, tulburări fizice sau mentale, prea inteligenți sau au un talent special <p>Acceptarea celor de la nivel inferior</p> <ul style="list-style-type: none"> - victimile bullyingului au câțiva prieteni sau deloc - copiii care se confruntă cu respingerea colegilor și care sunt lăsați în afara activităților sociale este un simptom care apare cu mult înainte de a începe bullying-ul. <p>Părinții supraprotectivi</p>



	<ul style="list-style-type: none"> - Comportamentele parentale supraprotectoare împiedică copilul să învețe cum să gestioneze conflictele, ceea ce face mai probabil ca acesta să fie victimizat de către semenii.
Durată	15 minute
Tipul activității și o scurtă descriere a activității	<p>Jocul One Word oferă contextul unui anumit subiect și permite aducerea participanților în mentalitatea potrivită pentru discuție.</p> <p>Participanții sunt rugați să se împartă în cupluri și să discute subiectul „Atribute ale elevilor de liceu care cresc probabilitatea de a fi o țintă a bullying-ului”, timp de 2-5 minute (în funcție de numărul de participanți). După acest timp, ei trebuie să definească UN SINGUR cuvânt care descrie cel mai bine o potențială victimă a bullying-ului și să schimbe partenerii de discuție. Cuvintele nu trebuie să se repete. La sfârșitul activității, grupul se reunește și își împărtășește rezultatele. Gazda afișează lista de cuvinte pe un flipchart.</p> <p>Exerciții:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizați o platformă care permite împărțirea grupului în cupluri (în cazul activității online) 2. Porniți un cronometru 3. Participanții ar trebui să găsească un cuvânt, în 2 minute, care să descrie subiectul 4. La sfârșitul timpului, moderatorul schimbă participanții (online: în sălile de grup) și repetă activitatea. 5. La sfârșitul activității, participanții se reunesc (online: în sala principală de ședințe) și își trimit răspunsurile 6. Instructorul adună toate răspunsurile și le scrie pe un flipchart/jamboard. 7. Participanții sunt invitați să discute și să ofere explicații pentru cuvintele enumerate.
Cuvinte cheie	<i>Respingere, simptome sociale, parenting supraprotectiv, acceptare mai scăzută de la egal la egal, victimă, supusă, pasivă</i>
Metoda de evaluare	<i>discuții</i>
Surse / lecturi /resurse suplimentare	<ul style="list-style-type: none"> • 17 jocuri distractive pe care le vor aprecia angajații tăi • Caracteristicile tipice ale unei victime a bullying-ului • Caracteristicile copiilor hărțuiți: sfaturi pentru profesori

Descrierea conținutului	Conștientizarea tipologiei elevilor de liceu crește probabilitatea de a fi ținte a bullying-ului
Rezultatele învățării	<p>Cunoștințe: Să își amintească elementele care definesc elevii de liceu, care le cresc probabilitatea de a fi o țintă a bullying-ului</p> <p>Abilități: Să compare cazurile, pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la</p>



	<p>tipologia elevilor de liceu care crește probabilitatea de a fi o țintă a bullying-ului</p> <p>Competențe: Să creeze scenarii din care să se deducă caracteristicile elevilor de liceu care cresc probabilitatea de a fi o țintă a bullying-ului</p>
Materiale și echipamente	<p><i>Va rog să indicați ce materiale veți folosi</i></p> <ul style="list-style-type: none">● Foi de lucru● Pixuri● Markere● Hârtie● Flipchart
Cadru de lucru	<p><i>Față în față cu instructorul</i></p>
Lección teoretice	<p>Mulți copii care sunt victime ale bullying-ului prezintă unele dintre următoarele caracteristici.</p> <p>Semne fizice</p> <ul style="list-style-type: none">- Există dovezi că copiii care suferă de depresie și simptome corporale de stres (cum ar fi dureri de cap sau de stomac) ar putea fi mai susceptibili de a fi hărțuiți.- Cercetările au arătat că copiii care sunt percepuți ca neconformi în calitate de colegi sunt, de asemenea, expuși unui risc crescut de agresiune, precum și orice aspect fizic care-l face diferiți de alți copii (ochelari, proteze auditive etc.) <p>Simptome emoționale/ Personalitate nesigură</p> <ul style="list-style-type: none">- Copiii supuși, pasivi și anxioși sunt mai susceptibili de a fi hărțuiți <p>Simptome sociale</p> <ul style="list-style-type: none">- Copiii care ies în evidență din orice motiv pot deveni cu ușurință ținta agresorilor. Câteva exemple de motive pentru care copiii sunt hărțuiți de către colegi include minoritatea etnică, culturală sau religioasă, LGBTQ, tulburări fizice sau mentale, prea inteligenți sau cu un talent special <p>Acceptarea celor de nivel inferior</p> <ul style="list-style-type: none">- Victimele agresorilor au puțini prieteni sau deloc- copiii care se confruntă cu respingerea celor ca ei și care sunt lăsați în afara activităților sociale, este un simptom care apare cu mult înainte de a începe bullying-ul propriu-zis. <p>Părinții supraprotectivi</p> <ul style="list-style-type: none">- Comportamentele parentale supraprotectoare împiedică copilul să învețe cum să gestioneze conflictele, ceea ce face mai probabil ca acesta să fie agresat de colegi.
Durată	<p><i>15 minute</i></p>
Tipul activității și o scurtă descriere a activității	<p>Metodă: Jocul de rol are loc între două sau mai multe persoane, care interpretează diverse roluri pentru a explora un anumit scenariu. Puteți folosi jocul de rol pentru a vedea problemele sau situațiile din perspective diferite. Pentru a începe procesul, introduceți problema, configurați un scenariu suficient de detaliat pentru ca acesta să se simtă „real”. „Apoi identificați diferitele personaje fictive implicate. Unele dintre acestea pot fi persoane direct implicate,</p>



	<p>altele vor reprezenta oameni care sunt susținători sau ostili, în funcție de scenariu. Odată ce ați identificat aceste roluri, alocați-le participanților; Fiecare persoană își poate asuma apoi rolul și poate interpreta situația, încercând abordări diferite acolo unde este necesar. Poate fi util dacă scenariile vor crește în intensitate, adică printr-o serie de scenarii, care ar putea deveni din ce în ce mai ostile și mai dificile, apoi puteți testa și practica diferite abordări pentru gestionarea situațiilor, astfel încât să le oferiți participanților experiență în gestionarea acestora.</p>
Cuvinte cheie	<i>Respingere, simptome sociale, parenting supraprotectiv, acceptare mai scăzută de la egal la egal, victimă, supusă, pasivă</i>
Metoda de evaluare	<i>Discuții</i>
Surse / lecturi /resurse suplimentare	<p>Exercițiu de joc de rol (exercițiu liber) Zi de evaluare Jocuri de rol: un ghid pas cu pas pentru succesul centrului de evaluare(assessmentcentrehq.com) lesson_plan__facilitator_guide.pdf (weebly.com)</p>



SITUAȚIA 1:

Necesită 4 participanți: un adult, 2 agresori și o victimă

Doi elevi (agresorii) își spun tare, unul celuilalt, că nu îl plac pe cel aflat în spatele unuia dintre ei. Aceasta pentru că victima este surd/ă și nu aude că este vorbit de rău.



SITUAȚIA 2:

Necesită 4 participanți: copilul popular (agresorul) și alți trei copii.

Un copil popular de la școală le spune celorlalți copiii din clasă să-l ignore pe tipul cel nou, deoarece hainele lui/ei nu sunt foarte elegante, iar el este slab și nu la fel de „cool” ca ceilalți copii.



SITUAȚIA 3:

Necesită 3 participanți: 1 agresor, 1 victimă și 1 prieten al celui agresat

Un elev îi ordonă altui elev să facă ceea ce vrea, sau el nu va mai fi prietenul lui/ei. Face asta des și, de obicei, celălalt elev cedează.

Descrierea conținutului	Definirea miturilor și adevărilor despre elevii de liceu care cresc probabilitatea de a fi o țintă a bullying-ului
Rezultatele învățării	<p>Cunoștințe: Definiți caracteristicile elevilor de liceu care cresc probabilitatea de a fi o țintă a bullying-ului</p> <p>Abilități: Alegeți definiția corectă despre elevii de liceu care prezintă o probabilitate crescută de a fi o țintă a bullying-ului</p> <p>Competențe: Să facă diferența dintre miturile și adevăurile despre elevii de liceu care cresc probabilitatea de a fi o țintă a bullying-ului</p>
Materiale și echipamente	<p><i>Vă rog să indicați ce materiale veți folosi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pixuri ● Creioane ● Markere



	<ul style="list-style-type: none"> • Hârtie
Cadru de lucru	<i>Față în față cu instructorul</i>
Lecții teoretice	<p>Mulți copiii care sunt victime ale bullying-ului prezintă unele dintre următoarele caracteristici.</p> <p>Semne fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> - Există dovezi că copiii care suferă de depresie și simptome corporale de stres (cum ar fi dureri de cap sau de stomac) ar putea fi mai susceptibili că au fost hărțuiți. - Cercetările au arătat că acei copiii care sunt percepuți ca neconformi în calitate de colegi sunt, de asemenea, expuși unui risc crescut de hărțuire, precum și orice aspect fizic care îi face diferiți de alții (ochelari, proteze auditive etc.) <p>Simptome Emoționale/ Personalitate Nesigură</p> <ul style="list-style-type: none"> - Copiii supuși, pasivi și anxioși sunt mai susceptibili de a fi hărțuiți. <p>Simptome Sociale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Copiii care ies în evidență din orice motiv pot deveni cu ușurință ținta agresorilor. Câteva exemple de motive pentru care copiii sunt hărțuiți de către colegi includ minoritatea etnică, culturală sau religioasă, LGBTQ, tulburări fizice sau mentale, inteligența sau au un talent special. <p>Acceptarea celor de nivel inferior</p> <ul style="list-style-type: none"> - victimile bullying-ului pot avea câțiva sau nici un prieten - copiii care se confruntă cu respingerea de la egal la egal și care sunt lăsați în afara activităților sociale, este un simptom care apare cu mult înainte de a începe bullying-ul propriu-zis. <p>Părinți Supraprotectivi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comportamentele parentale supraprotectoare împiedică copilul să învețe cum să gestioneze conflictele, ceea ce îl predispune la a fi agresat de colegi.
Durată	25 minute
Tipul activității și o scurtă descriere a activității	<p><i>Activitate de grup</i></p> <p><i>Acest exercițiu explorează diferitele forme de hărțuire și caracteristicile care fac ca bullying-ul mai probabil să se întâmple și îl aduce pe participant să detalieze asupra lor, ceea ce înseamnă că are și impactul lor asupra lor și asupra altora. Scopul principal este de a învăța diferite tipuri de comportamente de agresiune și caracteristicile victimelor. Mai mult, pentru a procesa impactul hărțuirii și al diferențelor individuale.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Împărțiți clasa în grupuri mici. 2. Faceți testul. 3. Testul este alcătuit din trei afirmații, două adevăruri și o minciună. 4. Găsește minciuna 5. Comparați soluțiile găsite în clasă 6. Verificați răspunsurile cu cele de pe foaia de răspunsuri 7. Încurajați discuția despre mit și adevăr, despre bullying.
Cuvinte cheie	<i>Bullying, bullism, hărțuire, intimidare, victimă, respingere, simptome sociale, parenting supraprotectiv, acceptare scăzută de la egal la egal, victimă, supusă, pasivă</i>
Metoda de evaluare	Test



Surse / lecturi/resurse suplimentare	20 de chestionare despre bullying online, Trivia, Questions & Answers - Bullying Multiple Choice Test bullying_wp_faculty_and_staff_quiz.pdf Answer Key: Bullying (Grades Grades 6 to 8)
---	---

TEST: DOUĂ ADEVĂRURI ȘI O MINCIUNĂ: GĂSEȘTE MINCIUNA ÎNTRE CELE TREI AFIRMAȚII

1. Victimele sunt atacate de adulți
2. Victimele sunt atacate de colegi
3. Victimele sunt atacate de ambii

1. Răspândirea zvonului este o formă de bullying
2. A cere continuu favoruri este o formă de bullying
3. Hărțuirea unei persoane este o formă de bullying

1. Și băieții și fetele sunt hărțuiți
2. LGBTQ copiii sunt hărțuiți la fel de mult ca și copiii cu dizabilități
3. Dependenții de sport au mai multe șanse să fie agresati

1. Colegii supraprotectori pot pune în evidență un copil ca să fie hărțuit
2. Părinții supraprotectori pot pune în evidență un copil ca să fie hărțuit
3. Profesorii supraprotectori pot pune în evidență un elev ca să fie hărțuit

1. Scoaterea în evidență este un factor care prezice bullying-ul



2. A fi de nivel mediu este un factor de predicție pentru bullying
3. A fi considerat special și diferit este un factor de predicție pentru bullying

1. Fiind mai mare sau mai mic din punct de vedere fizic este un predictor pentru bullying
2. Purtarea ochelarilor este un predictor pentru bullying
3. A avea haine noi este un predictor pentru bullying

1. Copiii hărțuiți au o grămadă de prieteni
2. Copiii agresati se joacă adesea singuri
3. Copiii agresati se joacă cu agresorul

1. Copiii hărțuiți nu sunt acceptați de colegi
2. Copiii hărțuiți experimentează mai rar respingerea socială
3. Copiii hărțuiți experimentează mai des respingerea socială

1. Copiii agresati sunt mai probabil anxioși
2. Copiii hărțuiți sunt mai probabil pasivi
3. Copiii agresati sunt mai probabil agresivi

RĂSPUNSURI: 1,2,3,1,2,3,1,2,3



Unitatea 3: Profilurile victimelor și agresorilor

Descrierea conținutului	Profilul victimelor
Rezultatele învățării	<p>Cunoștințe: Să recunoască profilul victimelor</p> <p>Abilități: Să identifice profilul victimelor</p> <p>Competențe: Să aibă o discuție unu-la-unu asupra profilului victimelor</p>
Materiale și echipamente	<p><i>Vă rog să indicați ce materiale veți folosi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pixuri ● Creioane ● Markere ● Hârtie
Cadru de lucru	<i>Față în față cu instructorul</i>
Leccióni teoretice	Mulți copii care sunt victime ale bulling-ului prezintă unele dintre următoarele caracteristici.



	<p>Semne Fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> - Există dovezi că copiii care suferă de depresie și simptome corporale de stres (cum ar fi dureri de cap sau de stomac) ar putea fi mai susceptibili de a fi hărțuiți. - Cercetările au arătat că acei copiii care sunt percepuți ca fiind neconformi în calitate de colegi sunt, de asemenea, expuși unui risc crescut de agresiune, precum și orice aspect fizic care diferă de alții (ochelari, aparate auditive etc.) <p>Simptome Emoționale/ Personalitate Nesigură</p> <ul style="list-style-type: none"> - Copiii supuși, pasivi și anxioși sunt mai susceptibili de a fi hărțuiți <p>Simptome Sociale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Copiii care ies în evidență din orice motiv pot deveni cu ușurință ținta agresorilor. Câteva exemple de motive pentru care copiii sunt hărțuiți de către colegi includ minoritatea etnică, culturală sau religioasă, LGBTQ, tulburări fizice sau mentale, inteligenți sau au un talent special <p>Acceptarea celor de nivel inferior</p> <ul style="list-style-type: none"> - victimele bullying-ului au doar câțiva prieteni sau deloc - copiii care se confruntă cu respingerea de la egal la egal și care sunt lăsați în afara activităților sociale, este un simptom care apare cu mult înainte de a începe bullying-ul. <p>Părinți supraprotectivi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comportamentele parentale supraprotectoare împiedică copilul să învețe cum să gestioneze conflictele, ceea ce face mai probabil ca acesta să fie agresat de către colegi.
Durată	25 minute
Tipul activității și o scurtă descriere a activității	<p>Uneori, avantajele sau dezavantajele nu sunt evidente, pentru că sunt atât asumate în cultura noastră. De asemenea, ne confruntăm cu minorități și perspectivele acestora.</p> <p>Exercițiu:</p> <p>Fiecare se așează la biroul lui/ei. Pe măsură ce moderatorul citește o declarație sau o întrebare, participantul se va ridica sau va rămâne așezat dacă declarația se aplică sau nu asupra lor. Dacă cineva se simte prea inconfortabil să se ridice, are opțiunea de a rămâne așezat. (Asigurați-vă că încăperea este un spațiu sigur); Citiți ÎNTREBĂRILE.</p> <p>Discuție după exercițiu: împărțiți grupul în perechi și porniți un cronometru. Ei vor avea la dispoziție 2/5minute pentru a discuta cu privire la următoarele întrebările din exercițiu:</p> <p>Care a fost scopul acestui exercițiu? Ce s-a întâmplat în timpul exercițiului? Ai fost surprins de ceva? Ce concluzii am putea extrage din acest exercițiu care ne pot ajuta în viața de zi cu zi? - Cum poți aplica ceea ce ai învățat aici în munca ta?</p>
Cuvinte cheie	<i>Bullying, bullism, hărțuire, intimidare, victimă, respingere, simptome sociale, parenting supraprotectiv, acceptare scăzută de la egal la egal, victimă, supusă, pasivă</i>
Metoda de evaluare	Test
Surse / lecturi/resurse suplimentare	<p>20 de chestionare despre bullying online, Trivia, Questions & Answers - Bullying Multiple Choice Test bullying_wp_faculty_and_staff_quiz.pdf Answer Key: Bullying (Grades Grades 6 to 8)</p>



ÎNTREBĂRI DE CITIT CU VOCE TARE

ÎN PICIOARE:

1. Dacă unul sau ambii părinți au absolvit facultatea
2. Dacă părinții tăi ți-au spus că ești frumoasă, inteligentă sau de succes
3. Dacă ai ști de când erai copil că se aștepta de la tine să mergi la facultate
4. Dacă ați fost maltratată sau servită mai puțin corect într-un loc anume de la școală din cauza dizabilității dvs.
5. Dacă cineva din familia dumneavoastră sau dintre cei apropiați a fost vreodată discriminat din cauza handicapului său
6. Dacă tu sau familia ta nu a trebuit niciodată să te muți din cauza lipsurilor financiare
7. Dacă aproape întotdeauna vezi membri ai rasei, orientării sexuale, religiei tale, cu dizabilitățile și clasele tale reprezentate pe scară largă la televizor, în ziare și în mass-media, într-o manieră POZITIVĂ
8. Dacă ați fost vreodată descurajat de la orice obiectiv personal sau vis din cauza rasei, clasei socio-economice, sexului, orientării sexuale sau dizabilităților fizice/de învățare



9. Dacă ați fost vreodată singura persoană de rasă/etnie dvs. într-o clasă sau la locul de muncă
10. Dacă simți că oamenii nu interpretează opiniile tale personale ca pe o reprezentare a unor persoane cu aceleași dizabilități
11. Dacă ai crescut într-o casă defavorizată economic sau monoparentală
12. Dacă aproape întotdeauna te simți confortabil cu oamenii care îți cunosc orientarea sexuală
13. Dacă ai început școala vorbind o altă limbă decât limba națională
14. Dacă sunteți sigur că nu veți fi urmărit, hărțuit sau ținut sub supraveghere atentă din cauza dizabilității dvs.
15. Dacă nu vă faceți niciodată griji cu privire la crime, droguri, viol sau orice alte amenințări violente din cartierul dvs
16. Dacă vi s-au spus vreodată nume jignitoare cu privire la rasă, clasa socioeconomică, sexul, orientarea sexuală sau dizabilitățile fizice/de învățare și v-ați simțit inconfortabil
17. Dacă ați ezitat vreodată să comunicați pentru a evita să fiți ridiculizat din cauza dizabilității sau a problemelor de vorbire
18. Dacă ambii părinți sunt surzi

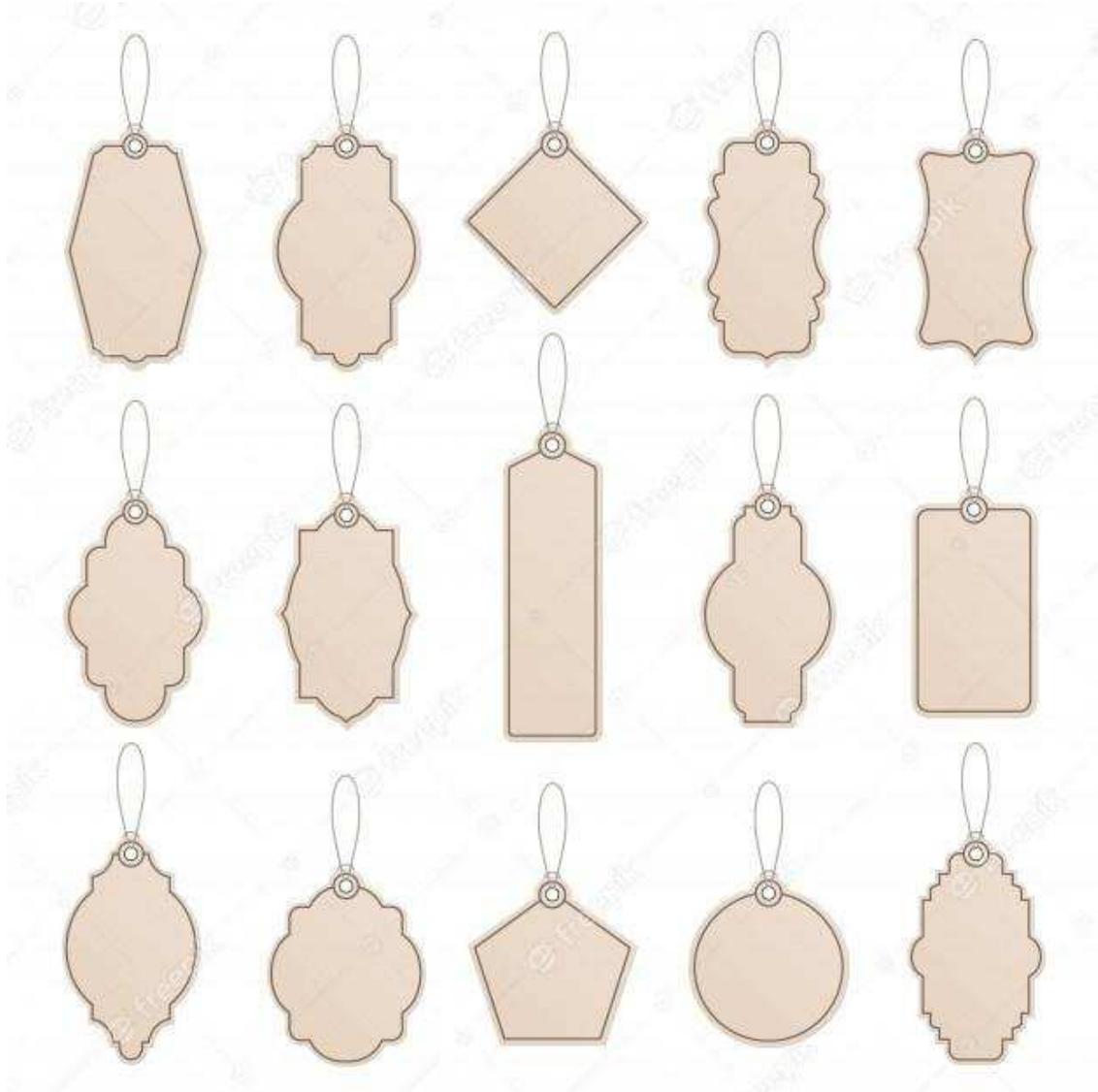
Descrierea conținutului	Profilul agresorilor
Rezultatele învățării	<p>Cunoștințe: Să recunoască profilul agresorilor</p> <p>Abilități: Să identifice profilul agresorilor</p> <p>Competențe: Să creeze un produs pentru a demonstra înțelegerea profilului agresorilor</p>
Materiale și echipamente	<p><i>Vă rog indicați ce materiale veți folosi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pixuri ● Creioane ● Markere ● Hârtie
Cadru de lucru	<i>Față în față cu instructorul</i>
Lecții teoretice	Unii copii se transformă în agresori la vârste fragede, cum ar fi preșcolari, alții încep să agrezeze în adolescență. Care sunt caracteristicile comune ale unui agresor adolescent? Acest lucru vă poate ajuta să identificați copiii care ar putea fi expuși riscului. De asemenea, vă poate ajuta să înțelegeți mai bine de ce unii copii se transformă în agresori, iar alții nu. Unele dintre aceste caracteristici sunt:



	Impulsivitate, senzație de enervare sau frustrare, probleme de gestionare a furiei, lipsă de empatie, dificultăți de a respecta regulile și nu respectă autoritatea. Uneori el/ea este perceput ca fiind popular sau mai puternic.
Durață	25 minute
Tipul activității și o scurtă descriere a activității	<p>În această activitate, sarcina este să găsești un cuvânt care descrie cel mai bine un agresor. Cuvintele nu trebuie să se repete. Sarcina participanților este să creeze o etichetă.</p> <p>Etapele exercițiului:</p> <ul style="list-style-type: none">● Fiecare participant primește o etichetă de probă,● El/ea o poate decora așa cum dorește● El/ea trebuie să scrie pe ea un cuvânt care identifică un agresor: poate fi un adjectiv sau un substantiv.● După ce fiecare și-a completat eticheta, participanții se adună și citesc răspunsurile, cu o scurtă explicație● Etichetele sunt fixate pe un flipchart● Este încurajată o discuție între colegi pentru a merge mai departe și mai adânc în subiect
Cuvinte cheie	<i>Bullying, bullism, hărțuire, intimidare, victimă, Respingere, simptome sociale, parenting supraprotector, acceptare mai mică de la egal la egal, victimă, supus, pasiv</i>
Metoda de evaluare	Evaluare de la egal la egal
Surse / lecturi suplimentare /resurse	The Label Game - Valley Family Fun 20 Bullying Quizzes Online, Trivia, Questions & Answers - Bullying Multiple Choice Test bullying_wp_faculty_and_staff_quiz.pdf Answer Key: Bullying (Grades Grades 6 to 8)



DE PRINTAT





Unitatea 4: Recunoașterea semnelor că un adolescent a fost agresat

Descrierea conținutului	<i>Semne de avertizare la școală</i> <i>Semne de avertizare acasă</i> <i>De ce adolescenții hărțuiți nu cer ajutor?</i>
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să identifice semnele de avertizare ale bullying-ului Abilități: Să explice alegerile comportamentale Competențe: Să sfătuiască adolescenții hărțuiți să ceară ajutor
Materiale și echipamente	<i>Vă rugăm să indicați ce material ve-ți folosi</i> <ul style="list-style-type: none">● Markere● Post-it-uri● Whiteboard● Testele distribuite
Cadru de lucru	<i>Față în față cu instructorul</i>
Lecții teoretice	<p>Cel mai adesea adolescenții agresați nu raportează incidentele, dar manifestă o schimbare de comportament¹ și de aspect, care pot indica că li s-a întâmplat ceva rău.</p> <p>La școală, adolescenții agresați pot:</p> <ul style="list-style-type: none">- manifesta un comportament agresiv și nerezonabil- să fie implicați în luptă- refuză să răspundă la întrebări despre comportamentul agresiv- prezintă semne fizice de agresivitate: vânătăi, tăieturi, zgârieturi- au bunurile sau hainele distruse sau „pierdute”- au note mai mici decât de obicei- petrece pauzele singur sau este exclus din grupul de prieteni- deveni mai liniștiți în timpul activităților de clasă- prezintă o stimă de sine scăzută și nesiguranță- sunt ținta glumelor răutăcioase în clasă <p>Acasă, părinții și îngrijitorii pot observa schimbări în comportamentul adolescenților și ar trebui să raporteze acest lucru la școală. Acolo profesorul clasei conștientizează situația și poate monitoriza și urmări mai bine semnele de intimidare la școală. Modificările de comportament pot include:</p> <ul style="list-style-type: none">- având probleme în a urma rutina zilnică, cum ar fi trezirea dimineată- refuzul de a merge la școală sau absentism- schimbarea traseului către școală, schimbarea autobuzului sau evitarea unor locuri, în drum spre școală- noi rutine de alimentație și somn sau lipsa poftei de mâncare și a somnului- afișează schimbări de dispoziție și nu își pot gestiona emoțiile, cum ar fi reacționarea exagerată la incidente minore la domiciliu



	<ul style="list-style-type: none"> - se simt triști, speriați și mai puțin mulțumiți de viața lor - au semne de abuz fizic, cum ar fi tăieturi, zgârieturi și vânătăi - au bunurile personale distruse sau pierdute - au frecvente dureri de cap sau de stomac - cer mai mulți bani de buzunar sau mâncare - își ascund activitatea online și poziția social-media - devin secretoși în privința timpului petrecut la școală sau a prietenului lor - fac aluzie la problemă în speranța că adulții vor înțelege situația, cum ar fi „există multă dramă în școală”. <p>De ce adolescenții agresati nu cer ajutor?</p> <p>Destul de des adolescenții agresati aleg să păstreze tăcerea și să nu raporteze incidentele. Un studiu² despre raportarea bullying-ului a arătat că elevii mai tineri sunt mai predispuși să raporteze hărțuirea, decât elevii adolescenți mai mari și că hărțuirea fizică tinde să fie raportată mai des, decât hărțuirea emoțională. Prin urmare, evenimentele care nu sunt raportate nu au o soluție deoarece școlile ar trebui să cunoască astfel de incidente pentru a trece la un plan de acțiune. Adolescenții nu raportează bullying-ul din multe motive, de exemplu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rușine și jenă - frica de consecințe / acțiuni mai agresive din partea agresorului - teama de a fi învinuiți de adulți pentru că nu s-au apărat - teama de a nu fi crezut de adult - dorința de a fi acceptat de grup (care include bătașii) - nu vreau să fiu numit un „povestitor” (cel care pârăște) sau cel care spune „povești” - nefiind conștienți de ce este hărțuirea și minimizând acțiunea de hărțuire - neștiind cui să raporteze sau cum să raporteze - stimă de sine scăzută - teama de a pierde accesul la internet (mai ales în cazurile de hărțuire cibernetică)
<p>Durată</p>	<p>30 minute</p>
<p>Tipul activității și o scurtă descriere a activității</p>	<p><i>Brainstorming – toată clasa</i></p> <p><i>Acest exercițiu activează cunoștințele anterioare ale participanților asupra subiectului. Participanții pot fi profesori, formatori, personal educațional, părinți și toți au fost instruiți cu privire la literatura despre psihologia copilului, fie a dinamicii de grup a adolescenților.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Amintiți participanților că tocmai au studiat diferite tipuri de bullying. Cereți-le să numească rapid ce tipuri își amintesc. 2. Instructorul scrie răspunsurile pe tablă (de exemplu, amenințări, loviri, țipete etc.) 3. Rugați participanții să-și imagineze care ar fi schimbarea asupra adolescentului agresat după ce a suferit aceste tipuri de hărțuire. Încurajați participanții să se gândească la schimbările fizice, emoționale și comportamentale.



Hartă conceptuală - lucru în grup

Această activitate va explora mai profund semnele psihologice și comportamentale pe care adolescenții, în special adolescenții cu deficiențe de auz, le pot prezenta atunci când sunt hărțuiți. Harta conceptuală reprezintă cunoștințe în grafică și permite discuții și negocieri între partenerii de grup în timp ce aceștia decid cum să grupeze și să facă o ierarhie din elementele date. Deoarece maparea conceptuală face explicită integrarea cunoștințelor anterioare și a celor noi, ea permite formatorului să observe progresul și înțelegerea noului input.

4. Împărțiți grupul în grupuri de 4-5 participanți și trimiteți fiecare grup pe pereții diferiți din cameră.
5. Trainerul/instructorul a scris deja diferite tipuri de bullying pe post-it-uri galbene și diferite semne de avertizare pe post-it-uri verzi. Semnele de avertizare ar trebui să fie dublu ca număr decât tipurile de bullying, deoarece există semne de avertizare la școală și semne de avertizare acasă. Fiecare grup va primi un set de post-it-uri galbene și un set de post-it-uri verzi.
6. Fiecare grup va trebui să se potrivească cu post-it-ul galben și verde pentru a forma o hartă conceptuală pe perete. Formatorul ar putea sugera următoarele 3 categorii principale în timp ce se potrivește: tipuri de agresiune, semne de avertizare la școală și semne de avertizare la domiciliu. Nu există răspunsuri stricte, deoarece adolescenții diferiți reacționează diferit la bullying.
7. Feedback de la colegi: după ce toate grupurile și-au terminat hărțile conceptuale, cereți-le să verifice la ce a lucrat un alt grup și să discute despre diferențele și asemănările cu propria lor activitate.

Chestionar - lucru în perechi

În această activitate, participanții răspund la întrebări ghidate pentru a-i face să reflecteze asupra motivului pentru care unii adolescenți agresati nu raportează incidentele și riscă să fie din nou hărțuiți. Participanții vor răspunde individual la întrebări și apoi le vor discuta în grupuri. În timpul sesiunii de feedback, trainerul/instructorul va aduce lămuriri și va adăuga mai multe informații, dacă este necesar.

8. Trainerul/instructorul imprimă înainte de oră chestionarul sau îl proiectează/afișează pe tablă.
9. Participanții citesc întrebarea și discută posibilele răspunsuri, în perechi.
10. Feedback pentru întreaga clasă: trainerul/instructorul și participanții revizuiesc întrebările și discută răspunsurile împreună. Trainerul/instructorul rezumă punctele principale și adaugă informații noi care nu au fost menționate.
11. Încheiere: Dacă observați oricare dintre aceste semne de avertisment, care este primul lucru pe care l-ați sfătui pe adolescentul agresat? - această întrebare deschisă va duce la mai multe răspunsuri și majoritatea răspunsurilor ar putea fi corecte. Cu toate acestea, trainerul ar trebui să sublinieze că primul lucru ce trebuie făcut este să raportezi incidentele, deoarece acest lucru va permite echipei de specialitate din școală să urmeze sau să creeze un plan de acțiune.



Cuvinte cheie	<i>semne de avertisment, stimă de sine scăzută, reacție exagerată, ciupituri, bârfe</i>
Metoda de evaluare	Test scurt – individual Trainerul tipărește chestionarul (Fișa 2) pentru fiecare participant și le dă o copie pentru a încercui toate răspunsurile care se aplică. Subliniați că pot exista mai multe răspunsuri corecte. În cele din urmă, trainerul poate scrie răspunsurile pe tablă, astfel încât participanții să își poată autoevalua progresul.
Surse / lecturi /resurse suplimentare	<p>¹ Warning signs of bullying adapted from: Victoria State Government (23.11.2018): ‘Warning signs of bullying’ retrieved on 03.09.2021 https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/signs.aspx</p> <p>² Petrosino, A. et al (2010): ‘What characteristics of bullying, bullying victims, and schools are associated with increased reporting of bullying to school officials?’ in ‘Issues & Answers’ REL 2010–No. 092, retrieved on 01.09.2021 from http://ies.ed.gov/ncee/edlabs/regions/northeast/pdf/REL_2010092.pdf</p> <p>De citit în continuare: Warning signs: https://www.stopbullying.gov/bullying/warning-signs Why bullied teenagers do not report incidents? https://www.verywellfamily.com/reasons-why-victims-of-bullying-do-not-tell-460784</p>



Fișa 1:

Chestionar:

Gândiți-vă la aceste întrebări despre adolescenții hărțuiți care suferă deficiențe de auz și discutați-le cu un partener:

1. Le este rușine că nu s-au apărat mai bine?
2. Simt cumva că ceva din comportamentul lor ar fi putut provoca incidentul?
3. Dacă raportează incidentul, ar putea exista mai multă agresiune din partea „agresorilor”?
4. Este posibil ca părinții lor să-i numească „slăbiți” pentru că nu s-au apărat?
5. Este posibil ca adulții (profesori, părinți) să nu le creadă și să minimizeze incidentul de bullying?
6. Credeți că colegii lor îi vor numi „snitch” sau „tattletale” dacă raportează incidentul?
7. Ar putea adolescenții agresați să creadă că nu au prieteni care să-i apere?
8. În cazul evitării, este posibil ca un adolescent agresat să nu știe că este o formă de agresiune și să considere că pur și simplu nu are prieteni?
9. În școlile fără o strategie clară anti-bullying, știe un adolescent agresat cui să raporteze și unde?
10. În cazul hărțuirii cibernetice, se tem că adulții le-ar putea restricționa accesul online (luate și dispozitivele, le blochează rețelele sociale) dacă aud despre hărțuire?



Fișa 2:

TEST:

Răspundeți la următoarele întrebări încercuind toate răspunsurile care se aplică:

1. La școală un adolescent agresat poate:
 - a. Să fie izolat de colegi
 - b. Să fie agresiv față de unii colegi
 - c. Să se comporte prietenos și fără griji
 - d. Să rămână în urmă cu lecțiile
 - e. Să refuze să participe la ore/cursuri

2. Părinții și îngrijitorii pot observa că un adolescent agresat:
 - a. Are o viață socială activă
 - b. Are lucruri sau haine care îi lipsesc
 - c. Cere mai mulți bani de buzunar
 - d. Găsește diferite motive să nu meargă la școală
 - e. Comunică mult despre prietenii săi și activitățile de la școală

3. Adolescenții hărțuiți nu raportează incidente deoarece:
 - a. Se tem că adulții îi vor învinovăți
 - b. Ei nu vor să provoace și mai mult bătașul/ bătașii
 - c. Lor nu le pasă
 - d. Vor să se răzbune în alt mod
 - e. S-ar putea să știe acum pe cine să raporteze și către cine

4. Când un profesor sau un părinte realizează că un adolescent este agresat la școală, ar trebui să:
 - a. Să se gândească la un plan de acțiune
 - b. Să i-a în considerare transferul adolescenților într-o altă clasă sau școală
 - c. Să raporteze imediat hărțuirea
 - d. Să găsească agresorul și să-l/o înfrunte
 - e. Chemați părinții agresorului



Răspunsurile corecte la TEST:

1. a, b, d, e
2. b, c, d
3. a, b, e
4. c

Descrierea conținutului	Alte probleme cu care se pot confrunta adolescenții care prezintă semne de avertizare similare cu abuzul de substanțe, de agresiune, afilierea la bande Cum să aflați adevărata problemă din spatele semnelor de avertisment
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să descrie semnele de avertizare ale abuzului de substanțe și afilierea la bande Abilități: Să aplice informațiile despre semnele de avertizare în contexte noi Competențe: Să evalueze comportamentele legate de abuzul de substanțe și afilierea la bande
Materiale și echipamente	<i>Vă rugăm să indicați ce materiale veți folosi</i> <ul style="list-style-type: none"> ● fișe de lucru
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>
Lección teoretice	Unele schimbări în comportamentul adolescenților pot fi hărțuirea, deși ar putea fi semne de avertizare ale altor probleme, cum ar fi afilierea la o bandă, abuzul de substanțe etc. Pe de altă parte, aceste alte probleme cu care s-ar putea confrunta adolescenții merg mână în mână cu hărțuirea. De exemplu, conform unui studiu ¹ adolescenții implicați în bullying (atât agresorii, cât și hărțuitorii sau făptașii) sunt mai predispuși să consume țigări, alcool sau alte droguri. Semne de avertizare ale tulburării datorate consumului de substanțe ² : <ul style="list-style-type: none"> - schimbări de dispoziție sau comportament nedisciplinat - performanțe școlare slabe - depresie sau anxietate - problem cu somnul sau alimentația - probleme de sănătate (dureri de cap frecvente, dureri de stomac) - probleme ale pielii - retragere socială - comportament secretos sau minciună necaracteristică Semne de avertisment privind apartenența la bande ³ : <ul style="list-style-type: none"> - rezultate școlare scăzute și absența de la ore/cursuri - se simte izolat social - are antecedente de bullying sau de hărțuire? - are deficiențe sau dificultăți de învățare - depresie - probleme de comportament - stimă de sine scăzută - vulnerabil la intimidare și la presiunea colegilor - are probleme cu alcoolul sau drogurile - comportament secret și minciună - comunică diferit: folosește argo sau stil vestimentar specific



	<p>Nu este ușor de evaluat semnele de avertizare care le prezintă adolescenții, și în special adolescenții cu deficiențe de auz, deoarece aceste semne de avertizare pot fi legate de o combinație de evenimente, situații și emoții. Ele pot avea legătură directă cu hărțuirea și comportamentul agresiv, dar pot avea legătură și cu o multitudine de probleme cu care se confruntă un adolescent, de exemplu, depresie sau abuz de substanțe, care nu implică neapărat hărțuire și agresiune. Pe de o parte, performanța academică slabă, stima de sine scăzută, lipsa poftei de mâncare sau a somnului, schimbările de dispoziție și retragerea socială sunt semne de avertizare pentru toate problemele discutate în acest capitol, iar adolescentul se poate confrunta doar cu una dintre aceste probleme. Pe de altă parte, poate exista o suprapunere a semnelor de avertizare și un adolescent poate fi implicat în bullying, abuz de substanțe și afilierea la bande în același timp. Aceste probleme pot coexista într-un singur grup școlar.</p> <p>Adolescenții cu deficiențe de auz se confruntă cu probleme precum abuzul de substanțe și afilierea la bande? Da, pentru că se confruntă cu mai mult stres decât adolescenții care aud, se simt mai izolați și, ca urmare, pot apela la comportamente agresive, băutură, abuz de substanțe etc. ca mecanism de a face față stresului sau pentru a fi acceptați de către colegii fără problem de auz⁴. Ceea ce ar trebui să facă profesorii și personalul educațional este să observe semnele timpurii ale unei schimbări în comportamentul adolescenților pentru a se referi la investigații ulterioare în a determina o intervenție adecvată.</p>
Durată	<i>30 minute</i>
Tipul activității și o scurtă descriere a activității	<p><i>Studiu de caz</i></p> <p>Scopul acestei activități este de a familiariza participanții cu o potențială poveste a unui adolescent cu deficiențe de auz care prezintă semne de avertizare privind abuzul de substanțe sau apartenența la bande.</p> <p>Participantul A: Citiți cazul lui Sena și subliniați cu roșu semnele de avertizare ale abuzului de substanțe.</p> <p>Participant B: Citiți cazul lui Sena și subliniați cu albastru semnele de avertizare ale apartenenței la bande</p> <p><i>Descoperire Ghidată</i></p> <p>Răspunzând la întrebări legate de studiul de caz și comparând răspunsurile cu partea teoretică, participanții sunt încurajați să aplice cunoștințele teoretice într-o situație potențială, de caz real.</p> <p><i>Discuții</i></p> <p>Întrebările din <i>discuție</i> au menirea de a crește gradul de conștientizare asupra suprapunerii dintre semnele de avertizare și limitările pe care le are simpla observare a semnelor, în raport cu intervenția adecvată.</p> <p>Exerciții:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Participanții sunt împărțiți în 2 grupuri (A și B) și fiecare participant primește o copie a studiului de caz (Fișa 1), dar sarcina este diferită pentru fiecare grup. În mod individual, ei citesc sarcina și subliniază care



	<p>sunt semnele de avertizare pentru fiecare problemă care le-a fost atribuită.</p> <p>Participanții grupului A: Citiți cazul lui Sena și subliniați cu roșu semnele de avertizare ale abuzului de substanțe.</p> <p>Participanții grupului B: Citiți cazul lui Sena și subliniați cu albastru semnele de avertizare ale apartenenței la bande.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. În grupurile lor de lucru, își verifică răspunsurile. 3. Instructorul/trainerul dă Fișa de lucru 2 participanților A și Fișa de lucru 3 participanților B. Ei compară ceea ce au identificat anterior, ca semne de avertizare, cu partea teoretică și subliniază mai multe semne de avertizare dacă este necesar. 4. Instructorul/trainerul regrupează participanții în perechi. Fiecare pereche are un Participant din grupa A și un Participant din grupa B, din activitatea anterioară. În perechi, participanții își prezintă semnele de avertizare identificate, iar partenerul lor subliniază semnele de avertizare ale celuilalt pe text. Ei își vor da seama că multe dintre semnele de avertizare identificate funcționează atât pentru abuzul de substanțe, cât și pentru afilierea la bande. 5. Instructorul/trainerul întreabă întreaga clasă: Ce semne de avertizare sunt comune ambelor probleme? Care dintre aceste semne de avertizare ar putea avea legătură cu hărțuirea? Ce ar trebui să faceți dacă observați aceste semne de avertizare?
<p>Cuvinte cheie</p>	<p><i>abuz de substanțe, apartenență la bande, comportament secret, probleme de sănătate</i></p>
<p>Metoda de evaluare</p>	<p>Înrebări de reflectat: Ați observat vreunul dintre aceste semne de avertizare la elevii dvs?</p>
<p>Surse / lecturi /resurse suplimentare</p>	<p>¹Gaete, J. et al (2017): <i>Substance Use among Adolescents Involved in Bullying: A Cross-Sectional Multilevel Study</i>, in <i>Frontiers in Psychology</i>, 2017; 8: 1056, retrieved on 10/09/2021 from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5487445/</p> <p>²Renzoni, C (2020): <i>How are Bullying and Substance Abuse Related?</i> in <i>The Recovery Village</i> retrieved on 15/09/2021 from https://www.therecoveryvillage.com/drug-addiction/related-topics/bullying/</p> <p>³Safeguarding Hub (2018): <i>Gang Involvement - Spotting the Signs</i>, retrieved on 17/09/2021 from https://safeguardinghub.co.uk/gang-involvement-spotting-those-the-signs/</p> <p>⁴Guthmann, D: <i>Is There a Substance Abuse Problem Among Deaf and Hard of Hearing Individuals?</i> in <i>Minnesota Substance Use Disorder Treatment Program</i>,</p>



retrieved on 19/09/2021 from
http://www.mncddeaf.org/articles/problem_ad.htm

Alte lecturi

Association of bullying behaviour with smoking, alcohol use and drug use among school students in Erbil City, Iraq retrieved on 17/09/2021 from
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34080677/>

Training course: SAFE SCHOOLS: Preventing School Violence

<https://www.accesscontinuingeducation.com/ACE2003/c3/index.htm>

FIȘA DE LUCRU 1:

Studiu de caz:

Sena este o copilă în clasa a 10-a de 15 ani și suferă de deficiențe de auz încă de la naștere. Ea frecventează o școală mixtă și folosește limbajul semnelor pentru a comunica. Ea poate citi parțial de pe buze, ceea ce o ajută să înțeleagă o parte din conținutul lecțiilor și unele dintre conversațiile din jurul ei. În școală, există un profesor de sprijin care acționează ca interpret și participă la unele dintre lecții cu Sena, pentru a interpreta în limbajul semnelor conținutul lecțiilor. Părinții ei sunt persoane fără probleme cu auzul, care cunosc doar limbajul semnelor de bază și se bazează pe citirea buzelor pentru a comunica cu fiica lor. Până în clasa a IX-a, Sena a urmat o școală specială pentru elevii cu deficiențe de auz, dar familia ei a decis să o mute în învățământul de masă în timpul liceului, pentru a o integra mai bine în societate și în cultura celor fără deficiențe de auz.

Anul trecut: Sena este o introvertită, dar asta ar putea fi rezultatul barierei lingvistice cu care se confruntă în mediul școlar și acasă. I-a fost greu să se adapteze la noua ei școală anul trecut și a devenit treptat izolată social. Și-a făcut câțiva prieteni ocazionali la școală, dar relația lor nu a mers departe, nu socializează în timpul lor privat.

Ce au observat părinții:

Luna trecută: Sena venea din când în când târziu acasă, sărea peste cină și mergea direct în camera ei. Părinții ei erau fericiți că a început să aibă o viață socială, dar mama a devenit îngrijorată că Sena nu vrea să vorbească despre noii ei prieteni. De asemenea, a observat că Sena a pus o parolă pe telefonul ei și și-a blocat părinții din conturile ei de socializare. Sena a slăbit în ultimele luni și părinții ei cred că ar poate își dorește să se încadreze în imaginea corporală a unei persoane slabe sau că s-ar putea întâlni cu cineva. De asemenea, este foarte obosită pentru că petrece mult timp învățând în camera ei, pentru a ține pasul cu lecțiile. La clasă, face poze cu notițele de pe tablă și apoi le copiază acasă sau studiază pe laptop din acele poze. Pentru că are nevoie să vadă fața profesorului sau a interpretului în clasă, nu poate lua și notițe în același timp.



Elevii cu deficiențe de auz nu pot asculta și lua notițe în același timp, ca o persoană fără deficiențe de auz.

Săptămâna trecută: Sena a cerut mai mulți bani de buzunar și bani pentru a cumpăra materiale pentru un proiect școlar, dar nu a adus acasă niciunul dintre materialele cumpărate. Și-a uitat și rucsacul de la școală, într-o zi, în autobuzul cu care venea acasă, așa că are nevoie de bani pentru a-și cumpăra un alt rucsac și niște haine noi.

Ceea ce au observat profesorii:

Luna trecută: Sena a început să lipsească de la școală și notele i-au scăzut. A ratat sarcini și teste importante. Ea a explicat acest lucru ca fiind bolnavă și suferind de migrene. Din această cauză îi este greu să studieze și de foarte multe ori nu poate dormi noaptea din cauza durerilor de cap. Ea i-a spus profesorului de sprijin că vrea să se întoarcă la școala pentru elevii cu deficiențe de auz și că simte că părinții ei nu o înțeleg.

Săptămâna trecută: Sena nu a venit la școală de două zile și în zilele în care a venit a părut confuză. Ea i-a spus profesorului de sprijin că tratamentul ei pentru migrene îi face somnoroasă și nu se poate concentra bine pe studii. Cu toate acestea, medicul a asigurat-o că acesta ar fi un efect secundar temporar al medicamentelor și în aproximativ o lună totul va fi bine.

Fișă de lucru 2:

Semne de avertizare ale tulburării de consum de substanțe²:

- schimbări de dispoziție sau comportament haotic
- performanță școlară slabă
- depresie sau anxietate
- lipsa somnului sau pierderea apetitului
- probleme de sănătate (dureri de cap frecvente, dureri de stomac)
- afecțiuni ale pielii
- retragere socială
- comportament ascuns sau minciună

²Adapted from: Renzoni, C (2020): *How are Bullying and Substance Abuse Related?*, in *The Recovery Village* retrieved on 15/09/2021 from <https://www.therecoveryvillage.com/drug-addiction/related-topics/bullying/>

Fișă de lucru 3:

Semne de avertizare privind apartenența la bande³:

- rezultate școlare scăzute și absentism
- se simte izolat social
- are antecedente de bullying (agresor) sau de victimă a bullying-ului
- are deficiențe sau dificultăți de învățare
- depresie
- probleme comportamentale
- stimă de sine scăzută
- vulnerabil la intimidare și la presiunea colegilor
- are probleme cu alcoolul și drogurile



- comportament secret și minciună
- comunică diferit: folosește argo sau stil vestimentar specific

³Adapted from: Safeguarding Hub (2018): Gang Involvement - Spotting the Signs, retrieved on 17/09/2021 from <https://safeguardinghub.co.uk/gang-involvement-spotting-those-the-signs/>

Unitatea 5: Învățarea elevilor de liceu să recunoască semnele că colegii lor au fost hărțuiți	
Descrierea conținutului	Semne de avertizare pe care adolescenții le pot observa despre colegii lor hărțuiți: fizice, emoționale, relaționale, deteriorarea proprietății.
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să identifice factorii de la egal la egal care pot contribui la bullying Abilități: Să ilustreze factorii de la egal la egal în bullying Competențe: Să creze o imagine simbolică legată de conținut
Materiale si echipamente	<i>Vă rugăm să indicați ce materiale veți folosi</i> <ul style="list-style-type: none">● creioane colorate● hârtie
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>
Lecții teoretice	<p>Semnele de agresiune la adolescenți pot fi greu de detectat, deoarece sunt rareori fizice în comparație cu hărțuirea copiilor mai mici. De asemenea, este posibil ca adolescenții să fi învățat deja cum să ascundă aceste semne pentru că se simt rușinați sau parțial responsabili pentru ceea ce li se întâmplă. Cu toate acestea, semnele de agresiune variază de la fizic la emoțional, la relațional și la deteriorarea proprietății.</p> <p>Elevii și adolescenții ar trebui să fie conștienți de aceste semne, astfel încât atunci când le observă să alerteze profesorii și administrația școlii pentru acțiuni ulterioare.</p> <p>Semne fizice:</p> <ul style="list-style-type: none">- vânătăi- tăieturi- zgârieturi- alte semne <p>Semne emoționale:</p>



	<ul style="list-style-type: none">- poate deveni anxioasă sau nefericită după pauze sau în timpul orelor- elevul spune „Urăsc școala” sau își exprimă frica de școală- lacrimi frecvente sau furie- se simte rău dimineața sau când trebuie să vină la școală- incapabil să vorbească în clasă <p>Semne relaționale:</p> <ul style="list-style-type: none">- adolescentul nu are prieteni în clasă- refuză să iasă la pauză- refuză să vorbească despre ceea ce îi deranjează- petrece timp singur la școală <p>Daune aduse proprietății:</p> <ul style="list-style-type: none">- adolescenții își „își pierd” adesea lucrurile- începe să fure bani- cineva își găsește echipamentul sportiv în coșul de gunoi- adolescentul descoperă că îi lipsesc cărțile sau rucsacul din clasă- după pauză, hainele lor sunt murdare sau au pete proaspete de mâncare
Durată	<i>20 minute</i>
Tipul activității și o scurtă descriere a activității	<p><i>Potrivire</i> - această activitate le permite cursanților să descopere singuri tipurile de factori care contribuie la bullying fără ca instructorul/trainerul să le predea. Prin încercări repetate, cursanții vor discuta despre posibila semnificația a emoticoanelor în acest exercițiu. Cheia de răspuns și instructorul vor clarifica partea teoretică la final.</p> <p><i>Desen</i> - în timpul acestei activități, participanții vor realiza propriile reprezentări ale semnelor de bullying care se referă la procesele de învățare din ierarhia superioară. Pe baza înțelegerii teoretice, ei vor desena o persoană, poate fi la fel de bine o figură „lipicioasă”, care poartă cicatricile bullyingului. Emoticoanele le pot oferi idei despre cum să deseneze semne emoționale și relaționale, simplu și simbolic.</p> <p>Exercițiu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Trainerul explică că există diferite semne legate de bullying pe care adolescentul le poate observa: fizice, emoționale, relaționale și de distrugere a proprietății. Instructorul nu dă exemple pentru fiecare categorie deoarece în etapa următoare cursanții vor descoperi singuri care sunt acestea.2. <i>Potrivire</i>: Instructorul arată un set de emoticoane și le cere cursanților să le grupeze în aceste categorii. (FO1 și FO1 – Cheia răspunsurilor)3. Cursanții discută despre imaginile reprezentate în emoticoane pentru a exprima în cuvinte ce semne reprezintă. Instructorul observă și aduce lămuriri atunci când este necesar, conform cunoștințelor teoretice de mai sus.4. Instructorul explică că, în timp ce unele dintre aceste semne pot fi observate foarte ușor (cele fizice și distrugerea proprietății), altele sunt



	<p>ascunse la prima vedere. Cu toate acestea, ele lasă cicatrici personalității adolescenților.</p> <p>5. Desen: Pe o bucată de hârtie desenați o figură „lipicioasă” care simbolizează un adolescent agresat. Dacă ești o persoană cu talent artistic, poți încerca un desen mai detaliat. Pe desenul tău, arată cel puțin un semn din fiecare dintre cele 4 categorii despre care am discutat astăzi.</p>
Cuvinte cheie	
Metoda de evaluare	<p><i>Scurtă prezentare:</i> În cadrul acestei activități, cursanții exprimă verbal ceea ce au exprimat deja artistic în desenele lor.</p> <p>Instructorul împarte grupul de cursanți în perechi și fiecare participant va trebui să prezinte și să explice ce a desenat, partenerului său. Încurajați întrebările între perechi.</p>
Surse / lecturi / resurse suplimentare	<p>National Centre Against Bullying Australia: Signs of Bullying retrieved on 17.09.2021 from https://www.ncab.org.au/bullying-advice/bullying-for-parents/signs-of-bullying/</p> <p>De citit în continuare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - peer signs of bullying: https://www.prevnet.ca/bullying/signs - https://www.bullying.co.uk/advice-for-parents/how-to-spot-the-signs-of-bullying/

FIȘĂ DE LUCRU 1:

Grupați aceste semne de agresiune în categoriile de mai jos:

1. Semne fizice
2. Semne emoționale
3. Semne relaționale
4. Distrugerea proprietății

Emoticoane:





Fişa de lucru 1 – Cheia răspunsurilor

Recognise the signs that teenagers have been bullied

<p>Physical signs</p>	<p>Emotional signs</p>
<p>Relationship signs</p>	<p>Damage of property</p>



Descrierea conținutului	Comportamentul de bullying direct și indirect
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să clasifice informațiile despre rolurile în bullying Abilități: Să compare comportamentele implicate în bullying Competențe: Să colaboreze cu colegii pentru a crea un storyboard
Materiale și echipamente	<i>Vă rugăm să indicați ce material veți folosi</i> <ul style="list-style-type: none">● Baloane● Hârtie/ post-it-uri● Creioane● Whiteboard
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>
Lecții teoretice	Comportament de bullying direct și indirect Acestea sunt tipuri de bullying care diferă prin metodele de agresiune folosite, deși ambele sunt la fel de nocive și pot lăsa răni emoționale pentru o lungă perioadă de timp. Bullying-ul direct are loc cu ambii agresorul, cât și cu cel agresat, prezenți și se referă la rănire, vătămare sau umilire. Martorii de la fața locului înțeleg că este un eveniment nociv pentru persoana agresată și pot identifica acțiunile sau cuvintele folosite, ca jignitoare. Comportamentul în bullying-ul direct: <ul style="list-style-type: none">- lovire, palmuire, lovire cu pumnii- împingerea sau folosirea forței fizice- alte acțiuni fizice îndreptate asupra persoanei sau asupra bunurilor acesteia: ruperea hainelor, aruncarea sau luarea de cărți, rucsacului/genții etc.- batjocorire- chemarea pe nume (strigarea numelui sau poreclire) Bullying-ul indirect are efecte ofensive și dăunătoare similare, deși nu se întâmplă în mod deschis între agresor și cel agresat. Aceste acțiuni sunt mai subtile și mai puțin evidente pentru martori, deoarece agresorul atacă atunci când victima nu este prezentă și nu se poate apăra. Comportament de bullying indirect: <ul style="list-style-type: none">- răspândirea zvonurilor pline de cruzime- bârfa menită să strice reputația victimei- glume răutăcioase împărtășite unor grupuri de prieteni despre talentele victimei- izolarea victimei de prieteni spunându-le respectivilor să evite victima- cyberbullying protejat de anonimatul internetului- partajarea online, de știri sau imagini jenante, fără permisiunea victimei- izolarea victimei de activități precum jocurile în echipă



	<ul style="list-style-type: none">- bilețele răutăcioase lăsate pe birou sau dulap de o persoană anonimă- furtul bunurilor personale- aruncarea bunurilor personale ale cuiva la gunoi- intimidare prin gesturi
Durată	<i>40 minute</i>
Tipul activității și o scurtă descriere a activității	<p>Joc- această activitate dorește să aducă exemple scrise de comportamente de bullying într-un mod distractiv și plin de energie. Aduceți câte un balon fiecărui participant, umflați și legați-l, apoi scrieți pe ele exemple de comportamente de agresiune care reflectă atât bullying-ul direct, cât și indirect. Participanții nu trebuie să aibă timp să citească ceea ce este scris pe baloane. Iată câteva exemple pentru o clasă cu 10 cursanți. Primele 5 sunt exemple de bullying direct, iar ultimele 5 sunt exemple de bullying indirect.</p> <ul style="list-style-type: none">- lovire- pălmuire- ruperea cărților cuiva- Lașule!- Târfă! <ul style="list-style-type: none">- Să nu vorbim cu el!- El nu merită!- Băieților nu le place de ea!- Se spune că este surdă și mută.- Mi-am găsit adidașii la gunoi. <p>Trainerul/instructorul aranjează participanții într-un cerc și aruncă baloanele în aer și le cere să se joace cu ele și să nu lase baloanele să cadă pe podea. Odată ce un balon cade, acesta rămâne jos până când toate baloanele ajung pe podea. Încurajați participanții să țină baloanele sus cât mai mult posibil. Această parte a exercițiului este menită să ajute la formarea echipei și să creeze legături între participanți.</p> <p>Apoi, fiecare participant strânge un balon și citește cu voce tare ce este scris pe el, iar grupul decide dacă acesta este un exemplu de agresiune directă sau indirectă. Procedând astfel, ei vor asocia mai bine exemplele cu comportamentele din partea teoretică. În cele din urmă, ei vor călca baloanele într-un simbol ce simbolizează „stopping out bullying”.</p> <p>Storyboard este o tehnică folosită în realizarea de filme pentru a ajuta la planificarea scenelor înainte de filmare și, de asemenea, o tehnică de predare pentru integrarea narațiunilor în clasă. În această activitate, participanții vor lucra în grupuri mici și își vor imagina că vor spune o scurtă poveste. Pentru a planifica povestea, ei vor realiza un scurt storyboard (4 cadre) pentru a crea o poveste ilustrată cu un comportament de agresiune indirectă la alegere. Storyboard-ul include desene/ schițe ale personajelor și o legendă pentru fiecare desen pentru a ilustra ceea ce se întâmplă în desen. Această activitate permite grupului să colaboreze și să producă o linie narativă legată de subiect. Este important să alegeți un comportament de agresiune indirectă pentru a instrui participanții să-și imagineze pașii comportamentului de agresiune în acțiune. Activitatea se încheie cu fiecare grup împărțind storyboard-ul cu ceilalți</p>



	<p>participanți.</p> <p>Exercițiu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trainerul pregătește baloanele înainte de oră, astfel încât cursanții să nu poată citi ce este scris pe ele. 2. (10 min) Joc. Participanții se joacă cu baloanele și încearcă să le țină în aer cât de mult pot. Unele baloane vor cădea rapid și nu vor fi luate înapoi în joc până când ultimul balon cade pe podea. 3. Înapoi în cerc, trainerul explică pe scurt ce înseamnă bullying direct și indirect, fără a da exemple. 4. Fiecare participant ridică un balon și citește cu voce tare ceea ce este scris pe el. 5. Împreună decid dacă acesta este un exemplu de bullying direct sau indirect. 6. Cei cu exemple de bullying direct vor forma un cerc mic pe o parte a clasei, în timp ce cei cu exemple de bullying indirect vor forma propriul cerc pe cealaltă parte a clasei. 7. Formatorul oferă apoi mai multe exemple de comportamente de bullying direct și indirect din partea teoretică de mai sus. 8. Apoi, participanții pun baloanele pe podea și le sparg, ceea ce înseamnă simbolic „eliminarea agresivității”. Acest lucru va aduce aproximativ 1 minut de distracție, având un grup de adulți călcând baloanele. 9. (30 min) Storyboard. În grupuri de 3 sau 4, participanții se vor concentra pe comportamentele de bullying indirect și vor alege unul pe care doresc să îl illustreze într-o poveste. (Fișa 1 include un șablon pentru aceasta, dar, alternativ, pot folosi hârtie și post-it-uri pentru a desena și creioane colorate). Pentru a crea o poveste, ei vor face brainstorming cu idei despre: personajele implicate, acțiunile înainte, în timpul și după evenimentul de bullying. 10. Participanții desenează ideile principale și scriu o legendă sub fiecare desen. 11. Participanții își expun desenele în clasă și le prezintă celorlalte grupuri.
<p>Cuvinte cheie</p>	<p><i>răspândirea de zvonuri, glume răutăcioase, insulte, intimidare</i></p>
<p>Metoda de evaluare</p>	<p>Întrebări și răspunsuri de opinie - Această parte este pentru feedback-ul între grupuri. După ce se uită la munca celorlalte grupuri, fiecare grup ar trebui să discute:</p> <ul style="list-style-type: none"> - claritatea ideilor: Povestea din storyboard a fost clară sau a trebuit să pui întrebări suplimentare grupului care a creat-o? - povești creative: Care storyboard este cel mai creativ? Gândiți-vă la personaje, acțiuni și legendă - Ce ați învățat despre comportamentele de bullying după aceste activități?
<p>Surse / lecturi suplimentare / resurse</p>	<p>Pacer's Bullying Prevention Center: <i>How is 'direct bullying' different from 'indirect bullying'?</i> retrieved on 22/09/2021 from: https://www.pacer.org/bullying/info/questions-answered/direct-vs-indirect.asp</p>



Australian Education Authorities/ The State of Queensland (29/09/2020): Types of Bullying retrieved on 26/09/2021 from <https://bullyingnoway.gov.au/understanding-bullying/types-of-bullying>

more about how to use the story-board technique: Lynch, M. (31/03/2021): *How to Implement the Story-board Teaching Strategy in Your Classroom*, in The Advocate platform, retrieved on 26.09.2021 from <https://www.theadvocate.org/how-to-implement-the-storyboard-teaching-strategy-in-your-classroom/>



FIȘA DE LUCRU 1:

Alegeți unul dintre scenariile de intimidare indirectă și creați o poveste ilustrată a acestuia. Storyboard-ul dvs. ar trebui să includă desene și legende.

Comportamentele de bullying indirect:

- răspândirea de zvonuri crude
- bârfa menită să strice reputația victimei
- glume răutăcioase împărtășite unor grupuri de prieteni despre abilitățile victimei
- izolarea victimei de prieteni, spunându-le colegilor să evite agresorul
- hărțuirea cibernetică din spatele anonimatului pe internet
- partajarea online de știri sau imagini jenante fără permisiunea victimei
- izolarea victimei de activități precum jocurile în echipă
- notițe însemnătate lăsate pe birou sau dulap de o persoană anonimă
- furtul bunurilor personale
- aruncarea bunurilor personale ale cuiva la gunoi
- intimidarea prin gesturi

Story-board - Comportamentele de bullying indirect

--

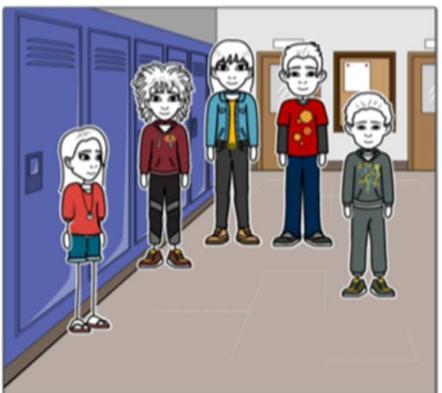
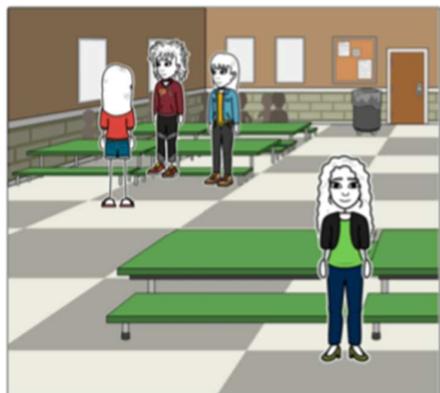
--



Blank box with two horizontal lines for writing.

Blank box with two horizontal lines for writing.

Exemplu de storyboard pentru: răspândirea zvonurilor pline de cruzime. A fost creat acest cu Storyboardthat.com <https://www.storyboardthat.com/portal/storyboard-creator>

Indirect Bullying Behaviour	Spreading cruel rumours
	
<p>Sara is going to school as usual</p>	<p>At school, her friends avoid her</p>
	
<p>Yesterday Doris told everybody that she has compromising pictures of Sara and a boy from another school.</p>	<p>Her friends ignore Sara and refuse to talk to her. Sara doesn't understand what has happened.</p>



Descrierea conținutului	Numeroasele roluri pe care le joacă adolescenții în bullying: agresor, victimă, spectator, susținător.
Rezultatele învățării	<p>Cunoștințe: Să potrivească rolurile cu comportamentele</p> <p>Abilități: Să interpreteze informația într-un mod artistic</p> <p>Competențe: Să colaboreze cu colegii pentru a crea imagini în contextul situațiilor de bullying</p>
Materiale și echipamente	<p><i>Vă rugăm să indicați ce material veți folosi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fișa de lucru 1 - un exemplar pe grup
Cadru de lucru	<i>Față în față cu instructorul</i>
Leții teoretice	<p>Rolurile pe care le joacă adolescenții într-o situație de hărțuire includ mai mult decât agresorul și agresatul sau infractorul. Întotdeauna există și alți elevi implicați ca martori mai mult sau mai puțin tăcuți, deoarece bullying-ul are nevoie adesea de un public care să reafirme relațiile de putere din cadrul grupului. Fie că este online sau în persoană, actul de bullying implică mai mult decât agresorul și ținta. Chiar dacă alți elevi nu sunt implicați în mod direct în actul agresiv, ei pot contribui la acest tip de comportament chiar prin faptul că nu acționează împotriva agresiunii. Salmivalli (2015, 287) consideră că agresorul „alege în mod specific un moment și un loc în care alți colegi (dar nu adulți) sunt prezenți: în esență, bullying-ul este despre abuzul public și ridiculizarea unei alte persoane.”¹</p> <p>Rolurile adolescenților implicați sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. Agresorul, numit și făptașul, persecutorul sau agresorul, este persoana care caută în mod activ să facă rău, să rănească sau să intimideze victima. - 2. Cel agresat, sau victima, este persoana care este afectată de acțiunile agresorului menționat mai sus. - 3. Privitorii sunt observatori sau martori ai incidentului. Ei sunt prezenți la incident și, deși nu spun și nu fac nimic, nu sunt neutri. Fiind prezenți, ei sunt de acord cu agresiunea. Nefăcând nimic, ei confirmă încă odată poziția de putere a agresorului în cadrul grupului. - 4. Asistentul bătașului este participantul care nu inițiază agresiunea, ci îl asistă pe agresor. - 5. Susținătorul bătașului este un martor care nu s-a alăturat direct bătașului, ci l-a încurajat râzând, de exemplu. - 6. Apărătorul victimei este un martor care intervine pentru a proteja victima, fie spunându-le agresorilor să înceteze, comentând intențiile răutăcioase ale acțiunilor lor, fie raportând incidentul adulților la școală sau acasă. <p>Cercetătorii ² au definit, de asemenea, două roluri pentru contextul social media:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reporterul care este un fel de spectator, dar în contextul activității online, nu trebuie să fie prezent atunci când are loc bullying-ul. - acuzatorul care are un rol similar cu apărătorul victimei, acuzând pe cineva că este un bătaș.



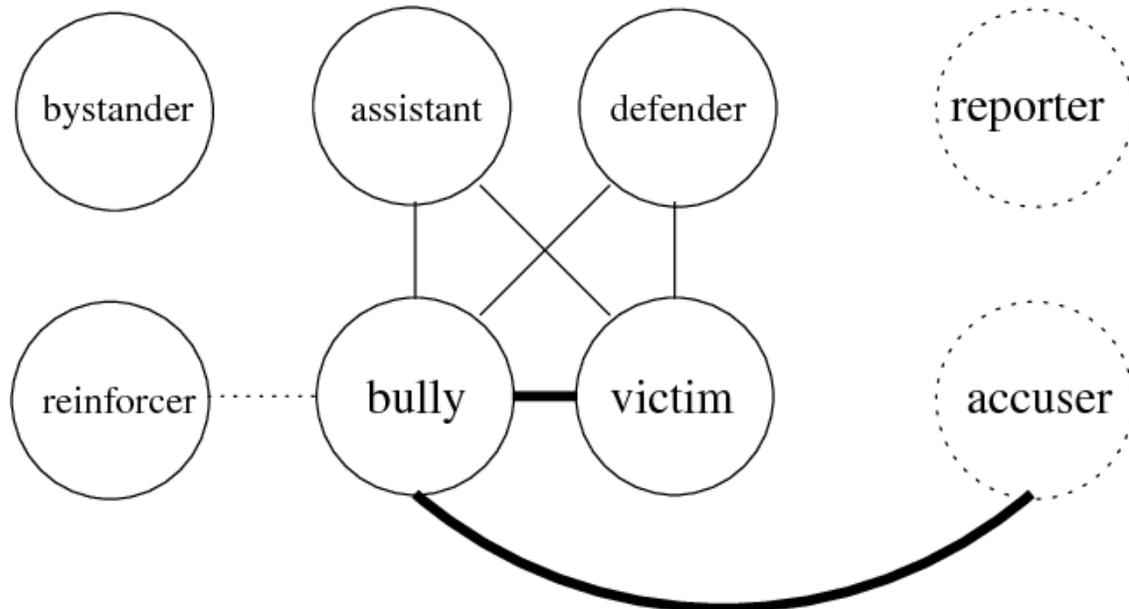
	<p>Totuși, în contextul lecției noastre, nu vom insista asupra acestor două roluri. Veți afla mai multe despre hărțuirea cibernetică în Unitatea 10.</p>
Durată	<i>30 minute</i>
Tipul activității și o scurtă descriere a activității	<p>Cadre înghețate este o tehnică dramatică în care participanții lucrează în grupuri mici pentru a crea o „fotografie” a unui anumit subiect sau situație. În această activitate, grupurile creează în mod conștient o „imagine” nemișcată care include toate rolurile și comportamentele specifice unei situații de agresiune. Făcând acest lucru, membrii grupului trebuie să colaboreze, să împartă rolurile și să-și imagineze o scenă de agresiune stereotipă în care fiecare dintre ei joacă un rol diferit. Poziția membrilor trebuie să fie aleasă cu grijă, astfel încât „publicul” să înțeleagă diferitele lor roluri.</p> <p>Urmărirea gândurilor vine ca urmare a activității Cadre înghețate. Celelalte grupuri sau grupuri prezente în clasă sunt rugate să-și imagineze la ce se gândesc personajele din Cadre înghețate. Când cineva din spectatori crede că știe ce gândesc „actorii” acea persoană merge și pune mâna pe „umărul actorului”. Când este atins, actorul din Cadre înghețate spune una sau două propoziții la care se gândește „personajul” lor. Apoi, „spectatorul” spune ceea ce și-a imaginat. În acest mod. „Acesta este o modalitate excelentă pentru ei de a „observa” gesturile și expresiile faciale și modul în care <i>cadrul înghețat</i> arată relația dintre personajele care iau parte.</p> <p>Exercițiu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Împărțiți clasa în grupuri de câte 6 și dați fiecărei grupe câte un exemplar din Fișa de lucru 1.2. Cursanții se uită la Fișa de lucru 1 și răspund la întrebări: Câți oameni vezi în această situație? / 6 sau 8 (subliniați că nu ne interesează reporterul și acuzatorul în acest moment și că aproape niciodată nu există doar agresorul și victima. Există întotdeauna un public.) Ar putea fi mai mulți oameni implicați în bullying? / Yes3. În grupurile dvs. încercați să definiți rolurile celor 4 noi roluri: asistent, apărător, spectator, întăritor. În etapa de feedback, trainerul își clarifică răspunsurile.4. Cadre înghețate - în grupuri de 6 (sau mai mulți), fiecare participant își asumă un rol și împreună creează o scenă a unei situații de bullying. Imaginați-vă că participați la o scenă de bullying și cineva vă face o poză. Aveți la dispoziție 3 minute pentru a decide cine/ce rol ocupă pentru a crea acel „instantaneu”.5. Grupurile vin pe rând în fața clasei și își „prezintă” „cadrul înghețat”.6. Formatorul întreabă celelalte grupuri care se află acum în audiență ce rol joacă fiecare dintre participanții la <i>cadrul înghețat</i>.7. Urmărirea gândurilor (în timp ce <i>cadrul înghețat</i> este încă „prezentat” în fața clasei) - publicul este întrebat: La ce se gândește fiecare persoană?



	<p>Dacă oamenii din <i>cadru înghețat</i> ar putea vorbi, ce ar spune ei în această situație? Imaginează-ți că ești unul dintre ei. Ce ar fi în mintea ta? Când o persoană din audiență are un răspuns, nu îl spune. Ei merg la persoana respectivă din <i>cadru înghețat</i> și îi atinge umărul. Acesta este semnalul că personajul din <i>cadru înghețat</i> își spune replica. Persoana care l-a atins confirmă apoi că gândea același lucru sau spune ceea ce ar spus diferit.</p> <p>8. Continuați cu această procedură (Cadru înghețat - Feedback din partea clasei cu privire la rolurile alese - Urmărirea gândurilor) pentru fiecare grup.</p>
Cuvinte cheie	<i>infractor, victimă, făptuitor, spectator, asistent, susținător, apărător</i>
Metoda de evaluare	Feedback de la colegi cu privire la cadrele înghețate - dacă participanții înțeleg din <i>cadru înghețat</i> rolul pe care fiecare actor îl joacă în situația de bullying, atunci toți au înțeles sensul rolurilor și pot realiza o imagine din conținutul predat. Dacă colegii nu identifică corect rolurile, atunci formatorul ar trebui să vadă sursa greșelilor, fie în înțelegerea definițiilor fiecărui rol, fie în interpretarea artistică a acestora.
Surse / lecturi/resurse suplimentare	<p>¹Salmivalli, C. (2014): Participant Roles in Bullying: How Can Peer Bystanders Be Utilized in Interventions, in <i>Theory into Practice</i> 53(4):286-292, retrieved on 26.09.2021 from https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1080%2F00405841.2014.947222</p> <p>²Xu, Jun-Ming et al (2012): Fast learning for sentiment analysis on bullying, in <i>Proceedings of the ACM SIGKDD International Conference on Knowledge Discovery and Data Mining</i>, retrieved on 26.09.2021 from https://www.researchgate.net/publication/238598367_Fast_learning_for_sentiment_analysis_on_bullying</p>



**FISA DE LUCRU 1:
Roluri în bullying**



²Xu, Jun-Ming et al (2012): *Fast learning for sentiment analysis on bullying*, in *Proceedings of the ACM SIGKDD International Conference on Knowledge Discovery and Data Mining*, retrieved on 26.09.2021 from https://www.researchgate.net/publication/238598367_Fast_learning_for_sentiment_analysis_on_bullying



Descrierea conținutului	Comportamente relaționale pozitive și negative
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să clasifice comportamentele Abilități: Să discute despre relații Competențe: Să evalueze comportamentele în relații pentru a deveni responsabil pentru propriile relații
Materiale și echipamente	<i>Vă rugăm să indicați ce material veți folosi</i> <ul style="list-style-type: none">● Decupaje
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un trainer</i>
Lecții teoretice	<p>Relațiile sociale precum prietenii sunt foarte importante pentru adolescenți. În timpul adolescenței, prietenii devin mai intense, apropiate și de sprijin, iar adolescenții comunică mai mult împreună decât comunică cu părinții și adulții. Cele mai multe dintre aceste prietenii se bazează pe asemănări personale, interese comune și acceptare. Relațiile oferă adolescenților un sentiment de apartenență, apreciere dincolo de cercul familiei, încredere, siguranță și confort. Adolescenții urmează modele în anturajul lor și dezvoltă modele de interacțiune bazate pe relațiile lor cu prietenii lor. Un aspect important al dezvoltării sănătoase a adolescenților este influența pozitivă a colegilor.</p> <p>Relații pozitive cu adolescenții va face un adolescent să simtă că aparține în mod natural aceluși grup sau relație și îi va oferi un sentiment de confort și siguranță emoțională. Indiferent cât durează, prietenii pozitive îi vor face pe adolescenți să se simtă acceptați pentru ceea ce sunt. Un prieten bun¹:</p> <ul style="list-style-type: none">- dă dovadă de grijă prin cuvinte și acțiuni, atât asupra problemelor importante cât și asupra lucrurilor mărunte- este acolo pentru tine atunci când ai nevoie de el- nu te judecă- nu te dezamăgește- nu vă rănește sentimentele- este loial- spune ce crede despre tine într-un mod atent- îți ascultă problemele- râde adesea cu tine- te face să te simți apreciat pentru ceea ce ești- te face să te simți important pentru el <p>Relații toxice cu adolescenți sunt cele care îi fac pe adolescenți să se simtă prost față de ei înșiși și de ceilalți. În loc să fie prieteni de susținere, unii oameni sunt inamici, pretind a fi prietenul tău, dar nu se poartă cu adevărat ca prieteni. Ei sunt numiți și prieteni falși. Spre deosebire de un prieten adevărat, un prieten fals nu oferă sprijin, loialitate și apropiere. Puteți recunoaște un prieten sau un prieten fals după aceste comportamente²:</p> <ul style="list-style-type: none">- este un prieten de <i>vreme bună</i> și este prezent în preajma ta, atunci când are un beneficiu?- este greu de găsit atunci când ai nevoie de sprijin



	<ul style="list-style-type: none">- pare să aibă întotdeauna nevoie de ceva de la tine- este în competiție cu tine- te face să te simți prost cu tine însuși- îți subminează realizările- îți consumă energia- vorbește la spatele tău- nu spune lucruri pozitive ție și despre tine- este lipsit de respect față de valorile și limitele tale- este gelos pe tine- încearcă să te saboteze spunând sau făcând lucruri jenante în momentele cheie pentru tine- repetă aceleași comportamente toxice chiar și după ce îi explici că aceste comportamente te dor
Durată	<i>30 minute</i>
Tipul activității și o scurtă descriere a activității	<p>Activitate de potrivire. Modul tradițional de familiarizarea elevilor cu conținutul teoretic al lecției este de a o prezenta sau explica. Cu toate acestea, făcând acest lucru, timpul de vorbire al profesorului este mare, iar atenția și motivația elevului sunt scăzute. Prin predarea conținutului teoretic printr-o activitate de potrivire, elevii sau cursanții vor citi teoria și se vor gândi la ea și la cum să o clasifice. Acest lucru crește memorarea și atrage cursanții vizuali și kinestezici. Activitatea de potrivire este ușor de realizat, dar necesită o anumită pregătire înainte de curs: dactilografiere, tipărire, tăiere.</p> <p>Discuție este o metodă de predare larg utilizată. Scopul său este ca studenții/instructorii să formuleze conținutul a ceea ce au citit, în propriile cuvinte, acțiune care îi ajută să internalizeze conținutul. Această tehnică funcționează bine cu conținut teoretic scurt. În cazul nostru, după ce cursanții se familiarizează cu exemplele de comportamente pozitive și negative, li se cere să generalizeze caracteristicile relațiilor pozitive și toxice și să abordeze paragraful introductiv despre importanța relațiilor sociale pentru adolescenți.</p> <p>Exercițiu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Brainstorming cu ‘prieten’ - Ce face un prieten? Puteți folosi o tablă pentru a nota cuvintele cheie. Întrebă2. Atunci întreabă, ‘Ce NU ar trebui să facă un prieten?’3. Spuneți clasei subiectul: Comportamente relaționale pozitive și negative4. Potrivire. În perechi, cursanții efectuează activitatea de potrivire din Fișa de lucru 15. Înainte de oră, tipăriți și tăiați tipăriturile, astfel încât fiecare pereche să primească o grămadă de decupaje pe care trebuie să le plaseze sub fiecare titlu: Un prieten bun sau un inamic.



	<p>6. În etapa de feedback, arată sau dă o foaie netăiată(uncuttable)ca cheie de răspuns.</p> <p>7. Discuție. Participanților li se oferă următoarele întrebări pentru a le discuta în grupuri de câte 4, înainte de a avea o discuție cu întreaga clasă.</p> <p>a. Privind caracteristicile unui prieten bun, cum poți caracteriza relațiile pozitive ale adolescenților?</p> <p>b. Privind caracteristicile unui inamic, cum poți caracteriza relațiile toxice ale adolescenților?</p> <p>c. De ce sunt importante prietenii pentru adolescenți?</p> <p>7. Feedback pentru întreaga clasă și clarificări conform părții teoretice de mai sus.</p> <p>8. Trainerul descrie o situație și le cere grupurilor să vină cu două idei ulterioare:</p> <p>a. Ce ar face/spune un bun prieten?</p> <p>b. Ce ar face/spune un prieten?</p> <p>Situație: Ești adolescent, iar prietenul tău îți trimite o mulțime de mesaje text în fiecare zi și se așteaptă să reacționezi și să răspunzi la fiecare dintre ele.</p>
<p>Cuvinte cheie</p>	<p><i>relație toxică, inamic</i></p>
<p>Metoda de evaluare</p>	<p>Reflecție</p> <p>Gândește-te la relația ta cu cel mai bun prieten când erai adolescent:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Care dintre comportamentele pozitive discutate au caracterizat atitudinea lui/ei față de tine? - Țineți legătura cu cel mai bun prieten al adolescenței dvs? - Ai avut așa-zisi prieteni când erai adolescent? Cum ți-ai dat seama că nu erau prieteni adevărați pentru tine? - Dacă ar fi să-ți dai un sfat despre prietenie în adolescență, ce i-ai spune eului tău mai tânăr?
<p>Surse / lecturi/resurse suplimentare</p>	<p>¹adapted from: ReachOut Australia: <i>What makes a good friend?</i>, retrieved on 28.09.2021 from https://au.reachout.com/articles/what-makes-a-good-friend</p> <p>²adapted from: Regan, Sarah (30.06.2021): <i>How to Spot a Fake Friend and What to Do about It, from Experts</i>, on MindBodyGreen platform, retrieved on 28.09.2021 from https://www.mindbodygreen.com/articles/signs-of-fake-friends</p>



FIȘĂ DE LUCRU 1:

Potriveți exemplele de comportamente cu cele două tipuri de prieteni: un bun prieten sau un inamic.

Un Bun Prieten	Un Inamic
- dă dovadă de grijă prin cuvinte și acțiuni, atât asupra problemelor importante, cât și asupra lucrurilor mărunte	- este greu de găsit atunci când ai nevoie de sprijin
- este acolo pentru tine atunci când ai nevoie de el	- pare să aibă întotdeauna nevoie de ceva de la tine
- nu te judecă	- este în competiție cu tine
- nu te lasă <i>baltă</i>	- te face să te simți prost cu tine însuși
- nu vă rănește sentimentele	- îți subminează realizările
- este loial	- te stoarce de energie
- spune ce cred ei despre tine într-un mod atent	- vorbește pe la spatele tău
- ascultă problemele tale	- nu spune lucruri pozitive despre tine și despre tine
- râde adesea cu tine	- este lipsit de respect față de valorile și limitele tale
- te face să te simți apreciat pentru ceea ce ești	- încearcă să te saboteze spunând sau făcând lucruri jenante în momentele cheie pentru tine
- te face să te simți important pentru ei	- repetă aceleași comportamente toxice chiar și după ce explici cum te afectează asta



Unitatea 6: Predarea reacțiilor și acțiunilor adecvate ale elevilor de liceu atunci când sunt hărțuiți

Descrierea conținutului	Emoții și gânduri atunci când ești victimă a bullying-ului Lucrul la gânduri și emoții - un pas înafară din a fi o țintă a bullying-lui
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să enumere gândurile și emoțiile unei victime a bullying-ului Abilități: Să identifice propriile gânduri și emoții atunci când este o victimă a bullying-ului Competențe: Să fie responsabil pentru propriile gânduri și emoții
Materiale și echipamente	<ul style="list-style-type: none">●Foi de lucru cu scenarii de bullying●Cardurile emoționale●Foi de hârtie A4●Foi de hârtie A3●Pixuri●Whiteboard●Markere
Cadru de lucru	<i>Față în față cu instructorul</i>
Leții teoretice	<p>Literatura de specialitate a demonstrat că expunerea la bullying în școală poate cauza stres crescut și diferite probleme de sănătate fizică și psihică. În ceea ce privește victimele și martorii, aceștia sunt mai predispuși la frică constantă, anxietate, gândire negativă, stima de sine scăzută, depresie, auto-pedepsire, simptome psihosomatice (dureri de cap, amețeli, probleme cu stomacul, printre altele) și idei suicidare.</p> <p>Agresorii, la rândul lor, tind să se angajeze în situații de violență domestică, abuz de substanțe psihoactive, vandalism și activități criminale.</p> <p>Unele meta-analize ale rezultatelor pe termen lung pentru fostele victime oferă dovezi convingătoare că a fi victimă a hărțuirii nu este o problemă școlară inofensivă și trecătoare, ci ceva care are consecințe grave de adaptare și sănătate publică.</p> <p>Acesta este motivul principal pentru care toată lumea ar trebui să identifice emoțiile și gândurile implicate în bullying și să încerce să scape de emoțiile negative.</p> <p>Eckman (1999) a identificat șase emoții de bază inițiale: furie, dezgust, frică, fericire, tristețe și surpriză. Mai târziu, Ekman a propus o listă extinsă de emoții</p>



de bază, inclusiv o serie de emoții pozitive și negative: amuzament, dispreț, mulțumire, jenă, entuziasm, vinovăție, mândrie de realizare, ușurare, satisfacție, plăcere senzorială și vina.

Emoțiile ne pregătesc să facem față unor evenimente importante fără să ne gândim la ele, sunt automate, primitive, legate de instincte și au un aspect stereotip.

Emoția vine pe primul loc, înaintea gândului. Gândurile sunt moduri de a face față sentimentelor, moduri de a gândi calea noastră de a ieși din sentimente. Când emoțiile tale sunt negative, la fel și gândurile tale.

Schimbarea modului de a gândi va schimba modul în care vă simțiți. De exemplu:

Nu sunt demn. → Încă pot face asta și asta foarte bine. Pot progresa.

Nu are rost să încerci. → Voi folosi unele dintre strategiile pe care le-am învățat.

→ Dacă încerc, am o șansă.

Nimic nu-mi merge niciodată. → Acest lucru nu a funcționat, așa că voi încerca un alt mod/zi.

→ Aceste lucruri se întâmplă. Este important să înveți din asta.

Viața este lipsită de sens. → Paharul este de asemenea plin pe jumătate.

→ După o zi ploioasă, înnorată, vine una însorită și frumoasă.

→ Pur și simplu voi ignora ceea ce se întâmplă în jurul meu și voi continua cu sarcina.

Nimeni nu mă place cu adevărat. → Singura persoană care trebuie să te aprobe ești tu.

→ Mă voi simți bine după o mică pauză.

→ Nu sunt singur, am familia și/sau prietenii mei.

→ Realizează că nu este sfârșitul lumii.

Acesta este motivul principal pentru care toată lumea ar trebui să identifice emoțiile și gândurile implicate în bullying, să fie conștienți de ele și să încerce să iasă din emoțiile și gândurile negative.

Durată 50 minute



Tipul activității și o scurtă descriere a activității	<p>Lucru în grup</p> <p>Acest exercițiu ne ajută să identificăm emoțiile și gândurile atunci când suntem victime ale agresiunii. Emoțiile și gândurile negative sunt imposibil de evitat, dar putem învăța să le gestionăm. Atunci când identifici emoția, gândul asociat cu ea, poți să acționezi, să schimbi comportamentul/atitudinea, să construiești emoții pozitive și să cauți sprijin.</p> <p>Exercițiu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Împărțiți grupul în două până la patru grupuri (maxim 4-8 persoane)2. Încălzirea, "Detectivi emoționali".3. Oferiți fiecărei echipe o fișă cu scenarii de bullying (Fișa de lucru 1).4. Oferiți fiecărei echipe o foaie de hârtie și cele 10 carduri cu emoții.5. Cereți participanților să citească scenariile de bullying, să scrie o listă cu emoții și gânduri negative despre aceasta și să arate cartonașele cu emoții asociate cu ceea ce ar putea simți atunci când este o victimă a bullying-ului.6. Întregul grup creează un poster, decupând sau lipind cu bandă adezivă pe o hârtie mai mare (A3, flipchart) sau direct pe perete, emoțiile și gândurile descrise/enumerate.7. Cereți participanților să facă brainstorming pentru a veni cu gânduri pozitive creative, care să le înlocuiască pe cele negative. Fiecare participant completează 1-2 răspunsuri pe post-it și le afișează peste gândurile negative asociate.
Cuvinte cheie	<i>Bullying, Gând</i>
Metoda de evaluare	3-2-1 Cereți participanților să ia în considerare ceea ce au învățat, răspunzând la următoarele întrebări: 3 lucruri pe care le-au învățat din lecție; 2 lucruri despre care doresc să afle mai multe; 1 întrebare.



Surse / lecturi/resu rse suplimentar e	<p>https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/bullying https://dictionary.apa.org/emotion https://dictionary.apa.org/thought https://www.scielo.br/j/tce/a/MR8ZKtr94qtv8jBtRbMHcF/?lang=en https://www.academia.edu/download/42643314/AnnReviewFinalMarch2013.pdf https://kidshealth.org/en/teens/stressful-feelings.html https://www.cbtcognitivebehavioraltherapy.com/automatic-negative-thoughts/ www.canva.com Ekman, Paul; Davidson, Richard J. (1994). <i>The Nature of emotion: fundamental questions</i>. New York: Oxford University Press https://www.freeimages.com/photo/happy-boy-1434108 www.pexels.com https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector</p>
---	---

FOI DE LUCRU

Detectivi emoționali!

1. Alege trei imagini, din materiale/reviste date, care sunt reprezentative pentru trei sentimente despre care crezi că sunt legate de faptul de a fi agresat și stabilește cu precizie numele fiecărui sentiment. Lipiți imaginile pe o foaie de hârtie. Notează în notele tale separate numele acelor sentimente, dar nu le dezvălui nimănui.
2. Fiecare grup afișează o foaie de hârtie pentru a fi văzută (pe pereți, etc).
3. Priviți imaginile alese de celelalte grupuri și formulați ipoteze cu privire la ce sentimente ar putea fi reprezentate în fiecare imagine. Scrie-l pe hârtie lângă fiecare imagine cu culoarea specifică grupului tău.
4. În sfârșit, reveniți la lucrările dvs. postate. Scrieți-vă propriile cuvinte și decideți dintre cuvintele scrise de alții lângă fiecare imagine, care este cel corect (sau cel mai apropiat) și explicați motivul pentru care ați ales imaginea respectivă.
Grupul care a ghicit mai multe sentimente este câștigător!

Scenarii de bullying

Treceți peste scenariile de bullying și afișați cardurile cu emoții asociate cu ceea ce ar putea simți o persoană atunci când este o victimă a bullying-ului

Un copil cu tulburare de spectru autist, care adesea își pierde controlul mâinii stângi și manifestă



ecolalie, este urmărit aproape zilnic de un grup de elevi care îl imită și își bat joc de el. Refuză să meargă la școală sau încearcă să plece mai devreme. Uneori a fost văzut tremurând.

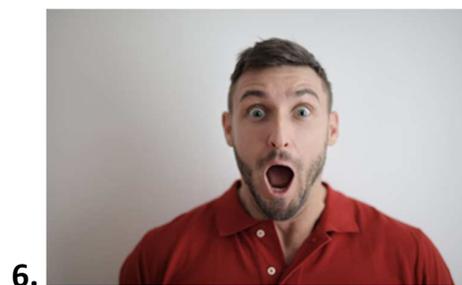
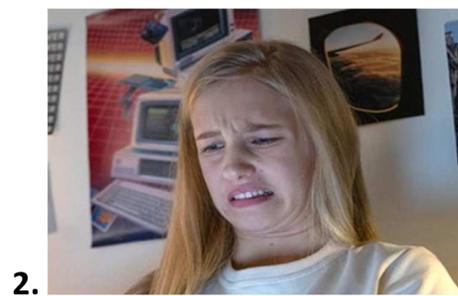
2. În timpul antrenamentului la fotbal, antrenorul insultă și amenință în mod constant un anumit elev care joacă. La locul din arenă, unii părinți îi urmează exemplul și își adaugă propriile insulte și amenințări atunci când elevul greșește. Mai târziu, unii părinți s-au plâns de comportamentul și limbajul aceluși elev împotriva propriilor copii.
3. De fiecare dată când unele adolescente sunt în vestiarul unei piscine private, trei fete își bat joc de greutatea unei înotătoare. Ea refuză să iasă și refuză să-și vadă chiar și prietenii. A fost văzută des cu ochii roșii.
4. Un elev de clasa a nouă care nu vorbește mult și se îmbracă neglijent, primește în mod regulat mesaje sau e-mailuri care îl numesc „învingător” și „prost ca o vacă”. El evită alți elevi și a fost văzut adesea cu urme de tăieturi pe mâini care păreau auto-provocate.

Listă de emoții și gânduri atunci când sunteți agresat

Emoții	/	Gânduri negative
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	



10 carduri cu emoții: furie, dezgust, frică, fericire, tristețe, surpriză, dezinteres, puternic, vulnerabil/neputincios, singurătate.





Descrierea conținutului	Acțiuni și reacții adecvate atunci când ești victima a bullying-ului
Rezultatele învățării	<p>Cunoștințe: Să identifice reacțiile și acțiunile victimelor bullying-ului</p> <p>Abilități: Să aleagă modul dorit de rezolvare(rezoluție) a scenei/situației</p> <p>Competențe: Să furnizeze rezoluții și acțiuni adecvate pentru scenariile de bullying date</p>
Materiale și echipamente	<ul style="list-style-type: none"> ● Marcatoare ● Whiteboard ● Foi de lucru pentru scenarii de bullying ● Plicuri cu exemple de propoziții de rezoluție ● Lipici ● Hârtie colorată ● Insigne ● Foarfece ● Fișe de lucru
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>
Lecții teoretice	Există multe moduri în care oamenii pot răspunde la situații care implică bullying-ul.



Unele dintre posibilele răspunsuri la ceea ce ar trebui să faceți sunt următoarele:

Raportați bullying-ul (De reflectat: De ce, în general, nu este raportat?)

- Este important pentru elevi să raporteze bullying-ul unui adult în care au încredere, un profesor, părinte, sau specialist.

Evită să fii singur și folosește spații și locuri sigure:

- Ori de câte ori este posibil, evitați situațiile /locurile unde nu sunt alți elevi sau profesori/adulți în jur.
- Fiți foarte atenți și încercați să mergeți la și de la școală în grupuri.

Folosește umorul

Ignoră persoana

Altele: Spune STOP, stai calm, mergi mai departe, caută hobby-uri noi, prieteni, interese.

Salvează dovezile, raportează, și blochează internetul în caz de Cyberbullying.

Unele dintre posibilele răspunsuri la ceea ce nu ar trebui să faceți, sunt următoarele:

Nu răspundeți la bullying cu bullying

- Poate fi dificil să nu răspundeți la fel sau să vă arătați furia sau lacrimile, dar ar trebui fie să îi spuneți calm agesorului să se oprească, fie pur și simplu să plecați.

- Nu începeți să răspândiți zvonuri urâte despre ceilalți copii

Nu face nimic sau izolează-te

- Nu este sănătos să crezi că ai făcut ceva greșit și că meriți felul în care se comportă prietenii tăi.

Durată 45 minute

Tipul activității și o scurtă descriere a activității

Lucru în grup

Acest exercițiu explorează acțiunile și reacțiile adecvate ale victimelor bullying-ului.

Scopul principal al exercițiului este de a alege rezoluțiile(posibile soluții) dorite ale scenelor care pot oferi reacții adecvate și de a discuta impactul diferitelor moduri în care oamenii pot răspunde la situații care implică bullying.

Exercițiu:

1. Împărțiți grupul în două până la patru grupuri (maxim 4-8 persoane/grup).
2. Oferiți fiecărei echipe câte unul sau două scenarii de bullying.
3. Dați fiecărei echipe un plic cu exemple de propoziții de rezoluție.
4. Cereți participanților să treacă peste scenariile de intimidare și să aleagă reacția și acțiunea corespunzătoare din exemplele de propoziții



	<p>de rezoluție.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Gândiți-vă la alte reacții și acțiuni adecvate. 6. Cereți participanților să lipească pe o hârtie reacția și acțiunea corespunzătoare pentru scenariile de bullying. 7. Odată ce toți sunt de acord cu privire la reacția și acțiunea adecvată la bullying, discutați rezultatele. <p>„Insigna bunătații”. Cereți participanților să personalizeze o insignă pentru un coleg, scriind 2 cuvinte frumoase/ pozitive despre el/ea. Colegul ar trebui să o ia cu el/ea.</p>
Cuvinte cheie	<i>Bullying, Acțiune</i>
Metoda de evaluare	<p>Test scurt</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De ce lupta nu este o modalitate bună de a reacționa atunci când ești o victimă a bullying-ului? 2. Ar putea „spune unui profesor” să fii de ajutor atunci când ești o victimă a bullying-ului? 3. Care sunt cele mai potrivite moduri de a răspunde atunci când sunteți o victimă a bullying-ului? De ce? <ul style="list-style-type: none"> - Discutați răspunsurile.
Surse / lecturi / resurse suplimentare	<p>https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/bullying https://dictionary.apa.org/action http://www.eycb.coe.int/composito www.pexels.com</p>

FOI DE LUCRU

Mai citiți odată scenariile de bullying și alegeți reacția și acțiunea corespunzătoare din exemplele de propoziții de rezoluție!

Scenarii de Bullying:

1. Unii dintre colegii tăi răspândesc zvonuri ofensatoare despre tine, inclusiv pe internet. Alții nu vă vor vorbi și nu știu ce să creadă. Ai văzut și niște colegi chicotind când se uitau la tine. Ce ar trebui să faci?



2. Ești un refugiat într-o școală nouă. Colegii tăi spun lucruri rasiste despre tine, îți bat joc de limba engleză care o vorbești și îți spun să te întorci acasă, chiar dacă ești mai pregătit decât ei la unele materii. Ce ar trebui să faci?

3. Unul dintre colegii tăi desenează o caricatură a ta care exagerează statura ta mică. Alți colegi te tachinează și îți bat joc de tine din cauza asta. Ce ar trebui să faci?

4. Unii dintre colegii tăi îți arată mereu semnul antipatiei (dislike sign), indiferent ce faci. Chiar dacă te descurci mai bine decât ei la cursuri, ei continuă să-ți arate semnul antipatiei.

Exemple de propoziții de rezoluție:

1. Ignora-le și continuă-ți munca zilnică.

Folosește umorul.

Spune-i profesorului/părinților despre asta.

Nimic. Dacă toată lumea crede că zvonurile sunt adevărate, nimeni nu te va crede.

Urlă la ei.

Amenință că ai să-i rănești.

Spune STOP

Salvează dovezile

Blochează

Altele:

2. Ignorați-le și continuați-vă munca zilnică.

Spune-i profesorului tău că colegii tăi spun lucruri rasiste.

Luați câteva lecții de engleză.

Nimic. El/ea are o zi proastă și nu are nimic de-a face cu tine.

Începe să lipsești de la școală pentru că nu-ți place să mergi acolo.

Altele:

3. Luptă împotriva lui.

Evitați-l/i, încercați să păstrați distanța.

Folosește umorul.

Desenează o caricatură a lui.

Altele:



4. Ignorați-le și continuați-vă munca zilnică.

Urlă/Țipă la ei.

Arată-le semne urâte.

Luptă împotriva lor.

Spune STOP

Nimic. Au o zi proastă și nu are nimic de-a face cu tine.

Începe să lipsești pentru că nu-ți place să mergi la școală.

Raportați-i, cereți ajutor.

Altele:

Descrierea conținutului	Identificați persoane de încredere care vă pot ajuta atunci când sunteți agresat Raportați bullying-ul
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să descrie situații în care a cerut ajutorul cuiva Abilități: Să aleagă persoana care poate ajuta în funcție de situație Competențe: Să facă față situațiilor de bullying căutând ajutor adecvat



Materiale și echipamente	<ul style="list-style-type: none">● Whiteboard● Hârtie – A4 (poate fi colorată)● Creioane colorate● Pixuri● Markere● Foarfece● Hârtie de lucru● Flashcard-uri● Lipici
Cadru de lucru	Față în față cu un instructor
Lecții teoretice	<p>Încercăm să răspundem la următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none">· Oamenii care sunt hărțuiți au nevoie de ajutor și sprijin? De ce?· Unde pot găsi ajutor și sprijin oamenii care sunt hărțuiți?· Cine are răspunderea să ajute și să sprijine copiii atunci când sunt hărțuiți? <p>Din păcate, aproape toate studiile sugerează că majoritatea copiilor și tinerilor care au fost hărțuiți (50-75% în majoritatea studiilor) nu au spus unui adult la școală. Unele studii indică faptul că i-au spus unui părinte, dar mulți dintre ei preferă tăcerea.</p> <p>Dacă ai suferit din cauza bullying-ului, nu ești singur. Există oameni care vă pot ajuta să identificați acțiunile pe care le puteți întreprinde pentru a îmbunătăți lucrurile. Bullying-ul este atunci când o persoană sau un grup de persoane face pe cineva să se simtă rănit, înfricoșat sau jenat, în mod intenționat și repetat. Fie că este fizic, verbal sau emoțional, bullying-ul doare. Dacă ai suferit din cauza bullying-ului, nu este vina ta.</p> <p>Așa că nu continua singur – cereți ajutor și încercați să faceți acești pași pentru a îmbunătăți situația:</p> <p>În acel Moment...</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mergi mai Departe: Dacă este posibil, ieșiți imediat din situație.2. Spune “Stop:” Dacă te simți în siguranță, spune-i agresorului să se oprească într-un mod ferm, dar calm. Dacă te simți încrezător să faci asta, folosește umorul sau un răspuns inteligent pentru a slăbi efectul comportamentului răutăcios.3. Păstrează-ți Calmul: Încercați să vă controlați emoțiile, acum. Arătarea fricii sau a furiei poate influența agresorul.4. Nu Lupta: Încercați să nu răspundeți prin luptă sau să nu vă intimidați -



acest lucru poate continua ciclul comportamentului rău.

După Incident ...

1. Spune-i unui prieten: Nu ține bullying-ul în secret. Spune-i unui prieten și cere sprijin. Te vei simți mai bine, iar prietenul tău te poate ajuta să decizi ce să faci în continuare și să te însoțească pentru a avea asistență.
2. Raportați unui adult: spuneți unui adult de încredere ce sa întâmplat. Păstrarea tăcerii nu va îmbunătăți lucrurile și poate agrava situația. Raportarea unei probleme grave nu este același lucru cu „pâra”. Adulții trebuie să știe despre comportamentul de bullying, astfel încât să te poată sprijini și să ia măsuri pentru a-l opri.

Între Timp...

1. Găsiți locuri sigure: Încercați să evitați „zonele periculoase” în care este posibil să aibă loc bullying-ul și unde sunt puțini adulți care vă pot ajuta. Încercați să vă înconjurați de prieteni sau colegi de clasă care vă susțin, ori de câte ori puteți.
2. Exersați răspunsul: reflectați asupra modului în care ați putea reacționa la intimidare în viitor și repetați aceste răspunsuri cu un prieten sau un adult de încredere. Gândiți-vă la ce strategii au funcționat sau au eșuat și nu renunțați dacă primul răspuns nu este promițător.
3. Exprimați-vă sentimentele: țineți un jurnal sau faceți-vă unul – scris, electronic sau video – unde vă puteți nota gândurile și sentimentele personale. Este important să te exprimi, mai ales când treci printr-o perioadă grea.
4. Caută noul: Găsește noi prieteni, hobby-uri sau interese care îți ocupă timpul în moduri pozitive și te fac să te simți bine cu tine însuși. Evitați să petreceți prea mult timp de unii singuri.

Exemple de persoane care vă pot ajuta: prieten, părinte, profesor, instructor, frate, altă rudă, consilier, director, administrator de școală, într-un magazin: vânzătorul, într-un spațiu public: un polițist, un tutore.

Prin identificarea persoanei care vă poate ajuta, în funcție de situație, puteți face față situațiilor de bullying și puteți obține ajutorul adecvat.

Durată 25 minute



Tipul activității și o scurtă descriere a activității	Lucru în grup <p>Acest exercițiu îi ajută pe copii să identifice persoanele care pot veni în ajutorul copiilor care sunt hărțuiți. Persoanele care sunt agresate au nevoie de ajutor și sprijin.</p> <p>Scopul exercițiului este de a discuta unde pot găsi ajutor și sprijin persoanele agresate.</p> <p>Exercițiu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pentru încălzire: Înțelegeți relațiile sociale <p>Este important pentru noi și mai ales pentru copii și tineri să înțelegem diferența dintre relații: rude, prieteni apropiați, cunoștințe, „prieteni” online, să facem distincție între oameni, în care au sau nu încredere.</p> <p>Îi împiedică să se deschidă prea ușor cu persoane pe care de fapt nu le cunosc sau să aibă o idee confuză despre ce este un prieten sau o persoană de încredere.</p> <p>Notați mai jos pe hârtie, aproximativ câți prieteni, cunoștințe, prieteni online aveți. Comparați numerele. În cine poți avea mai multă încredere? De ce? Ce este un prieten? De ce cineva este considerat un prieten?</p> <ol style="list-style-type: none">2. „Oameni în care poți avea încredere”. Cunoscând oamenii, poți avea încredere atunci când este nevoie de ajutor, de asemenea, este important. Fiecare participant este rugat să deseneze o inimă pe o hârtie și apoi să răspundă individual la întrebările date și să scrie răspunsurile în inima pe care le-a făcut.3. Cereți participanților să explice de ce au ales acea persoană și să descrie o situație când au contactat-o și au cerut ajutorul acelei persoane dacă au făcut asta.4. Cereți participanților să completeze inima afișată pe tabla albă, cu alte persoane dispărute care le pot ajuta atunci când nu se simt în siguranță (la școală: orice profesor, administrator de școală, într-un magazin: vânzătorul, într-un spațiu public: un polițist, gardianul).5. Odată ce toți sunt de acord cu privire la persoanele de încredere în caz de agresiune, discutați rezultatele.
Cuvinte cheie	<i>Bullying, Încredere, Raportați.</i>



Metoda de evaluare	Scrieți un articol de ziar Gândește-te ca un scriitor de ziar. Sunteți invitat să vă exprimați părerea scriind un scurt articol despre ce reacții și acțiuni ar trebui să aibă elevii atunci când sunt hărțuiți și care sunt persoanele care vă pot ajuta. Poate fi de cel puțin o jumătate de pagină și nu mai mult de o pagină întreagă. Participanții sunt încurajați să adauge desene reprezentative și/sau să folosească grafice. Citiți câteva articole, subliniați ideile principale.
Surse /lecturi /resurse suplimentare	https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/bullying https://dictionary.apa.org/trust https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/report https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/2017-10/prnt_friendly_speaker_notes.pdf https://www.adl.org/sites/default/files/documents/assets/pdf/education-outreach/10-Ways-to-Respond-to-Bullying.pdf www.pexels.com



Înțelegeți relațiile sociale

1. Ce este un prieten? De ce cineva este considerat un prieten? (reflecție)
2. Câți (prieteni)/ nivelul de încredere (în ei):

familie / nivel de încredere (încercuiește-l): ridicat/ mediu/ scăzut/zero

prieteni/ nivel de încredere: ridicat/ mediu/ scăzut/zero

cunoștințe / nivel de încredere: ridicat/ mediu/ scăzut/zero

„prieteni” de pe internet..... / nivel de încredere: ridicat/ mediu/ scăzut/zero

...../ nivel de încredere: ridicat/ mediu/ scăzut/zero

...../ nivel de încredere: ridicat/ mediu/ scăzut/zero

Persoane în care poți avea încredere

Răspunde la fiecare întrebare și scrie-o pe inimă:

1. Cu cine ai alege să pleci într-o excursie?
2. De la cine ai primi sfaturi pentru a deschide un cont bancar?
3. Cui ai alege să-i spui un secret?
4. De la cine ai primi sfaturi în probleme de dragoste?
5. Cu cine ai alege să fii dacă te simți trist sau ai vrea să plângi?
6. Cui i-ai cere ajutor dacă te afli într-o situație riscantă?





Unitatea 7: Învățarea elevilor de liceu ce să facă atunci când sunt martorii unei situații de bullying

Descrierea conținutului	Răspunsurile diferite ale spectatorilor/privitorilor la hărțuire
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Identificați răspunsurile celor din jur la hărțuire Abilități: Descrieți răspunsurile celor din jur la bullying Competențe: Diferențiază reacțiile dezirabile de cele nedorite la bullying
Materiale și echipamente	<ul style="list-style-type: none">● Plicuri cu piese de puzzle● Personaje din scena de bullying în mărime naturală realizate din carton● Post-it-ul trebuie folosit pe perete
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>
Leții teoretice	<p>Unul dintre numeroasele aspecte care presupun cunoașterea și înțelegerea fenomenului bullying-ului este comportamentul și reacțiile spectatorilor, cei care sunt martori la hărțuirea și umilirea copiilor de către alți copii, în școli și în afara acestora. În urma unor studii privind reacțiile și rolul spectatorilor în situațiile de bullying, unul dintre lucrurile care s-au aflat este că bullying-ul este un fenomen de grup. Ceilalți membri ai grupului, arată aceste studii, sunt prezenți în majoritatea episoadelor de bullying. În ciuda prezenței lor, elevii intervin rareori pentru a opri atacurile asupra colegilor lor. Cu toate acestea, în urma observării numeroaselor situații de bullying, dar și a multiplelor studii întreprinse în această direcție, au fost evidențiate mai multe comportamente, și tipuri de reacții ale celor din jur. De asemenea, s-a constatat că diferitele răspunsuri ale celor din jur la un act de agresiune sunt legate de mai multe aspecte, inclusiv de vârsta și sexul celor din jur, nivelul de educație și mediul socio-cultural și climatul școlar. Luând în considerare acești factori, s-a stabilit că spectatorii joacă roluri diferite în timpul unui act</p>



de bullying. Acestea sunt:

1. Cei din afară - acceptând pasiv bullying-ul

În acest caz, ceilalți, spectatorii, sunt martori ai situației de bullying, dar stau în afara ei și nu se implică. Această pasivitate și neimplicare au fost explicate în mai multe moduri.

În primul rând, cei care sunt martori ai bullying-ului pot să nu fie siguri care este rolul lor și ce pot face pentru a opri bullying-ul. Aparent, este o lipsă sau o dezvoltare slabă a empatiei și a abilităților emoționale și sociale ale celor din jur. Ei nu intervin pentru că nu știu cum, nu pentru că nu vor sau nu sunt impresionați de situația gravă prin care trece victima. Alți copii nu intervin de frică. Se tem că, dacă o vor face, atât agresorul, cât și grupul de spectatori se vor întoarce împotriva lor.

Alte studii sugerează că, deși majoritatea participanților nu susțin practica hărțuirii, le este jenant, greu de urmărit și de admirat pe cei care intervin pentru a pune capăt acesteia, foarte puțini aleg să intervină pentru că consideră că victimele sunt hărțuite. În astfel de cazuri, copiii, dar și adulții, pot avea impresia că victimele își „merită” agresiunea purtându-se într-un mod urât și provocator. De asemenea, sunt percepuți ca slabi și vulnerabili prin atragerea de atacuri de hărțuire tocmai pentru că sunt slabi și incapabili să se apere. Mai ales băieții tind să nu sară pentru a-i ajuta pe alții care arată că le este frică. Cu toate acestea, astfel de explicații observate sau culese de cercetători se traduc printr-un nivel scăzut de empatie a spectatorului, lipsa sau prezența deficitară a abilităților sociale și emoționale, precum și lipsa de conștientizare a necesității de siguranță și protecție pe care o are orice copil, oricât de puternic ar fi sau vulnerabil este. Desigur, toți copiii trebuie să se simtă în siguranță în școli!

O altă explicație se referă la fenomenul de **difuzarea responsabilității** și conceptul de **efect de spectator**, cercetat în anii '70 de John Darley și Bibb Latane. Conform fenomenului de difuzare a responsabilității, cei din jur simt că responsabilitatea de a face ceva este împărțită de întregul grup. Acest lucru le încetinește răspunsul sau nu reușesc deloc să răspundă. În plus, spectatorii pot răspunde încet, deoarece îi monitorizează pe ceilalți din grup pentru a vedea reacțiile lor. Ei încearcă să stabilească dacă situația este suficient de gravă pentru a face ceva și vor urmări să vadă dacă altcineva va face un pas înainte. Uneori, când nimeni nu face un pas înainte, cei din jur se simt îndreptățiți să nu facă nimic. Această acțiune este adesea numită **efectul**



spectator.

Toate acestea sugerează că privitorul poate fi el însuși o victimă atunci când este martor la un act de bullying. De fapt, a fi martor la hărțuire creează o gamă largă de emoții, tensiune și stres care pot avea o influență negativă asupra spectatorilor. De la anxietate și incertitudine, la frică și vinovăție, bullying-ul are un impact semnificativ asupra spectatorilor.

2. Apărătorii

Aceștia sunt spectatorii care sprijină/apără victima bullying-ului, fie cerând ajutor de la alți spectatori sau raportând bullying-ul adulților, fie prin intervenție directă apărând victima sau cerând agresorului să înceteze. Spectatorii din apărare își manifestă sprijinul față de victimă atunci când agresiunea are loc, în timpul acesteia sau poate fi extins ulterior și asupra persoanei care este agresată prin alte acțiuni care abordează hărțuirea – consiliere psihologică, de exemplu. Deducem, spre deosebire de primul rol jucat de spectatori și prezentat aici, acela al acceptării pasive a bullying-ului, că în acest caz, avem de-a face cu spectatori cu un nivel ridicat de empatie, toleranță scăzută față de nedreptatea unui act de hărțuire, agresivitate, și umilire și, poate, cu un nivel mai bun de dezvoltare a abilităților emoționale și sociale necesare pentru a interveni în astfel de situații de bullying.

3. Susținătorii

Sunt acei spectator/privitori care prin comportamentele și atitudinile lor îi susțin și îi încurajează pe agresori și nu pe cei care sunt agresati, așa cum ar trebui. Susținătorii se pot alătura agresorului pentru a intimida victima, chiar mai mult, pot râde, aplauda și se pot bucura de situația ei, în timpul sau după incidentul de bullying.

4. Asistenții agresorului

Ca niște susținători, asistenții agresorului îl susțin și îl încurajează alăturându-i-se prin diverse gesturi, comportamente, atitudini și chiar acțiuni concrete. De exemplu, un asistent poate restricționa fizic sau bloca ținta bullying-ului, astfel încât să nu poată scăpa.

Durată 45 minute

**Tipul activității
și o scurtă
descriere a** Lucru în grup



activități Acest exercițiu îi ajută pe participanți să identifice posibilele reacții ale celor din jur la situațiile de bullying și să diferențieze reacțiile de dorit, de cele nedorite la bullying.

Exercițiu:

1. Împărțiți grupul în grupuri mici de 3-4 cursanți.
2. Pentru fiecare grup, cereți participanților să aleagă un reprezentant.
3. Cereți fiecărui reprezentant să aleagă un plic.
4. Spuneți participanților să deschidă plicul și să construiască un puzzle cu piesele din interior. Puzzle-urile vor dezvălui scene de hărțuire cu răspunsuri diferite ale trecătorilor/trecătoarelor. (Exemple: privitori/ privitorii râd/ cheamă un profesor/ ajută victima).
5. Dați fiecărui grup câte un post-it și cereți-i să scrie reacția privitorilor/spectatorilor reprezentată în puzzle-ul pe care l-au ales.
6. În fața cursanților vor exista personaje în mărime naturală a scenei de bullying realizate din carton. Spuneți reprezentanților grupurilor să-și lipească post-it-ul pe cei din jur.
7. Citiți toate post-it-urile și întrebați cursanții dacă s-ar putea gândi la alte reacții posibile la bullying.
8. Rugați cursanții să scrie celelalte reacții posibile pe post-it și să le lipească de imaginea privitorului.
9. Împărțiți grupul în 4 grupe.
10. Rugați fiecare grup să aleagă o foaie de hârtie cu descrierea unei categorii diferite a rolului jucat de trecători în timpul unui act de agresiune: străini, apărători, întăritori, asistenți ai agresorului, așa cum este descris în partea teoretică.
11. Rugați fiecare grup să citească informațiile și să ia de la observatorul de carton post-it-urile corespunzătoare categoriei lor. Dacă membrii a două sau mai multe grupuri doresc să ia același post-it, puneți-le să discute și să tragă concluzii.
12. Rugați reprezentantul fiecărui grup să prezinte informații relevante despre categoria pe care a ales-o și reacțiile observatorilor scrise pe post-it-



	<p>urile lor.</p> <p>13. Rugați-i pe ceilalți participanți să dea feedback și să pună întrebări.</p>
Cuvinte cheie	<i>Bullying, Spectator la Bullying, Bully(agresor), Outsider, Apărător, Asistent, Difuzare de responsabilitate</i>
Metoda de evaluare	<p>Întrebări de reflecție</p> <p><i>Rugați cursanții să discute și să tragă concluzii cu privire la cele patru categorii de reacții ale celor din jur la bullying:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De ce crezi că unii privitori aleg să fie EXTERIORI (acceptând pasiv bullying-ul)? 2. De ce crezi că unii privitori aleg să fie APĂRĂTORI? 3. De ce crezi că unii privitori aleg să fie SUSȚINĂTORI? 4. De ce crezi că unii trecători aleg să fie ASISTENȚII AGRESORULUI?
Surse / lecturi / resurse suplimentare	<ul style="list-style-type: none"> ●BULLYING meaning in the Cambridge English Dictionary. Retrieved October 11, 2021 fromCambridge Dictionary English Dictionary, Translations & Thesaurus website ●Bystanders to Bullying StopBullying.gov Retrieved October 11, 2021 from stopbullying.gov website ●BULLY meaning in the Cambridge English Dictionary Retrieved October 11, 2021 fromCambridge Dictionary English Dictionary, Translations & Thesaurus website ●OUTSIDER meaning in the Cambridge English Dictionary Retrieved October 11, 2021 fromCambridge Dictionary English Dictionary, Translations & Thesaurus website ●DEFENDER meaning in the Cambridge English Dictionary Retrieved October 11, 2021 fromCambridge Dictionary English Dictionary, Translations & Thesaurus website ●⁶ASSISTANT meaning in the Cambridge English Dictionary Retrieved October 11, 2021 fromCambridge Dictionary English Dictionary, Translations & Thesaurus website ●Bystander effect - Diffusion of responsibility Britannica Retrieved October 11, 2021 fromCambridge Dictionary English Dictionary, Translations & Thesaurus website ● Harwood, R., Miller, S. A., Vasta, R., "Relațiile dintre copii. Acceptarea de către alți copii - Cercetare și societate: <i>Hărțuirea și victimizarea la școală</i>", în <i>Psihologia copilului</i>, Editura Polirom, 2010, Iași ●“How to Intervene to Stop Bullying” Retrieved April 20, 2021 from truesport.org WebsiteHow to Intervene to Stop Bullying (truesport.org) ●“Bystanders are Essential to Bullying Prevention and Intervention”. Retrieved April 20, 2021 from stopbullying.gov website:Bystanders are Essential to Bullying Prevention and Intervention (stopbullying.gov) ●www.pexels.com



Descrierea conținutului	De la spectator la ajutor
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să numească reacțiile de bullying ale spectatorilor atunci când sunt martori la o situație de bullying Abilități: Să evalueze gradul de utilitate al reacțiilor specifice ale spectatorilor la situațiile de agresiune Competențe: Să aleagă cele mai potrivite reacții în situațiile de bullying
Materiale și echipamente	<ul style="list-style-type: none">● Observator/spectator în mărime naturală din carton● Coșuri de nuiete● Bile albe● Post-it-uri● Flipchart● Markere
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>
Lecții teoretice	<p>Modul în care privitorii reacționează la o situație de bullying este foarte important, deoarece pot fie să încurajeze, fie să inhibe comportamentul agresorului/agresorilor. Privitorii care nu iau nicio măsură încurajează comportamentul de bullying să continue. Privitorii trebuie să știe care acțiuni sunt utile și care nu sunt utile atunci când sunt martori la agresiune și că trebuie să acționeze imediat raportând, descurajând sau intervenind într-un mod sigur.</p> <p>Se pare că prezența pasivă (a privitorilor) încurajează actul de bullying, precum și pe autorul acestuia, agresorul. Deseori simte și joacă rolul vedetei, în centrul atenției, și atenție pe care o caută adesea, dar pe care nu o primește altfel sau nu o găsește altundeva. Este urmărit, încurajat, uneori chiar aclamat și aplaudat, primind exact genul de răspuns pe care îl caută și are nevoie pentru a-și continua hărțuirea.</p> <p>De multe ori, agresorul profită și vede în grup, în reacțiile pasive ale privitorilor, ocazia perfectă de a-și etala „puterea”, „autoritatea”, „curajul”, obrăznicia și îndrăzneala. În acest fel, prezența pasivă a spectatorilor îi dă curaj și imbold să continue hărțuirea și umilirea victimei. Imaginați-vă un</p>



actor sau cântăreț care cântă într-o sală imensă și aglomerată, care la un moment dat începe să se golească sau care, în loc de aplauze, îl huiduie și apostrofează pe cel/cea de pe scenă, pentru felul în care joacă. Ar putea să-și continue spectacolul?

Uneori, secretul sau cheia pentru oprirea bullying-ului, chiar înainte de a începe, este coeziunea de grup și solidaritatea împotriva bullying-ului. Acestea trebuie să se reflecte în atitudinea și comportamentul spectatorilor și trebuie să se manifeste ori de câte ori copiii devin spectatori ai actelor de intimidare și agresiune. După cum s-a constatat în multe cazuri, copiii care asista, cei din jur, nu știu cum să intervină în favoarea victimei, deși ar dori să facă acest lucru. Este important să discutați cu copiii despre ce pot face atunci când văd că la școală are loc o hărțuire. Apoi, oferiți-le câteva idei despre cum poate răspunde copilul la bullying. Nu numai că un răspuns adecvat la bullying ajută victima, dar îl ajută și pe copil să evite efectele negative ale asistării la un incident de bullying. Iată câteva sfaturi utile pentru profesori, părinți și copii, de fapt, 7 sfaturi concrete pentru a răspunde corespunzător situațiilor de bullying:

1. Evitați să vă alăturați agresorului, actului de hărțuire sau să râdeți de victimă sau de situație. Uneori copiii vor fi zgomotoși, fericiți, râzând atunci când apare bullying-ul. Chiar și un râs nervos îi oferă agresorului răspunsul pe care îl caută. Explicați copiilor că vă așteptați să nu se alăture agresiunii. Chiar dacă nu se simt suficient de curajoși să facă ceva în acel moment, ei pot cel puțin să evite să cedeze presiunii colegilor și să râdă cu ceilalți.
2. Ieși din locul bullying-ului. Uneori, agresorii caută pur și simplu atenție. Și dacă nu au audiență, se vor opri. Spune-le copiilor că uneori tot ceea ce este nevoie pentru a ajuta o victimă este să scape de incident sau să ignore agresorul. Totuși, reamintiți-i copilului să raporteze agresiunea unui adult, pentru ca aceasta să nu se mai repete.
3. Spune-i agresorului să se oprească. De obicei, dacă un agresor nu primește o atenție pozitivă din partea mulțimii, el va opri ceea ce face. Este nevoie doar de una sau două persoane pentru a-și arăta dezaprobarea, iar agresiunea se va opri. Spuneți copiilor să folosească această metodă numai dacă se simt în siguranță. Dacă agresorul reprezintă o amenințare fizică, o altă opțiune poate fi să ceri ajutor.
4. Anunțați și cereți ajutorul unui adult. Încurajează-ți copilul să plece calm de la un incident de agresiune și să caute ajutor. Acest lucru ar trebui făcut discret pentru a ține copilul departe de pericol. Dacă agresiunea nu este semnalată, va continua. Mai mult, dacă copilul este martor la agresiune și este dispus să spună cuiva ceea ce a văzut, asta ajută foarte mult victima.



	<p>5. Utilizați un telefon mobil pentru a suna sau pentru a trimite mesaje text pentru ajutor. Dacă copilul dumneavoastră are un telefon mobil, spuneți-i că poate suna sau trimite mesaje unui adult în orice moment și poate cere ajutor. Făcând acest lucru, copilul evită să spună ceva direct abuzatorului, dar oferă o modalitate de a ajuta victima.</p> <p>Cereți solidaritatea celorlalți spectatori. Uneori este mai sigur și mai eficient dacă un grup de copii se confruntă cu agresorul. De fapt, cercetările arată că atunci când colegii intervin într-un incident de bullying, agresiunea încetează în aproape 60% din timp. Amintiți-le copiilor că există putere în număr și încurajați-i să-și adune prietenii pentru a pune capăt bullying-ului de la școală.</p>
<p>Tipul activității și o scurtă descriere a activității</p>	<p>Toată clasa</p> <p>Acest exercițiu le oferă cursanților posibilitatea de a evalua diferite reacții pe care cei din jur trebuie de obicei să aibă în cazul situațiilor de bullying. Scopul acestei activități este de a face participanții conștienți de cele mai potrivite reacții ale celor din jur la situațiile de bullying.</p> <p>Exercițiu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cereți cursanților să se ofere voluntar pentru a juca un joc. Numărul de participanți care urmează să vină în fața grupului trebuie să fie egal cu numărul de post-it-uri de pe spectatorul de carton rezultat din activitatea anterioară.2. Cereți-i fiecărui voluntar să aleagă câte un post-it și să îl lipească de piept.3. Cereți voluntarilor să stea la rând, cu fața la restul grupului.4. Dați fiecărui voluntar câte un coș gol pe care să îl țină în mâini.5. Dați câte o pungă cu bile albe fiecărui cursant care stă pe un scaun.6. Rugați-i fiecărui voluntar să facă un pas în față și să spună: „Când sunt martor la o situație de hărțuire, eu (Completează propoziția cu ceea ce este scris pe post-it-ul său).7. Când un voluntar face un pas în fața celorlalți și își spune propoziția, fiecare participant care ține în mână o pungă cu mingi va pune un număr de mingi în coșul voluntarului: 0- dacă acest comportament înrăutățește situația, 1- dacă acel comportament poate fi uneori de ajutor și 2- dacă acel comportament este foarte util.8. Rugați-i pe fiecare voluntar să numere și să spună cu voce tare numărul de bile din coșurile lor.9. Spune-le voluntarilor să se rearanjeze în ordine descrescătoare, de la



	<p>cea/cel care are cel mai mare număr de bile, până la cea/cel care are cel mai mic număr de bile.</p> <p>10. După ce se rearanjează, spune-le să citească, în noua ordine, comportamentele de pe post-it-ul lor în timp ce le scrii pe flipchart.</p> <p>11. La final, toți cursanții pot vedea pe flipchart o ierarhie a reacțiilor celor din jur la situațiile de bullying, de la cele mai utile până la cele care pot face rău.</p>
Durăță	<i>40 minute</i>
Cuvinte cheie	<i>Comportament, Ajutor, Observator/Privitor la bullying, Coeziunea de grup.</i>
Metoda de evaluare	<p>Patru colțuri</p> <p>Familiarizați-vă cursanții cu două povești despre bullying. Pentru fiecare poveste, spuneți cursanților să se concentreze pe reacțiile privitorilor/spectatorilor și să meargă într-un anumit colț al clasei, luând în considerare dacă: sunt total de acord cu comportamentul (colțul 1), sunt cumva de acord cu comportamentul (colțul 2), nu sunt cumva de acord cu comportamentul (colțul 3) și nu sunt total de acord cu comportamentul (colțul 4). Repetați pentru toate cele trei povești.</p> <p>Pentru fiecare poveste, fiecare cursant va spune un motiv pentru care a ales acel colț. (Poveste despre bullying 1, Poveste despre bullying 2)</p>



**Surse /
lecturi/resurse
suplimentare**

- BEHAVIOUR | Meaning & Definition for UK English | Lexico.com Retrieved October 11, 2021 from Definitions, Meanings, & Spanish Translations | Lexico.com website
- HELPER | Meaning & Definition for UK English | Lexico.com Retrieved October 11, 2021 from Definitions, Meanings, & Spanish Translations | Lexico.com website
- Bystanders to Bullying | StopBullying.gov Retrieved October 11, 2021 from StopBullying.gov website
- group cohesion – APA Dictionary of Psychology Retrieved October 11, 2021 from APA Dictionary of Psychology website
- Crume, W. and Lemaster, K. "Bullying Awareness Lessons, Activities and Resources". Retrieved April 20, 2021 from 4-h.ca.uky.edu Website: stc11_bullying_program.doc_1.pdf (uky.edu)
- Padgett, S. and Notar, C. "Bystanders are the Key to Stopping Bullying", Retrieved July 1, 2021 from Universal Journal of Educational Research, Website: EJ1053992.pdf (ed.gov)
- Who is involved? | Bullying Free NZ
- Harwood, R., Miller, S. A., Vasta, R., "Relațiile dintre copii. Acceptarea de către alți copii - Cercetare și societate: *Hărțuirea și victimizarea la școală*", în *Psihologia copilului*, Editura Polirom, 2010, Iași

POVESTE DESPRE BULLYING 1

Mark este elev în clasa a șaptea. Unii dintre colegii lui îl tachinează mereu. În timpul unei pauze de astăzi, un coleg i-a luat pixul și a alergat cu el în baie, în timp ce îl striga pe Mark. Mark era foarte trist. Tom a văzut întreaga scenă; era trist pentru Mark, dar a decis să-și citească cartea mai departe.



POVESTEA DESPRE BULLYING 2

Lisa are 10 ani. Când merge în parcul din fața casei ei și vrea să se joace cu alți copii, aproape întotdeauna sunt John și Victor acolo care le spun celorlalți copii să nu se joace cu Lisa pentru că este foarte grasă. Astăzi John și Victor au văzut-o pe Lisa și i-au spus să meargă acasă pentru că nu e loc pentru ea în parc. Sora unui alt copil s-a dus la Lisa și i-a spus: „Hai! Joacă-te cu mine!”

Descrierea conținutului	<i>Calitățile și înțelegerea celor care ajută/salvează</i>
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să identifice calitățile și înțelegerea ajutoarelor/salvatorilor Abilitate: Să descrie profilul ajutoarelor/salvatorilor Competență: Să rezolve pozitiv o situație de bullying



Materiale și echipamente	<ul style="list-style-type: none">● Foi de hârtie - A3● Creioane● Markere● Pix
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>
Lecții teoretice	<p>Am stabilit deja că unul dintre rolurile sau pozițiile prin care privitorii se raportează la situația de bullying este cel al apărătorilor. Așa cum sa constatat în timpul manifestării a numeroase episoade de bullying cu spectatori, unii dintre aceștia simt nevoia să acționeze, să intervină în favoarea victimei și în apărarea acesteia. De ce, spre deosebire de alți privitori, aceștia intervin în apărarea victimei și opresc actul de hărțuire? Ce îi motivează pe acești oameni să adopte o astfel de atitudine? Care sunt calitățile acestor oameni? Cum se deosebesc de ceilalți spectatori? Am putea deduce că acești oameni au niște calități și trăsături de personalitate, precum empatia, calmul, toleranța, onestitatea, responsabilitatea, încrederea în sine, căldura, atitudinea fără judecată, flexibilitatea, deschiderea etc. care îi ajută să intervină eficient într-un caz de bullying.</p> <p>Se pare că în cazul apărătorilor(cei care privesc) avem de-a face în primul rând cu un nivel ridicat de empatie care ajută pe cel care privește să înțeleagă și să fie conștient de suferința victimei, de sentimentele sale negative, de gravitatea actului de agresiune, de umilința față de care victima este supusă și nedreptatea care i se aduce. Astfel, empatia, simțul dreptății, altruismul, căldura, deschiderea, toleranța și respectul față de oameni și nevoile acestora ar putea fi calități esențiale cu roluri cheie în intervenția spectatorilor/privitorilor în situații de bullying.</p> <p>Empatia, ca abilitate socio-emoțională complexă de a înțelege ce simt alții și de ce simt așa în fiecare situație și modul în care acțiunile lor îi pot influența pe ceilalți, este un proces treptat modelat atât de factori genetici, cât și de temperament (partea înnăscută a personalității), ca precum și factorii de mediu, experiențele și cât de multă empatie este exercitată. În acest sens, este important să le oferim copiilor oportunități, la școală și în familie, prin care să-și exercite empatia, abilitățile emoționale și sociale, trăsăturile pozitive de personalitate menționate mai sus.</p> <p>Se știe că empatia îi ajută pe copii, iar mai târziu ca adulți, să facă față mai bine situațiilor sociale, să se adapteze mai bine la diferite situații de viață,</p>



incluzând bullying-ul.

Problema care apare în situațiile de bullying este că, în multe cazuri, privitorii, deși vor simți nevoia să intervină pentru a ajuta victima atunci când efectul de spectator nu apare (dispersarea responsabilității altora și așteptarea ca alții să intervină), nu știu cum să o faci. Prin urmare, școala împreună cu familia trebuie să ajute copiii să intre:

- Formarea și dezvoltarea comportamentelor prosoziale și conștientizarea importanței acestora pentru bunăstarea și buna funcționare a unei societăți, grup sau comunitate (solidaritate, sprijin, ajutor, intervenție trecătoare, altruism, prietenie, cooperare, caritate, sacrificiu, simpatie, încredere, etc);
- Educația, stimularea și dezvoltarea empatiei. Adesea, copiii nu înțeleg gravitatea, conotațiile, suferința și implicațiile emoționale negative ale victimei directe a bullying-ului și chiar ale spectatorilor acestora. Ei dau adesea situației de bullying o conotație amuzantă, incapabile să se transpună în locul victimei și să-i înțeleagă suferința. Un adult își amintește cu tristețe de câteva episoade de bullying umilitor la care unii dintre colegii săi au fost supuși de către alți copii, fără ca el să intervină, ba chiar să se distreze mai mult din cauza suferinței colegilor hărțuiți. „Nu știu cum aș putea să arăt, să accept sau chiar să mă distrez din cauza suferinței și umilinței colegilor mei. Astăzi, mi se pare de neimaginat!”
- Exercițarea, stimularea și dezvoltarea abilităților emoționale și sociale în școli și familii. După cum am arătat mai sus, unii copii nu înțeleg sau nu știu cum să răspundă sau cum să intervină într-o situație de agresiune. În mare măsură, profesorii, școlile și familiile joacă un rol foarte important în a-i ajuta pe copii să-și înțeleagă rolurile în situații de agresiune. Învățarea socială, prin oferirea de modele, atât în școală, cât și în familie, de altfel, școala, profesorii și poziția familiei și abordarea hărțuirii pot transmite numeroase mesaje înalțătoare elevilor, poate deschide perspective și căi de schimbare a înțelegerii fenomenului de bullying, a atitudinii față de acesta, a conștientizării efectelor sale nocive. Comportamentele și atitudinile din școală, cele ale profesorilor față de elevi, dar și față de colegii lor pot fi edificatoare pentru cei care observă, elevi și profesori deopotrivă. De asemenea, familia, părinții trebuie sfătuiți cu privire la comportamentul, limbajul și atitudinile în prezența copiilor. Hărțuirea, tachinarea, bârfa, critica, defăimarea, violența verbală și comportamentală, atitudinile false, ipocrize și dăunătoare sunt adesea învățate din famili. De fapt, este întotdeauna adevărat în educație că schimbarea comportamentelor și



atitudinilor copiilor noștri trebuie să înceapă cu schimbarea noastră, a adulților - profesori și părinți.

Un spectator care devine un ajutor/salvator, înțelege de obicei asta:

- Trebuie să luăm în serios bullying-ul.
- Trebuie să-i tratezi pe ceilalți cu respect și bunătate.
- Toți oamenii sunt egali.
- Este important să acționați când vedeți că cineva este ținta bullying-ului.
- A nu lua nicio măsură atunci când asistați la bullying înseamnă că sunteți de acord cu ceea ce se întâmplă.
- Poți oricând să apelezi la un adult de încredere pentru ajutor.
- Dacă așteptați ca altcineva să acționeze, acest lucru s-ar putea să nu se întâmple.

Durată 35 minute

**Tipul activității
și o scurtă
descriere a
activității**

Toată clasa

Acest exercițiu explorează comportamentul de ajutor al celor din jur și de ce calitate și înțelegere are nevoie pentru a deveni un ajutor.

Exercițiu:

1. Spuneți cursanților că veți crea împreună o poveste de bullying în care spectatorii/privitorii acționează într-un mod dezirabil. Comportamentul spectatorului/privitorilor ar trebui să fie ales dintre reacțiile utile identificate în activitatea anterioară.
2. Începeți cu o propoziție și cereți cursanților să continue povestea adăugând câte o propoziție fiecare.
3. Discuția să se concentreze pe intervenția spectatorului și asupra modului în care comportamentul acestuia poate transforma un spectator într-un salvator/ajutor.



	<p>4. Discutați cu cursanții despre calitățile și trăsăturile de personalitate ale unui ajutor și despre ce școală și familiile ar trebui să-l învețe pe copil pentru ca el/ea să aibă o atitudine de ajutor atunci când este martor la bullying.</p> <p>4. Împărțiți grupul în două grupuri.</p> <p>5. Dați fiecărui grup câte o foaie de hârtie (A3).</p> <p>6. Prima grupă va scrie o scurtă compoziție sau va face un desen cu privire la calitățile de care cineva are nevoie pentru a fi un ajutor atunci când asistă la o scenă de bullying. Participanții ar trebui să se gândească la ceea ce este un adolescent ar învăța din acel desen sau compoziție.</p> <p>7. Al doilea grup va scrie o scurtă compoziție sau va face un desen cu privire la lucrurile pe care trebuie să le înțelegem pentru a fi un ajutor atunci când asistă la o scenă de agresiune. Participanții ar trebui să se gândească la ce ar învăța un adolescent din acel desen sau compoziție.</p> <p>8. Rugați câte un reprezentant din fiecare grup să prezinte munca grupului.</p> <p>9. Rugați cursanții să pună întrebări celorlalți grup și să tragă concluzii cu privire la calitățile și înțelegerea asistentului.</p>
<p>Cuvinte cheie</p>	<p>Observator la hărțuire, Ajutor, Empatie, Prosocial, Abilități sociale</p>
<p>Metoda de evaluare</p>	<p>Întrebări de reflecție</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cum pot profesorii să-i ajute pe adolescenți să dezvolte calitățile și înțelegerea necesare pentru a acționa corect atunci când sunt martori la bullying? 2. Cum pot familiile să-i ajute pe adolescenți să dezvolte calitățile și înțelegerea necesare pentru a acționa corect atunci când sunt martori la bullying?
<p>Surse / lecturi suplimentare/ resurse</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Bystanders to Bullying StopBullying.gov Retrieved October 11, 2021 from stopbullying.gov website ● HELPER Meaning & Definition for UK English Lexico.com Retrieved October 11, 2021 from Definitions, Meanings, & Spanish Translations Lexico.com website ● empathy – APA Dictionary of Psychology Retrieved October 11, 2021 from APA Dictionary of Psychology Website ● prosocial – APA Dictionary of Psychology Retrieved October 11, 2021 from APA Dictionary of Psychology Website ● social skills – APA Dictionary of Psychology Retrieved October 11, 2021



from APA Dictionary of Psychology Website

- Teaching Kids Not to Bully (for Parents) - Nemours Kidshealth
- <https://fastresearchessays.com/characteristics-of-the-effective-helper/>
- Gordon, S. (2020, December 1). "6 Ways Bullying Impacts Bystanders". Retrieved April 15, 2021 from verywellfamily Website: 6 Ways Bullying Impacts Bystanders (verywellfamily.com)
- <https://www.stopbullying.gov/resources/research-resources/social-emotional-learning-bullying-prevention>
- Harwood, R., Miller, S. A., Vasta, R., "Relațiile dintre copii. Acceptarea de către alți copii - Cercetare și societate: Hărțuirea și victimizarea la școală", în Psihologia copilului, Editura Polirom, 2010, Iași

Unitatea 8: Forme și metode de intervenție și mediere pentru cadrele didactice în cazuri de bullying

Descrierea conținutului	Fazele de intervenție într-o situație de bullying
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Enumerați fazele de intervenție într-o situație de bullying. Abilități: Descrieți fazele de intervenție într-o situație de agresiune.



	Competențe: Să creeze scenarii de intervenție adecvate pentru fiecare fază de intervenție într-o situație diferită de hărțuire.
Materiale și echipamente	<i>Vă rugăm să indicați ce material veți folosi</i> <ul style="list-style-type: none">● Flipchart● Post-it-uri colorate● Pixuri● Markere
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>
Lecții teoretice	<p>Recomandarea pentru profesorii Centrului pentru Copiii și Familii în Sistemul de Justiție al Clinicii London Family Court este să aibă o intervenție bazată pe următoarele faze atunci când se confruntă cu o situație de bullying la școală:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Opriți imediat hărțuirea.2. Discutați separat cu agresorul și victima și încercați să înțelegeți ce s-a întâmplat, care sunt nevoile lor etc. Dacă există mai mult de un agresor, discutați cu fiecare separat. Este posibil ca agresorii să nege sau să minimizeze acțiunile lor.3. Când discutați cu agresorul, concentrați-vă pe reiterarea comportamentului de așteptat în clasă, amintindu-i cu calm despre regulile școlii și ale clasei. Discutați sancțiunile care vor fi impuse pentru comportamentul de agresiune în viitor.4. Victima trebuie să fie asigurată că va face tot posibilul pentru a preveni o recidivă.5. Poți discuta în clasă cu alți elevi și fă-i conștienți de consecințele comportamentului de agresiune. Reiterează politica școlii de toleranță zero față de agresiune.6. Discutați cu părinții victimei și ai agresorului, cât mai curând posibil. Dacă este posibil, implicați părinții în conceperea unui plan de acțiune.7. Continuați să monitorizați comportamentul agresorului și siguranța victimei.8. Discutați cu consilierii, administratorii, profesorii și membrii personalului despre problemă și pentru a obține o mai bună înțelegere a acesteia.9. Dacă situația nu se schimbă, scoateți-l pe agresor -- nu victima -- din clasă.
Durăță	<i>20 minute</i>
Tipul activității și o scurtă descriere a activității	<i>Metoda JIGSAW</i> <i>Acest exercițiu este axat pe principalele faze de intervenție în caz de bullying și oferă profesorilor recomandări privind modul de reacție și acțiunile adecvate pentru rezolvarea eficientă a problemei.</i>



	<p>Exercițiu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Împărțiți grupul în patru grupuri mici (maxim 4-5 persoane). 2. Numiți un participant din fiecare grup ca lider. 3. Spuneți participanților că prima fază a unei intervenții într-un caz de agresiune este oprirea imediată a acesteia. 4. Anunțați ca fiecare grup va prezenta două faze de intervenție la bullying. Oferiți fiecărui grup câte o flipchart cu două faze diferite de intervenție (Grupa 1 – Fazele 2 și 3, Grupa 2 – Fazele 4 și 5, Grupa 3 – Fazele 6 și 7, Grupa 4 – Fazele 8 și 9). 5. Dați fiecărui grup post-it-uri colorate și rugați-i să scrie pentru fiecare fază în care au două scenarii scurte (dialog, reacții, idei). 6. Lăsați grupul să discute și să se familiarizeze cu fazele și să creeze scenariile lor scurte timp de 5 minute. 7. Fiecare lider de grup va prezenta altora fazele de intervenție și exemplele lor de scenarii (10 minute). 8. Încurajați participanții să pună întrebări pentru clarificare sau să discute despre ceea ce consideră ei important (3 minute). 9. Oferiți participanților un scurt test pentru a răspunde (2 minute)
Cuvinte cheie	<i>Agresor, victimă, intervenție, discuție, prevenire</i>
Metoda de evaluare	Test scurt, discuție
Surse / lecturi/resurse suplimentare	https://www.educationworld.com/a_issues/issues/issues103.shtml

Descrierea conținutului	Comunicarea asertivă și non-violentă a elevilor în relațiile dintre ei pentru prevenirea bullying-ului
Rezultatele învățării	<p>Cunoștințe: Să aplice comunicarea asertivă și non-violentă a elevilor în relațiile dintre ei.</p> <p>Abilități: Să evalueze comunicarea asertivă și non-violentă a elevilor în relațiile dintre ei.</p> <p>Competențe: Să ghideze comunicarea asertivă și non-violentă a elevilor în relațiile dintre ei.</p>
Materiale și echipamente	<p><i>Vă rugăm să indicați ce material veți folosi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fotografii • Echipament de înregistrare
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>
Lecții teoretice	Activitățile de colaborare precum proiecte foto-voce sau jocuri de rol legate de subiectul bullying pot contribui la prevenirea acestuia. În plus, învățarea elevilor cum să comunice eficient prin utilizarea comunicării asertive și non-violente unul în raport cu celălalt va diminua posibilitatea de bullying.



	<p>Profesorii pot explica caracteristicile comunicării non-violente (vezi activitățile anterioare), precum și tehnica enunțului „eu” a comunicării asertive. De asemenea, este important pentru ei să-și amintească că asertivitatea înseamnă și:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A spune „nu” când vor să spună „nu”, într-un mod frumos: De exemplu, când colegii fac o invitație și vor să refuze, pot spune „Nu, mulțumesc” sau „Mulțumesc că m-ai întrebat, dar eu nu ma interesează.” 2. Să stabilească limite și să spună când le este incomod să facă ceva. 3. Pentru a-și exprima clar nevoile. 4. Să nu tolereze un răspuns agresiv și să încerce să închidă calm conversația. Ei pot spune: „Cred că mi-am comunicat gândurile în mod clar, așa că nu mai sunt multe de vorbit despre.” 5. Să ceară ceva timp de gândire când nu știu ce să răspundă. Un exemplu de cum să spun acest lucru este: „Nu sunt sigur cum să răspund la asta chiar acum. Pot să mă întorc la tine mai târziu?”
<p>Durață</p>	<p><i>30 minute</i></p>
<p>Tipul activității și o scurtă descriere a activității</p>	<p><i>Metoda Photovoice</i> <i>Discuție în grup</i> <i>Acest exercițiu va introduce metoda foto-vocii care poate fi folosită pentru a-i învăța pe elevi cum să comunice eficient și să folosească comunicarea asertivă și non-violentă în relație între ei, prevenind astfel conflictele și bullying-ul. Înainte de această activitate, profesorii pot discuta cu elevii despre principiile și caracteristicile comunicării asertive și non-violente și cum pot face acest lucru.</i></p> <p>Exercițiu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Împărțiți grupul în trei grupuri mici (5-6 participanți). 2. Fiecare grup ar trebui să facă 3 fotografii pentru a ilustra conceptul de „bullying” și caracteristicile acestuia. Ei pot fotografia obiecte, oameni sau orice ei consideră relevant pentru diferite aspecte legate de bullying. După aceea, pentru fiecare fotografie, trebuie să înregistreze un scurt text în care să explice ce reprezintă aceasta (10 minute). 3. Fiecare grup își va prezenta proiectul foto-voce timp de 5 minute. (15 minute) 4. Încurajați discuțiile legate de fotografii, folosind principiile și caracteristicile comunicării asertive și non-violente: care sunt experiențele lor? Cum se simt? Ce soluții văd ei în contexte diferite? Etc. Subliniați faptul că ei pot folosi această activitate cu elevii pentru a-i învăța să folosească comunicarea asertivă și non-violentă unul în raport cu celălalt (5 minute).
<p>Cuvinte cheie</p>	<p><i>Comunicare asertivă, comunicare non-violentă, foto-voce, prevenirea bullying-ului</i></p>
<p>Metoda de evaluare</p>	<p>Proiect de grup Discuție</p>



Surse /
lectură
suplimentară/
resurse

<https://www.edutopia.org/article/modeling-assertiveness-students>

Unitatea 9: Forme și metode de intervenție și mediere pentru cadrele didactice în cazuri de bullying

Descrierea conținutului	Tipuri de conflicte între elevii clasei: conflicte de sarcini, conflicte relaționale, conflicte de valori.
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să descrie tipurile de conflicte dintre elevii clasei. Abilități: Să identifice tipul de conflict între elevii clase. Competențe: Să facă față diferitelor tipuri de conflicte între elevii clasei.
Materiale și echipamente	Vă rugăm să indicați ce materiale veți folosi <ul style="list-style-type: none">● Echipament de înregistrare● Hârtie de flipchart● Materiale de reciclare pentru colaj (reviste vechi, materiale textile, materiale plastice, etc), foarfece



	<ul style="list-style-type: none">• Lipici
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>
Lecții teoretice	<p>Conflictele din clasă se pot transforma în bullying, de aceea este important să cunoaștem posibilele motive ale apariției sale și cum poate fi gestionat.</p> <p>Tipuri de conflicte în clasă:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Conflictele de sarcini, sunt dezacorduri bazate pe perspective diferite legate de conținutul și/sau rezultatele unei sarcini, atribuirii de sarcini, procedurile, modul de lucru, resursele necesare, așteptările sarcinii și interpretarea faptelor. <p>Exemple: Când elevii au un proiect în echipă și unul dintre elevi este mai atent și mai dornic decât alții să facă sarcinile. Primul elev ar putea fi nemulțumit la un moment dat de comportamentul celui alt.</p> <p>Pentru a rezolva acest tip de conflict, este important ca profesorul să descopere ce s-a întâmplat, să asculte ambele părți și să le ceară să găsească o soluție în mod colaborativ. Dezvoltând împreună soluții, este mai probabil ca aceștia să respecte acordul și să se înțeleagă mai bine în viitor.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Conflictele relaționale derivă din diferențe legate de caracteristicile și stilurile personale, trăsăturile și atitudinile de personalitate, moduri de gândire, comportamente și perspective. Este cel mai frecvent tip de conflict. Unele comportamente obișnuite pentru acest tip de conflict în clasă sunt: ignorarea sau întreruperea altora, efectuarea de remarci denigratoare la adresa colegilor, subminarea colegilor, insultarea și țipătul la alți etc. <p>Exemplu: Un elev îl insultă pe celălalt la ora de istorie.</p> <p>Conflictul de sarcini poate fi un catalizator pentru un conflict de relație.</p> <p>Pentru a rezolva conflictul de relație, profesorul se poate concentra pe ascultarea ambelor puncte de vedere, cerând părților să fie empatică și interesată să se înțeleagă. Profesorul poate, de asemenea, să exploreze și să sublinieze aspecte comune ale ambelor persoane (caracteristici, hobby-uri, puncte forte, preferințe etc.).</p> <ol style="list-style-type: none">3. Conflictele de valori rezidă în opinii diferite în politică, religie, educație, etică și alte convingeri profunde și viziuni asupra lumii. Acest tip de conflict apare mai des la elevii mai mari, decât la elevii cu vârste mici. <p>Exemplu: Doi elevi se ceartă pentru că unul dintre ei l-a copiat pe celălalt în timpul unui test.</p> <p>Diferențele care au dus la conflict sunt bazate pe credințe și nu pe fapte, astfel convingerea părților cu argumente și fapte logice poate funcționa în unele cazuri, dar nu este cea mai eficientă strategie. Pentru rezolvarea unui</p>



	conflict de valori, ca profesor, puteți face apel la respect, empatie, toleranță și să-i învățați pe elevi să fie flexibili și să accepte păreri și opinii diferite. Profesorul poate folosi povestirea pentru a construi empatii.
Durață	40 minute
Descrierea activității	<p>Povestirea</p> <p>Reprezentare grafică prin metoda colajului</p> <p>Acest exercițiu îi va provoca pe participanți să dezvolte povești pentru a descrie și diferenția tipurile de conflicte din clasă. De asemenea, își vor îmbunătăți creativitatea reprezentând aceste povești prin metoda colajului.</p> <p>Exercițiu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Prezentați pe scurt cele trei tipuri de conflicte și cereți participanților exemple din experiența lor cu elevii (5 minute).2. Împărțiți grupul în trei grupuri mai mici (5-6 participanți).3. Fiecărui grup i se va acorda un tip de conflict. Membrii fiecărui grup trebuie să se gândească la o năvelă (2-3 minute) legată de tipul de conflict și reprezentând-o prin metoda colajului așa cum doresc ei (10 minute). Dacă doresc, pot folosi echipamentul pentru a înregistra povestea. În poveste, ei trebuie să se concentreze pe caracteristicile fiecărui tip de conflict, precum și pe strategiile de rezolvat.4. Fiecare grup își va prezenta reprezentarea și povestea în 5 minute (15 minute).5. Discuții finale pentru a sublinia concluziile (5 minute).6. Participanților li se va cere să completeze chestionarul scurt (5 minute).
Covinte cheie	relație, sarcină, valori, conflict, povestire, metoda colajului
Metoda de evaluare	Test scurt Discuție
Surse / lecturi/resurse suplimentare	https://www.pon.harvard.edu/daily/conflict-resolution/types-conflict/ https://www.vantageleadership.com/our-blog/not-all-conflicts-are-equal-3-types-of-conflict/

Test scurt:

1. Vă rugăm să dați un exemplu de situație pentru a ilustra conflictul sarcinilor din clasă:
2. Când elevii ignoră unul dintre colegii lor pentru că este sărac, este un:
 - a) conflict de sarcini
 - b) conflict de valori
 - c) conflict relațional.



3. Vă rugăm să dați două exemple de intervenție când doi elevi au înțeles diferit sarcina pe care o au de îndeplinit și încep o ceartă:

4. Vă rugăm să dați un exemplu din experiența dumneavoastră care ilustrează conflictul relațional:

Descrierea conținutului	Caracteristici de comunicare asertivă și non-violentă într-un context de bullying																			
Rezultatele învățării	<p>Cunoștințe: Să enumere caracteristicile comunicării asertive și non-violente într-un context de bullying.</p> <p>Abilități: Să descrie caracteristicile comunicării asertive și non-violente într-un context de bullying.</p> <p>Competențe: Să furnizeze o comunicare asertivă și non-violentă într-un context de bullying.</p>																			
Materiale și echipamente	<p><i>Vă rugăm să indicați ce material veți folosi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Echipament de înregistrare 																			
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>																			
Leccióni teoretice	<p>A fi asertiv înseamnă să iei în considerare nevoile, sentimentele și drepturile tale, precum și ale celorlalți și să exprimi ceea ce îți dorești într-un mod calm și clar, fără a fi agresiv sau pasiv.</p> <p>Pentru a înțelege mai bine, iată care sunt caracteristicile celor trei comportamente:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Pasiv</th> <th>Asertiv</th> <th>Agresiv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Gândește-te că nevoile tale nu contează deloc</td> <td>Recunoașterea faptului că nevoile tale contează la fel de mult ca oricine altcineva</td> <td>Gândind că doar nevoile tale contează</td> </tr> <tr> <td>Cedați</td> <td>Compromis</td> <td>A lua</td> </tr> <tr> <td>Nu vorbesc, nu se aud</td> <td>Vorbind și ascultând</td> <td>Vorbind peste oameni</td> </tr> <tr> <td>Încercarea de a păstra pacea</td> <td>Asigurați-vă că lucrurile sunt corecte - pentru dvs. și pentru ceilalți</td> <td>Ai grijă de tine</td> </tr> <tr> <td>Permițând să fii hărțuit</td> <td>Să te ridici pentru tine</td> <td>Intimidarea altora</td> </tr> </tbody> </table>		Pasiv	Asertiv	Agresiv	Gândește-te că nevoile tale nu contează deloc	Recunoașterea faptului că nevoile tale contează la fel de mult ca oricine altcineva	Gândind că doar nevoile tale contează	Cedați	Compromis	A lua	Nu vorbesc, nu se aud	Vorbind și ascultând	Vorbind peste oameni	Încercarea de a păstra pacea	Asigurați-vă că lucrurile sunt corecte - pentru dvs. și pentru ceilalți	Ai grijă de tine	Permițând să fii hărțuit	Să te ridici pentru tine	Intimidarea altora
Pasiv	Asertiv	Agresiv																		
Gândește-te că nevoile tale nu contează deloc	Recunoașterea faptului că nevoile tale contează la fel de mult ca oricine altcineva	Gândind că doar nevoile tale contează																		
Cedați	Compromis	A lua																		
Nu vorbesc, nu se aud	Vorbind și ascultând	Vorbind peste oameni																		
Încercarea de a păstra pacea	Asigurați-vă că lucrurile sunt corecte - pentru dvs. și pentru ceilalți	Ai grijă de tine																		
Permițând să fii hărțuit	Să te ridici pentru tine	Intimidarea altora																		



	Să nu spui ceea ce crezi sau să nu spui nimic	Exprimați-vă punctul de vedere clar și cu încredere	Poate duce la țipete, agresivitate sau violență
	Dăunează relațiilor – alții te respectă mai puțin	Îmbunătățește relațiile – alți oameni știu unde se află	Dăunează relațiilor – alți oameni nu le place agresivitatea
	Îți afectează stima de sine	Îți construiește stima de sine	Îți afectează stima de sine
<p>* Tabel preluat din <i>Psychology Tools</i></p> <p>În calitate de profesor, este important să folosiți comunicarea asertivă într-un context de agresivitate, să înțelegeți ce s-a întâmplat, precum și să subliniați că nu o tolerați fără a insulta sau răni elevul agresiv.</p> <p>Alte principii și caracteristici ale comunicării asertive sunt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Au contact vizual direct cu ceilalți. 2. Folosește o postură a corpului încrezătoare, dar arătându-și disponibilitatea de a asculta. 3. Folosește un ton calm, dar puternic al vocii. Cu toate acestea, încearcă să nu ridici prea mult vocea pentru a nu fi perceput ca fiind agresiv. 4. Folosiți un limbaj pozitiv, care să nu învinovățească și să nu fie amenințător. Folosiți cererile pozitive, decât pe cele negative. 5. Exprimați-vă opiniile și solicitați într-un mod clar. <p>O tehnică de comunicare asertivă este utilizarea afirmațiilor „Eu”:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Este important să vă referiți la fapte și nu la judecățile dvs. despre situație (similar ca în comunicarea non-violentă). 2. Vorbește despre sentimentele, comportamentele sau rezultatele tale. 3. Faceți o solicitare, nu o cerere. <p>„Când tu [comportamentul lor], apoi [rezultatele comportamentului lor] și eu simt [cum simți tu]. Te rog [ce vrei să faci]”</p> <p>Exemplu: Când țipi la colegi, încalci regulile de la curs și mă simt furioasă. Mi-ar plăcea dacă ai înceta să faci asta.</p>			
Durată	20 minute		
Descrierea activității	Joc de rol Prin acest exercițiu, participanții vor înțelege principiile și caracteristicile comunicării asertive și non-violente jucând rolurile de profesor, elev (agresor sau victimă) și observator într-un context de bullying.		



	<p>Exercițiu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentați pe scurt caracteristicile comunicării asertive și non-violente (vezi și Unitatea 8) și cum să o utilizați într-un context de bullying (5 minute). 2. Împărțiți grupul în grupuri mici de trei participanți: unul va fi observator, iar ceilalți doi vor juca rolul de profesor și elev (agresor sau victimă) într-un caz de agresiune stabilit împreună cu participanții. Caracterul profesorului trebuie să aplice principiile și caracteristicile comunicării asertive și non-violente în dialog. 3. Lăsați participanții să-și joace rolurile. Apoi, își vor schimba rolurile, astfel încât fiecare dintre ei să joace fiecare rol la rândul său (9 minute). 4. Discuțiile finale vor fi axate pe a întreba participanții cum s-au simțit, ce au observat, ce le-a plăcut și ce nu, cât de dificil sau ușor a fost să aplice principiile și caracteristicile comunicării asertive și non-violente, felul în care acestea le pot folosi mai bine, în ce măsură consideră că pot aplica aceste principii în cazurile de bullying etc. (6 minute).
Cuvinte cheie	Comunicare asertivă, declarația Eu, comportament pasiv, comportament agresiv, comportament asertiv
Metoda de evaluare	Auto-evaluare Evaluarea de la egal la egal
Surse / lecturi/resurse suplimentare	https://www.psychologytools.com/resource/assertive-communication/ https://positivepsychology.com/assertive-communication/

Descrierea conținutului	Comunicarea asertivă și non-violentă a profesorilor în raport cu clasa în care a avut loc un caz de bullying
Rezultatele învățării	<p>Cunoștințe: Să aplice comunicarea asertivă și non-violentă a profesorilor în raport cu clasa în care a avut loc un caz de bullying.</p> <p>Abilități: Să evalueze comunicarea asertivă și non-violentă a profesorilor în raport cu clasa în care a avut loc un caz de bullying.</p> <p>Competențe: Să colaboreze cu clasa folosind comunicarea asertivă și non-violentă după o situație de bullying.</p>
Materiale și echipamente	<i>Vă rugăm să indicați ce materiale veți folosi</i> <ul style="list-style-type: none"> ● Fișe de lucru ● Echipament de înregistrare
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>



Lecții teoretice	<p>Pentru a îmbunătăți înțelegerea când a avut loc un caz de agresiune și pentru a încuraja dialogul și discuțiile, este important să puneți întrebări deschise și să ascultați activ elevii.</p> <p>Întrebările deschise invită elevii să dialogheze, să împărtășească fapte, sentimente și gânduri. Acestea sunt întrebări ale căror răspunsuri nu se limitează la un cuvânt, „da” sau „nu”. De obicei, încep cu: cum, cine, ce, de ce, unde etc. sau puteți folosi „descrie” sau „spune-mi”.</p> <p>Folosește aceste întrebări pentru a afla mai multe și pentru a încuraja dialogul, decât pentru a învinovăți sau critica agresorul.</p> <p>Exemple: ce părere aveți despre asta? Unde s-a întâmplat acest eveniment? De ce nu ai reacționat?</p> <p>Prin ascultarea activă, poți înțelege mai bine ceea ce se spune, pentru că oferi toată atenția ta celui care vorbește. Unul dintre principiile ascultării active este să fii neutru, să nu judeci și să fii deschis pentru a afla mai multe. Alte principii sunt:</p> <ul style="list-style-type: none">- Să ai răbdare în timp ce ascuți și să nu întrerupi vorbitorul.- Să ai contact vizual cu vorbitorul și lăsați limbajul corpului să vă arate dorința de a afla mai multe.- Să arătați că sunteți interesat punând întrebări deschise pentru a clarifica tot ce aveți nevoie.- Să evitați schimbarea bruscă a subiectului.- Să parafrazeze ceea ce s-a spus, fără sfaturi sau opinii nesolicitate: „Dacă am înțeles bine, ceea ce spui este....”
Durată	30 minute
Descrierea activității	<p>Joc de ascultare și comunicare activă</p> <p>Acest exercițiu se concentrează pe utilizarea abilităților de ascultare activă și de a pune întrebări pentru a înțelege mai bine o situație de agresiune.</p> <p>Exercițiu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Prezentați pe scurt partea teoretică despre ascultarea activă și întrebări deschise (5 minute).2. Cereți unui voluntar să fie profesor într-un joc activ de ascultare și comunicare.3. Trei voluntari vor fi, de asemenea, victima, agresorul și spectatorul. Ceilalți participanți vor fi elevii din clasă. Vă rugăm să le oferiți fișele pentru a citi povestea despre bullying și pentru a-și pregăti personajele (5 minute).4. Între timp, invită profesorul să iasă din sală și dă-i instrucțiuni pentru joc: Ești profesor și s-a întâmplat un caz de bullying. Cunoști victima, agresorii și unii dintre trecători, dar nu știi detaliile. Scopul tău este să găsești detaliile și să înțelegi ce s-a întâmplat folosind ascultarea activă și punând întrebări deschise și comunicarea asertivă și non-



	<p>violentă. Puteți vorbi separat cu victima, agresorul și/sau spectatorul, dar este important să purtați o discuție în sala de clasă.</p> <p>5. Începeți jocul și lăsați profesorul să descopere detaliile poveștii (10 minute).</p> <p>6. Discutați cu participanții și întrebați-i cum s-au simțit, ce ar face diferit ca profesori, ce alte strategii pot folosi, cum reacționează de obicei la situații similare, cum vor folosi ascultarea activă și întrebările deschise de acum înainte? (10 minute)</p>
Cuvinte cheie	Ascultare activă, întrebări deschise, disponibilitate, parafrizare, dialog
Metoda de evaluare	Autoevaluare Întrebări de reflecție
Surse / lecturi/resurse suplimentare	https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_88.htm https://www.verywellmind.com/what-is-active-listening-3024343 https://www.mindtools.com/CommSkill/ActiveListening.htm https://www.noplace4hate.org/real-bullying-stories/



Unitatea 10: Cyberbullying, o formă comună și frecventă de agresiune și hărțuire în rândul elevilor

Descriere a conținutului	Definiția cyberbullying-ului
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să identifice ce este cyberbullying Abilități: Să descrie cadrul cyberbullying-ului Competențe: Să colaboreze în a defini tipuri de cyberbullying
Material e și echipamente	<ul style="list-style-type: none">• autocolante,• markere,• flipchartere
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>
Lecții teoretice	<p>Educatorii trebuie să fie capabili să identifice hărțuirea cibernetică, să implementeze strategii de management eficiente care să se alinieze cu politicile școlare, precum și să se angajeze în programarea proactivă pentru prevenire. Creșterea pe scară largă a diferitelor tipuri de media online și a altor tehnologii de comunicare bazate pe Internet a provocat lupte reale în identificarea limitelor libertății de exprimare. Produsele periculoase ale atmosferei actuale sunt cyberbullying-ul și știrile false, care au transformat internetul într-o armă cibernetică.</p> <p>Cyberbullying este actul de a răni sau prejudicia/agresa pe cineva în mod deliberat și repetitiv prin intermediul dispozitivelor digitale precum: telefoane mobile, platforme online, inclusiv rețelele sociale, e-mailuri, fotografii, mesaje text etc. Hărțuirea cibernetică are loc online, iar persoana este anonimă. Cyberbullying-ul ia mai multe forme și tactici; exemplele includ comunicări care urmăresc să intimideze, să controleze, să manipuleze, să denigreze, să discrediteze în mod fals sau să umilească destinatarul. Acțiunile sunt deliberate, repetate frecvent și constituie un comportament ostil menit să dăuneze altuia. Centrul Național de Prevenire a Bullying-ului Pacer (2019) a definit cyberbullying ca utilizarea tehnologiei digitale care implică transmiterea de date care seamănă cu hărțuirea, zvonuri dăunătoare, postări de informații personale, materiale înjositoare etc. Exemple de hărțuire digitală au inclus: o postare care conține comentarii răutăcioase sau jignitoare sau poze, îndeamnă copiii să se sinucidă sau să se prezinte drept altcineva, pentru a extrage informații personale pentru a fi folosite împotriva victimei.</p> <p>„Știrile false” sunt definite ca: „zvonuri”, „post-adevăruri”, „minciuni”, etc. Aceste „minciuni” se găsesc cel mai adesea pe site-uri web și sunt distribuite prin canalele</p>



	<p>de social media, pentru a obține profit sau influență socială. Pentru a nu deveni o victimă a hărțuirii cibernetice, cu toții trebuie să fim atenți la modul în care putem identifica știrile false:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fiți conștienți de: „Acest lucru nu poate fi adevărat”. Dacă te face să simți emoții negative, povestea ar putea fi exagerată sau chiar falsă. Partajarea i-ar putea afecta pe ceilalți (gândește-te înainte de a o transmite mai departe).• Fii suspicios: cele mai de încredere informații provin din surse de încredere precum: .com, .co, .net, .gov. Nu aveți încredere în contul cu aspect ciudat, fără legătură sau în poza de profil. Nu crede doar pentru că ai auzit-o de la cineva, găsește sursa de încredere.• Fii curios: despre cine dă informațiile. Dacă toate faptele au sens. Dacă povestea este nouă sau veche. Ai încredere într-un adult și arată-i postarea.
Durată	<i>30 minute</i>
Descrierea activității	<p><i>Lucru în grup</i></p> <p>Acest exercițiu explorează cadrul cyberbullying-ului.</p> <p>Scopul principal al exercițiului este de a identifica ce este cyberbullying-ul și cum pot duce știrile false la cyberbullying.</p> <p>Exercițiu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Împărțiți grupul în două grupuri.2. Fiecare echipă creează două scenarii de cyberbullying și știri false.3. Cereți participanților să analizeze scenariile de hărțuire și să identifice cadrul de cyberbullying.4. Profesorul scrie pe un flipchart ideile despre cadrul cyberbullying-ului.5. Profesorul scrie pe un flipchart ideile despre modul în care știrile false pot duce la cyberbullying.6. Cele două grupuri citesc informațiile scrise de celălalt grup pe flipchart.7. Dacă informația a fost scrisă pe ambele flipchartere, primește un autocolant.8. Odată ce toți sunt de acord cu privire la cadrul cyberbullying-ului, discutați rezultatele.
Cuvinte cheie	<i>cyberbullying, cadrul cyberbullying-ului, știri false, agresiune, hărțuire</i>
Metoda de evaluare	<p><i>Discuție</i></p> <p>Debriefing cu întrebări despre activitate precum: Cum v-ați simțit în legătură cu activitatea? A fost greu de găsit răspunsuri la unele dintre scene?</p>



	Vă puteți raporta la vreuna dintre scenele de cyberbullying?
Surse / lecturi/ resurse suplimentare	<p>Gerwig-Parker, L., Tromski-Klinshirn, D., Kolssak, R., Miller, J. (2020) "Cyberbullying and Ohio Schools: A Social Justice Framework to Understand and Create Change", Wright State University, Leadership and Research in Education: 1. The Journal of the Ohio Council of Professors of Educational Administration, Volema 5. Retrieved November 21, 2021, from the website: https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1283097.pdf</p> <p>2. Redmond, P., Lock, J., Smart, V. (2020) "Developing a cyberbullying conceptual framework for educators". Retrieved November 21 2021, from the website: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0160791X17302828</p> <p>3. "Stop and spot the fake news - fake news guide", Diana Awards. Retrieved November 21 2021, from the website: https://assets.websitefiles.com/5e84a95e66db51c43172d808/5ec3db1c0d2f9b056c7082c8_TDA_ABRE20_0415_Fake_news_guide.pdf</p> <p>4. "How to spot and stop fake news". Retrieved November 21 2021, from the website: https://www.antibullyingpro.com/resources/how-to-spot-and-stop-fake-news</p>

Descrierea conținutului	Cauzele fundamentale ale cyberbullying-ului
Rezultatele învățării	<p>Cunoștințe: Să identifice cauzele cyberbullying-ului</p> <p>Abilități: Să explice cauzele cyberbullying-ului</p> <p>Competențe: Să fie responsabil pentru atitudinea sa față de cyberbullying</p>
Materiale și echipamente	<ul style="list-style-type: none"> • autocolante, • markere, • flipcharter
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>
Lecții teoretice	<p>Cauzele cyberbullying-ului:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Internetul este un spațiu larg și liber. • Relațiile sociale par să se stabilească mai ușor. • Identitatea agresorului este adesea anonimă. • Se simt neputincioși în propriile vieți. • Agresorul este victimă a agresiunii altcuiva. • Gelozie sau frustrare. • Lipsa de înțelegere și empatie. • În căutarea atenției. • Comportamentul agresiv este recompensat. • Incapacitatea de a-și controla emoțiile. • Răzbunare pe alți colegi. • În scopuri de divertisment. <p>"Rezultate academice mici, relație emoțională negativă cu părinții, comportament problematic legat de școală, comportament disocial legat</p>



	<p>de internet, furie, frustrare, respingere socială, sindromul „răzbunarea tociarului” în combinație cu... • a) ...ego-ul imatur al copilul și multiplele dispozitive tehnologice de comunicare (camere web, mms, jocuri electronice etc) • ...b) anonimatul pe care îl oferă Rețeaua (de ex. crearea de mai multe identități și conturi false)”.</p>
Durată	<i>30 minute</i>
Descrierea activității	<p><i>Lucru în grup: Joc de rol - în locul meu (în propria încălțăminte)</i></p> <p>Jucătorii realizează fizic acțiunile personajelor lor.</p> <p>Fiecare dintre ceilalți jucători își asumă rolul unui singur personaj.</p> <ul style="list-style-type: none">• Jucătorii sunt împărțiți în grupuri de 4-6 și un facilitator.• Instructorul explică regulile jocului.• Participanții sunt liberi să aleagă un personaj care îi interesează (victima, agresorul/cyberbullyul, spectatorul, susținătorul, profesorul etc.).• Jucătorilor li se oferă timp să-și construiască personajul: nume, vârstă, trecut etc.• Jucătorii își prezintă personajul.• Instructorul montează prima scenă.• Jocul continuă astfel încât toată lumea (dacă timpul permite) să fie director de scenă o dată.• Jocul continuă până când timpul se termină sau instructorul îl încheie.
Cuvinte cheie	<i>cyberbullying, cauzele cyberbullying-ului, joc de rol</i>
Metoda de evaluare	<p><i>Joc de rol - în locul meu (în propria încălțăminte) - discuție</i></p> <p>Debriefing cu întrebări despre activitate precum: Cum te-ai simțit în legatura cu activitatea asta? Numiți-l folosind un cuvânt (Acest cuvânt va fi scris pe un flipchart). În care dintre scene a fost greu de răspuns? Care sunt cauzele cyberbullying-ului, în opinia dumneavoastră?</p>
Surse / lecturi/resurse suplimentare	<p>“Cyberbullying infographic”. Retrieved November 21 2021, from the website: https://venngage.net/p/163264/cyber-bulling-infographic</p> <p>Spyropoulos, C. “Victimisation of children by cyberbullies and online groomers: minor netizens facing the Web’s reality”. Retrieved November 21 2021, from the website: https://slidetodoc.com/victimization-of-children-by-cyberbullies-and-online-groomers-2/</p> <p>Kaario, P., Vaajakallio, K., Lebtinen, V. (2009) “Someone Else's Shoes - Using Role-Playing Games in User-Centered Service Design”. Retrieved November 21 2021, from the website: https://ep.liu.se/ecp/059/010/ecp09059010.pdf</p>



Unitatea 11: Strategii și soluții pentru prevenirea bullying-ului

Descrierea conținutului	Cum să preveniți bullying-ul și importanța de a lua măsuri
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să definească practici pentru o politică comună de prevenire a bullying-ului Abilități: Să evalueze și să compare diferite strategii și soluții Competențe: Să evalueze strategiile și soluțiile
Materiale și echipamente	<ul style="list-style-type: none">• Fișe de lucru• Scaune• Temporizator/Timer
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>
Lecții teoretice	<p>Strategii de prevenire:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nu există o singură persoană responsabilă de bullying, colaborarea dintre toate părțile poate asigura reconcilierea, îmbunătățirea comportamentului sau încetarea agresiunii.• Jucători cheie: părinți sau îngrijitori.• Claritatea și consecvența procedurilor și intervenției școlare fac diferența.• Elevii trebuie să fie împuterniciți să își asume responsabilitatea pentru schimbarea și menținerea comportamentului lor și influențarea comportamentelor altora.• Intervenție timpurie la primul semn de agresiune.• Creșteți supravegherea activă a adulților în „punctele fierbinți” unde apare bullying-ul.• Intervenți imediat, consecvent, echitabil și adecvat atunci când apare un comportament de bullying. <p>Conform constatărilor EU Kids Online, majoritatea celor care agrează (60%) – online sau offline – au fost ei înșiși hărțuiți de către alții, iar 40% dintre cei care agrează online au fost hărțuiți online. Deoarece comportamentul de bullying este un fenomen alimentat de puterea socială și susținut de norma socială, o parte importantă a combaterii bullying-ului va fi schimbarea răspunsurilor celor din jur. Evaluările globale ale comportamentelor de la egal la egal au indicat că colegii întăresc comportamentul de bullying, în 81% din episoadele de hărțuire. Mai mult, 85% dintre copii și tineri vor fi victime trecătoare a bullying-ului.</p>
Durăta	<i>50 minute</i>
Descrierea activității	Lucru în grup Acest exercițiu explorează strategiile și soluțiile de prevenire a bullying-ului.



	<p>Scopul principal al exercițiului este de a evalua și compara diferite strategii și soluții de prevenire a bullying-ului.</p> <p>Exercițiu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Împărțiți grupul în două până la patru grupuri (4-8 persoane max/grup).2. Oferiți fiecărei echipe câte unul sau două scenarii de bullying.3. Cereți participanților să analizeze scenariile de agresiune și să evalueze și să compare diferite strategii și soluții pentru a preveni bullying-ul.4. Gândiți-vă la alte strategii și soluții de prevenire a bullying-ului.5. Odată ce toți sunt de acord cu privire la strategiile și soluțiile de prevenire a bullying-ului, discutați rezultatele.
Cuvinte cheie	<i>bullying, prevenirea bullying-ului, strategii, soluții</i>
Metoda de evaluare	<p>Dezbatere</p> <ul style="list-style-type: none">• Citiți partea teoretică scrisă mai sus despre concluziile EU Kids Online.• Citiți regulile pentru dezbatere.• Împărțiți în două grupuri.• Alegeți un judecător (o persoană neutră care nu participă cu argumente la dezbatere).• Subiect: Schimbarea răspunsului celor din jur este o strategie eficientă pentru prevenirea a bullying-ului.• Folosind metoda argumentării construiți un punct de vedere relevant asupra subiectului, pro sau contra, în funcție de echipa în care sunteți. <p>Judecătorul decide care dintre echipe a oferit argumente mai convingătoare.</p>
Surse / lecturi/resurse suplimentare	<p>Lee, C. (2004) "Preventing Bullying in Schools: A Guide for Teachers and Other Professionals", Paul Chapman Publishing, New Delhi</p> <p>"Growing debate over best way to tackle child bullying". Retrieved November 22, 2021, from the website: https://www.euronews.com/2013/12/09/growing-debate-over-best-way-to-tackle-child-bullying</p> <p>"Rules for the debate". Retrieved November 22, 2021, from the website: https://www.living-democracy.com/textbooks/volume-4/students-manual-6/student-handout-35/</p>



FIȘA DE LUCRU 1

Recitiți scenariile de hărțuire și evaluați și comparați diferite strategii și soluții pentru a preveni bullying-ul.

Scenarii de Bullying:

1. Cineva a încărcat niște poze indecente cu mine într-un grup, dar eu am preferat să nu mă cert cu nimeni, așa că n-am spus nimic.
2. Sunt în clasa a șasea și port ochelari. Un băiat din clasa mea mă poreclește, ca patru ochi, extraterestru și nu numai, doar pentru că port ochelari. Acest lucru mă supără pentru că nu este vina mea că trebuie să port ochelari.
3. Am un prieten jamaican în clasa mea. Trei băieți din aceeași clasă îi spun mereu că este neagră și ar trebui să se întoarcă acasă, departe de noi. Îmi dau seama că fac un lucru rău, dar mi-e frică să intervin pentru că băieții ăia sunt foarte răutăcioși.
4. Fiica mea a fost recent agresată de așa-ziii ei „prieteni” atât de rău, încât a trebuit să o scoatem din școală și să o înscriem la o școală privată, care ne permite să facem școală de acasă, deoarece avem o distanță foarte mare de parcurs. Am abordat conducerea școlii, dar nu au făcut nimic. Ei s-au arătat îngrijorați, dar nu au acționat pe baza informațiilor. Bullying-ul nu s-a oprit la școală, a continuat pe Facebook. Fetele au crezut că este amuzant și au făcut să pară că fiica mea a spus lucruri urâte despre ele. Partea îngrozitoare a fost că, în timp ce făceau asta, se purtau ca și cum ar fi fost prietenele ei și stăteau la noi acasă. Au spus că au planificat totul.



FIȘA DE LUCRU 2

Reguli pentru dezbateri

1. Primul vorbitor pentru partea/echipa afirmativă, care este situat chiar lângă președinte, începe să vorbească. Apoi, așa cum este indicat de săgețile din diagramă, primul vorbitor pentru partea/echipa negativă răspunde. În acest fel, vorbitorii pentru ambele părți i-au cuvântul pe rând. Când ultimul vorbitor pentru partea negativă a luat cuvântul, începe a doua rundă a dezbaterii, de data aceasta în ordine inversă.
2. După ce primul vorbitor pentru partea/echipa afirmativă a vorbit, un vorbitor din partea/echipa negativă (dar nu primul lor vorbitor) are ultimul cuvânt.
3. Ordinea vorbitorilor nu trebuie schimbată.
4. Fiecare vorbitor are un timp maxim de un minut. Președintele verifică cu atenție ora. El/ea dă un semn când vorbitorul mai are 10 secunde, iar după ce timpul de vorbire s-a terminat, vorbitorul își poate termina propoziția și apoi trebuie să se oprească. Este posibil ca timpul liber rămas să nu fie transferat către un alt vorbitor.
5. Este interzisă întreruperea unui vorbitor.
6. Publicul nu trebuie să participe la dezbateri.
7. După dezbateri, audiența are cinci minute pentru a-și împărtăși impresiile și opiniile. Apoi votează prin ridicare de mână.
8. La vot se numără voturile da și nu. Majoritatea câștigă votul.



Descrierea conținutului	Soluții teoretice
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să Potrivească soluțiile la diferite tipuri de bullying Abilități: Să scrie despre diferite soluții teoretice Competențe: Să fii responsabil pentru activitatea ta online pentru a preveni cyberbullying-ul
Materiale și echipamente	<ul style="list-style-type: none">• Hârtie• markere• scaune• birouri• bord
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>
Lecții teoretice	<p>Ne stocăm experiențele de viață, atitudinile, valorile și credințele sub formă de povești, nu în liste detașate de fapte și cifre. Într-adevăr, Sabrin (1986) propune că, „ființele umane gândesc, percep, imaginează și fac alegeri morale conform structurii narative” (p. 8). Witherell și Noddings (1991)”. Poveștile reflectă convingerile oamenilor despre organizațiile în care lucrează.</p> <p>Boyce (1996) propune șapte motive pentru care povestea comună este importantă în organizații și, implicit, rolul potențial pe care îl joacă în schimbarea organizațională și a atitudinii. Primul este că a spune povești permite membrilor organizației și clienților să-și exprime experiența. Al doilea este că povestirea poate confirma experiențele și semnificația comună ale indivizilor și grupurilor din cadrul unei organizații. Al treilea și al patrulea sugerează că poveștile sunt, de asemenea, dispozitive de orientare și socializare a membrilor organizației și, mai important, pentru modificarea sau modificarea realității organizaționale. A cincea este că a spune povești permite ca scopul organizațional să fie dezvoltat, clarificat și revizuit. Al șaselea motiv susține că povestirea poate pregăti grupuri pentru planificare și luarea deciziilor în conformitate cu scopul comun și, în sfârșit, povestirea poate juca un rol major în co-crearea viziunii și a strategiei.</p>
Durată	<i>30 minute</i>
Descrierea activității	<ol style="list-style-type: none">1. Elevii își creează propriile povești despre bullying, în timp ce cercetătorul, deși prezent, a evitat să intervină, să îndrume sau să predea eleviilor, în mare măsură2. Îndrumați-vă ascultătorii către o poveste care are o puternică componentă morală despre bullying.3. Creează-ți personaje astfel încât să se lupte să-și atingă obiectivele.4. Aveți un dușman și un erou (Poveștile despre bullying au nevoie de o victimă și un bătaș).5. Discutați conținutul poveștilor, intriga, personajele și găsiți soluții la diferite tipuri de bullying.



	<p>Sfaturi: Angajează-te în poveste și față de publicul tău. Utilizați modularea vocii și dramatizați. Spune-ți poveștile cu gesturi, limbajul corpului și mișcare. Creează imagini mentale prin descrieri făcute cu toate simțurile. Folosiți metafore.</p>
Cuvinte cheie	<i>bullying, cyberbullying, povestire, prevenirea bullying-ului</i>
Metoda de evaluare	<i>Autoevaluare</i>
Surse / lecturi/resurse suplimentare	<p>Tsai, M, Tseng, S., Weng, J. (2011) "A Pilot Study of Interactive Storytelling for Bullying Prevention Education". Retrieved November 23 2021 from the website: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-23456-9_89</p> <p>Quong, T, Walker, A, (2017) "Using Stories to Shift Attitudes: The Case of Bullying", Northern Territory Department of Education, Australia and Chinese University of Hong Kong. Retrieved November 23 2021 from the website: https://journals.library.ualberta.ca</p> <p>Boyce, ME. (1996). Organisational story and storytelling: a critical review, Journal of Organisational Change Management, 9(5), 5-26.</p>

Descrierea conținutului	Soluții practice pentru bullying
Rezultatele învățării	<p>Cunoștințe: Să dea exemple de cyberbullying</p> <p>Abilități: Să împărtășească propria experiență cu potențial cyberbullying</p> <p>Competențe: Să evalueze diferitele soluții pentru cyberbullying</p>
Materiale și echipamente	<ul style="list-style-type: none"> • Hârtie de scris • markere • scaune • birouri • masă
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>
Lecții teoretice	<p>Unii oameni folosesc internetul pentru a se reinventa, pentru a se ascunde de ceea ce sunt și pentru a fi o persoană nouă. Ceea ce spun ei în spatele ecranelor poate duce la hărțuire cibernetică. În același timp, ceea ce spun ei online ar putea fi total diferit de ceea ce spun ei în față.</p> <p>O diferență între formele de agresiune online și față în față a fost că internetul a încurajat și permite anonimul. De multe ori copiii consideră că pe internet porți mască, nu știi niciodată cu cine vorbești.</p> <p>Metoda Teatrului Forum este o practică participativă incitantă dezvoltată de dramaturgul brazilian Augusto Boal. Boal credea că teatrul ar putea servi drept forum pentru formarea oamenilor pentru a dezvolta strategiile de care au nevoie pentru a-și schimba lumea. Am ales această tehnică ca instrument interactiv pentru dezvoltarea de soluții practice pentru cyberbullying. Un grup de actori improvizează o scurtă piesă de teatru care evidențiază problema cyberbullying-ului și</p>



	<p>o interpretează pentru auditiv. Teatrul Forum s-a dovedit a fi o practică interactivă bună, care stimulează atât participarea intelectuală, cât și emoțională a publicului prin discuții, jocuri de rol interactive și experiențe împărtășite. Scopul Teatrului Forum este de a schimba spectatorul dintr-un participant pasiv într-un participant activ și de a încuraja oamenii să devină activi și să se angajeze în dialog despre problemele de interes din cadrul societății lor, încercând să găsească soluții. Telespectatorilor li se oferă posibilitatea de a interveni în acțiunea în desfășurare pentru a oferi comentarii asupra acțiunii, de a interveni direct în acțiune și de a încerca să aducă piesa la o concluzie diferită. Rolul publicului (spectatorilor) va fi transformat în „spectator” în Teatrul Forum. Pentru Boal (2006), teatrul este arta de a ne privi pe noi înșine și toți bărbații sunt actori (ei joacă!) și publicul (se uită!). Boal (2006) a desemnat publicul-actor drept „spectatori”. Am ales Teatrul Forum ca o tehnică interactivă de predare și învățare care necesită participarea activă a elevilor la procesul de dezvoltare a unui scenariu, memorare, angajare în forumuri, actorie și exprimare a ideilor. Le permite elevilor să aprecieze valoarea și să se gândească la ceea ce fac. Elevii se pot implica, de asemenea, în dezvoltarea intelectuală, emoțională și fizică (Osburn, 2010). Există patru pași implicați în tehnicile Teatrului Forum: (a) dezvoltarea unui scenariu (b) joc anti-model (c) forum și (d) joc de intervenție.</p> <p>Hammond (2012) a numit implicarea „spectatorilor” în acțiune drept „inversare de rol”. Scopul este de a oferi participanților un spațiu sigur și susținut pentru a-și împărtăși punctele de vedere și pentru a oferi ocazia de a lua parte la o repetiție pentru realitate (Boal, 2006).</p>
Durată	<i>40 minute</i>
Descrierea activității	<p>a) Elevilor li se cere să elaboreze un scenariu bazat pe propriile experiențe din viața de zi cu zi, care are legătură cu hărțuirea cibernetică. Participanții colaborează la elaborarea unui scenariu bazat pe propria lor experiență despre hărțuirea cibernetică.</p> <p>b) Joc anti-model După elaborarea scenariului, elevii trebuie să interpreteze scenariul scris mai devreme. Este obligatoriu ca scena realizată să prezinte situații de opresiune sau presiune, în care un personaj, care face obiectul unor hărțuiri cibernetică, nu a reușit să depășească persecuția.</p> <p>c) Forumul Sesiunea este condusă de „Joker”. „Glumețul” discută cu auditorul problemele apărute și soluțiile pentru depășirea problemelor menționate.</p> <p>d) Joc de intervenție În această sesiune, antimodelul este prezentat a doua oară. Unii dintre membrii publicului iau locul actorilor pentru a demonstra ideile de rezolvare a problemelor</p>
Cuvinte cheie	<i>Cyberbullying, Metoda Teatru Forum, scenariu, „spectatori”, participanți activi</i>
Metoda de evaluare	<i>Test</i>



<p>Surse / lecturi/resu rse suplimentar e</p>	<p>„Using Forum Theatre in social and educational work”. Retrieved November 26, 2021 from salto-youth.net website: https://www.salto-youth.net/tools/european-training-calendar/download/salto%5Ctrainingcalendar%5Cmodel%5CDownload-7706/Forum%20TC%20%20Information.pdf</p> <p>Boal, A. (2006). The aesthetics of the oppressed. Oxford: Routledge. Retrieved November 26, 2021 from researchgate.net website: https://www.researchgate.net/publication/306400812_FORUM_THEATRE_TECHNIQUE_ENHANCING_LEARNING_IN_MORAL_EDUCATION_CLASSROOM</p> <p>Osburn, K. M. (2010). Forum Theatre Empowering Students to speak, Act and Know. Unpublished Bachelor’s Dissertations, Western Kentucky University. Retrieved November 26, 2021 from researchgate.net website: https://www.researchgate.net/publication/306400812_FORUM_THEATRE_TECHNIQUE_ENHANCING_LEARNING_IN_MORAL_EDUCATION_CLASSROOM</p> <p>Hammond, N. (2012). Introducing Forum theatre to elicit and advocate children’s views. Educational Psychology in Practice: Theory, research and practice in educational psychology. Retrieved November 26, 2021 from researchgate.netwebsite:https://www.researchgate.net/publication/306400812_FORUM_THEATRE_TECHNIQUE_ENHANCING_LEARNING_IN_MORAL_EDUCATION_CLASSROOM</p> <p>European Schoolnet (2015, October). Bullying in Schools. A Summary of Research to Combat Bullying. Retrieved June 8, 2021, from http://enable.eun.org/c/document_library/get_file?uuid=4228f04e-10c8-4efb-903a-0fa3b388ac14&groupId=4467490</p>
--	---



FOI DE LUCRU

TEST

1. Numiți cel puțin trei tipuri de cyberbullying.
2. Care este primul lucru pe care ar trebui să-l faci dacă ești o victimă a cyberbullying-ului?
3. Dacă sunteți agresat online, ar trebui să păstrați mesajele de amenințare, imaginile sau textele care au fost folosite pentru a vă hărțui?

Răspunsuri cheie la test

1. Numiți cel puțin trei tipuri de cyberbullying: amenințări online, postare de informații personale, fotografii, videoclipuri despre altcineva fără acordul acelei persoane, refuzul de a șterge o postare sau un comentariu după ce ați fost întrebat de acea persoană, comentarii nepoliticoase, postări răutăcioase, mesaje, mesaje text, e-mail sau postare de mesaje sau fotografii nedorite de natură sexuală.

2. Care este primul lucru pe care ar trebui să-l faci dacă ești o victimă a cyberbullying-ului?

Primul lucru pe care ar trebui să-l faceți dacă sunteți o victimă a cyberbullying-ului este să spuneți cuiva în care aveți încredere despre ceea ce se întâmplă și să acționați împreună (un părinte, un profesor, un consilier etc.)

3. Dacă sunteți agresat online, ar trebui să păstrați mesajele de amenințare, imaginile sau textele care au fost folosite pentru a vă hărțui?

Da, desigur. Toate acestea pot fi folosite ca probe împotriva agresorului, arătate părinților, profesorilor, chiar și poliției.

Unitatea 12: Dezvoltarea empatiei și a compasiunii

Descrierea conținutului

A fi un prieten bun înseamnă adesea să arăți îngrijorare față de o persoană, atunci când persoana iubită are nevoie de ea. Când o persoană dragă întâmpină probleme de sănătate, suferință fizică sau emoțională, scopul nostru ca prieteni este să-l ajutăm. Dar cum se face? Ce alegem: empatie sau compasiune? Cum să-ți exprimi grija pentru a-l ajuta cât mai mult?

În timpul acestui antrenament vei învăța despre puterea educației pentru compasiune, compasiunea pentru tine și cealaltă persoană



Rezultatele învățării

Cunoștințe:

Să înțeleagă particularitățile educației pentru compasiune.

Abilități:

Să poată folosi exerciții de educație a compasiunii.

Competențe:

Să aplice exemple de compasiune în situații de zi cu zi

Materiale și echipamente

Vă rugăm să indicați ce materiale veți folosi

- Markere
- Post-it-uri
- Whiteboard

Cadru de lucru

Față în față cu un instructor

Lecții teoretice

Compasiunea poate apărea din empatie – capacitatea mai generală de a înțelege și de a simți emoțiile celorlalți – dar merge mai departe incluzând și dorința de a ajuta. Desigur,

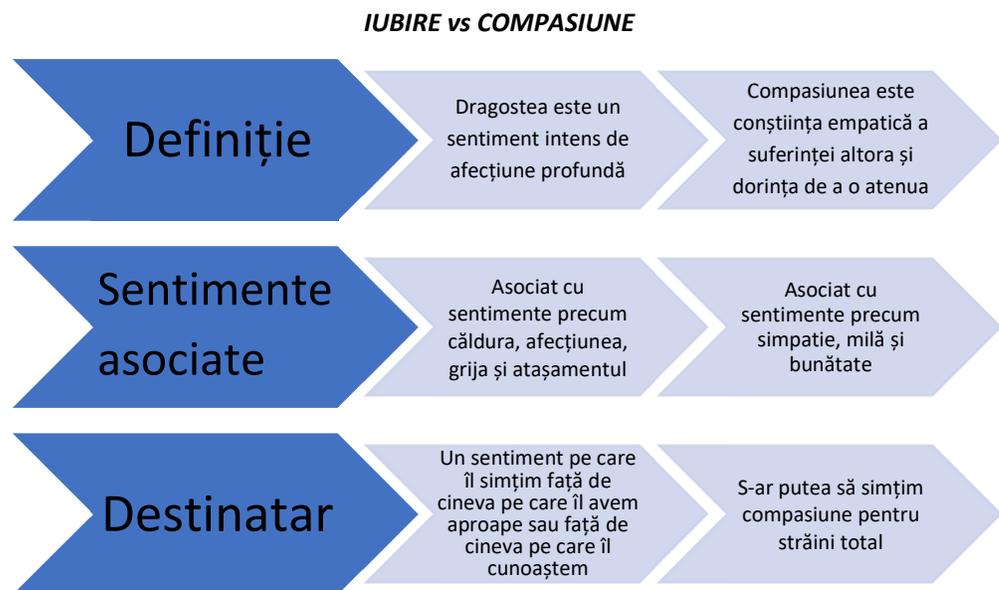


putem simți compasiune fără a acționa în baza ei și nu toate actele utile sunt motivate de compasiune.

Când compasiunea duce la acțiune, deseori numim rezultatul bunătate. Bunătatea include întotdeauna intenția de a beneficia de alți oameni, în special (deși nu întotdeauna) cu un cost sau risc pentru noi înșine.

Cercetările au arătat că compasiunea și bunătatea sunt adânc înrădăcinate în natura umană – primul nostru impuls este să cooperăm mai degrabă decât să concurăm. Chiar și copiii mici îi ajută în mod spontan pe oamenii care au nevoie, din grija reală pentru bunăstarea lor. Această bunătate înăscută, însă, se pierde adesea într-o societate construită pe competiție. Școlile au o oportunitate de aur de a cultiva partea plină de compasiune a elevilor prin crearea unei culturi școlare în care bunătatea este apreciată și practică.

Care sunt diferențele dintre iubire și compasiune?



Sursă : <https://www.differencebetween.com/difference-between-love-and-compassion/>

Înțelegerea copiilor despre bunătate și compasiune se schimbă pe măsură ce se maturizează. De exemplu, capacitatea lor de a fi plini de compasiune crește pe măsură ce își dezvoltă capacitatea de a lua perspectiva și de a regla emoțiile.

Elevii de vârstă elementară și mai tineri pot vedea bunătatea în principal în moduri concrete, cum ar fi în ceea ce privește consecințele acțiunilor; întrucât copiii mai mari și adolescenții pot aprecia intențiile din spatele acțiunilor, permițându-le să navigheze mai bine în situațiile complexe.

Empatia și compasiunea sunt asemănătoare în aparență, dar într-adevăr diferite într-un singur punct: cum îl fac pe celălalt să se simtă. Empatia ar trebui să fie înțeleasă ca un sentiment care vă permite să înțelegeți starea emoțională a altei persoane și să puteți empatiza cu ea. Cu alte cuvinte, persoana care experimentează empatia celeilalte persoane simte că „împărtășești” experiența, adică. y. el înțelege că încerci să empatizezi cu situația lui și să încerci „pantofi de presiune” pentru el.

De exemplu, mama unui bun prieten a murit. În astfel de situații, simți empatie pentru un prieten pentru că tu însuși te confrunți cu o astfel de stare de pierdere. Îți amintești cât de confuz și de singur te-ai simțit, cât de mare gol s-a deschis în viața ta când ai pierdut pe cineva apropiat și iubit?

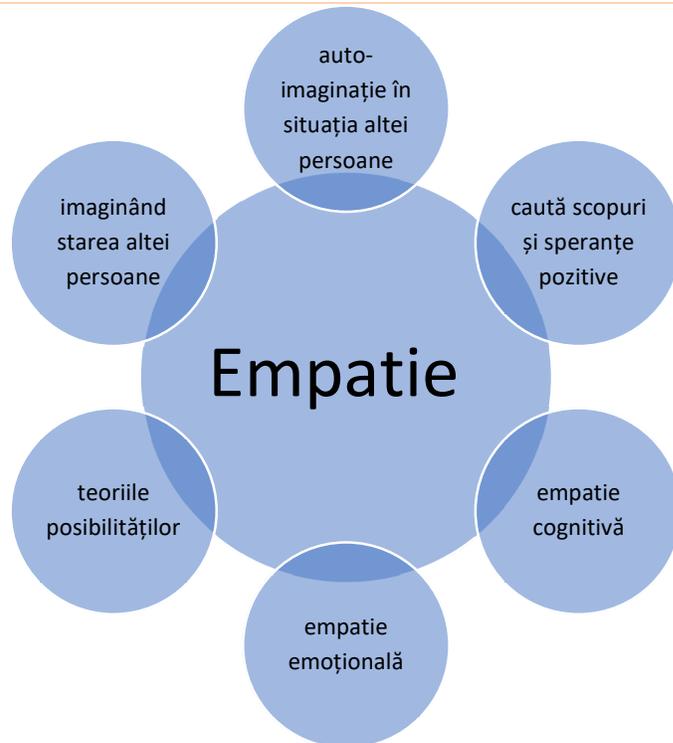


Adesea, oamenii care nu știu să fie empatici (sau pur și simplu să arate că sunt) își vor întoarce limba pentru a nu auzi sentimente neplăcute (cum ar fi pierderea). Vor dori să scape de această experiență neplăcută. Răspunsul „oh, ce trist, dar ai citit acea carte?” Determină persoana dureroasă să experimenteze înfrângere și să se simtă foarte singură, așa că un astfel de răspuns ar trebui evitat. Aceleași remarci funcționează: „Ei bine, dar viața este totuși bună: te înțelegi bine cu soțul tău.

O persoană empatică ascultă și întreabă mai întâi. Lasă persoana să vorbească, să plângă, să țipe. Exprimă emoțiile care fierb acum în interiorul lui. Dacă nu poți oferi nicio soluție, nu o oferi: taci, ascultă și fii prin preajmă.

Când te confrunți cu durerea altuia și vrei să acționezi empatic, este important să înțelegi sentimentele celuilalt. Pune întrebări care te vor ajuta să-ți dai seama cum se simte celălalt. De asemenea, pune-ți aceleași întrebări. De exemplu: „Cum te-ai simți dacă mama ta ar muri?”; „Care ar fi reacția ta?” Astfel de întrebări ajută la înțelegerea sentimentelor, nu a raționalizărilor. Dacă înțelegi sentimentele celeilalte persoane din interior, știi mai clar cum se simte. Adevărat, nu ar trebui să demonstrezi în mod constant că „înțelegi foarte bine cum se simte prietenul tău”. La urma urmei, nu tu ești cel care are nevoie de îngrijire, ci persoana iubită, așa că el ar trebui să fie cel mai important și să-și exprime sentimentele.

Compașiunea este definită ca sentimentul care apare atunci când percepi suferința celuilalt și te simți motivat să ușurezi acea suferință.



Încearcă întotdeauna să-i arăți celuilalt că îi vezi durerea. Răspunsurile la situațiile dificile ar putea fi: „Uau, nici nu știu ce să răspund”; „Ce absurditate, ce prostie. Este o adevărată nedreptate că trebuie să experimentezi astfel de lucruri.” Asigurați-vă că îi spuneți persoanei că este important pentru dvs. să vă împărtășească experiențele sale. Arătați că îl susțineți și îl iubiți, că veți fi împreună în diferitele situații care l-au rănit.

Un alt mod de a răspunde la durerea altei persoane este să empatizezi cu el. Potrivit psihologilor, compasiunea nu este la fel de eficientă ca empatia. Este important în fața pierderii, dar numai atunci când este arătată cu sensibilitate și sinceritate.

Dar, dacă simpatizi cu o altă persoană și îți este milă de el pentru „eșecul” lui, nu este o modalitate bună de a-l ajuta pe celălalt. O persoană care înțelege că are parte de milă, se poate simți nesigură, se poate îndoii de sine, se simte izolată și separată de ceilalți - nu în cel mai bun sens al cuvântului. Sau pentru că a avut un accident. La fel, mila reduce persoana însuși la unul/una pe care „nenorocirea care i-a atins”. De exemplu, în cazul morții mamei lui, simțind milă pentru el, el se gândește doar la el însuși ca fiind cel a cărui mamă a murit. O parte din umanitatea lui dispare și pur și simplu se identifică cu pierderea care a suferit-o. Acest sentiment poate fi chiar umilitor.

Durată 30 minute

Tipul activității și o scurtă descriere a activității

Scriveți o scrisoare de autocompasiune

Fiecare dintre noi are ceva despre el însuși care nu îi place; ceva care îl face să se simtă rușinat, să se simtă nesigur sau să nu fie „suficient de bun”.

Scriveți-vă o scrisoare despre această problemă dintr-un loc de acceptare și compasiune. Așadar, încercați să îi scrii ceva plăcut/amabil, vorbind cu tine ca și cum ai fi un copil sau cineva care are nevoie de bunătate. Iată un exercițiu de autocompasiune care vă poate ajuta să vă dezvoltați această abilitate. Timp pentru scrierea scrisorii – 10 minute.



	<p>Întrebări de reflecție</p> <p>Este greu să scrii astfel de scrisori?</p> <p>Este greu să simți compasiune pentru tine?</p> <p>Cum s-au schimbat sentimentele tale când ai scris acest gen de scrisoare?</p>
Cuvinte cheie	Compașiune, Empatie, Sentimente, Comunicare, Empatie emoțională, Cognitiv, Empatie
Metoda de evaluare	<p><i>Evaluare individuală pe o scară de 10 puncte</i></p> <p><i>Cereți elevilor să-și evalueze rezultatele antrenamentului pe o scară de 10 puncte</i></p> <p>Înțeleg particularitățile compasiunii</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Sunt capabil să folosesc exerciții de compasiune</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Pot aplica compasiunea în situații de zi cu zi</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
Surse / lecturi/resurse suplimentare	<ol style="list-style-type: none">1. https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/kindness-and-compassion-for-students/2. https://www.edutopia.org/article/value-compassion-teaching3. https://www.differencebetween.com/difference-between-love-and-compassion/4. https://thefleury.life/blog/36315. https://www.psychologytoday.com/us/basics/empathy6. https://www.dictionary.com/browse/feeling7. https://www.skillsyouneed.com/ips/what-is-communication.html8. https://www.verywellmind.com/what-is-empathy-27955629. https://www.inc.com/justin-bariso/there-are-actually-3-types-of-empathy-heres-how-they-differ-and-how-you-can-develop-them-all.html



Unitatea 13: Cunoașterea de sine, conștientizarea de sine și cunoașterea altora

Descrierea conținutului	Cum să te cunoști bine? Evaluare pozitivă a ta și a celorlalți
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să poată cunoaște importanța cunoașterii de sine și pe alții Abilități: Să poată să se evalueze obiectiv pe sine și pe ceilalți Competențe: Să poată crea condiții prealabile pentru dezvoltarea unei personalități sănătoase din punct de vedere mental și fizic
Materiale și echipamente	Vă rugăm să indicați ce material veți folosi <ul style="list-style-type: none">● Instrumente de scris (pixuri și creioane),● hârtie,● diverse instrumente de team building (mingi, bastoane, cutii etc.)
Cadru de lucru	Față în față cu un instructor
Lecții teoretice	<p>„A cunoaște pe alții este inteligență; a te cunoaște pe tine însuți este adevărata înțelepciune. Stăpânirea altora este putere; să te stăpânești pe tine însuți este adevărata putere...” Tao- Ching</p> <p>„Ceea ce crezi despre tine este mai important decât ceea ce cred alții despre tine.” Seneka</p> <p>Câți dintre noi pot spune, știm cine suntem, ce vrem și de ce ne dorim acele lucruri specifice? Cum ne putem stabili obiective în mod realist, să mergem în viață și să avem o relație de succes dacă nu știm cine suntem sau ce ne dorim?</p> <p>Necunoașterea pe tine însuți poate duce la confuzie. Tindem să subestimăm importanța cunoașterii pe noi înșine. Mulți dintre noi trec prin fiecare zi reacționând la evenimente și pur și simplu ne descurcăm, în loc să facem alegeri conștiente bazate pe cine suntem și ce ne dorim.</p> <p>Când nu știm încotro ne îndreptăm, este greu să ne stabilim obiective, să fim motivați și să stabilim cel mai bun curs de acțiune pentru viața noastră. Înainte de a putea face oricare dintre aceste lucruri, trebuie să dezvoltăm și să stabilim Cine Suntem.</p> <p>Pentru a începe procesul de a învăța singur, trebuie să începem să luăm în considerare următoarele:</p> <ul style="list-style-type: none">● Deveniți conștienți de punctele voastre tari, slăbiciuni, plăceri și antipatii● Observați și deveniți conștienți de stările dvs. de spirit, reacțiile și răspunsurile la ceea ce vi se întâmplă și în jurul vostru● Deveniți conștienți de modul în care stările dumneavoastră de spirit și emoțiile vă afectează starea de spirit și bunăstarea generală● Examinați modul în care interacționați cu ceilalți● Observați cum vă afectează mediul și starea de spirit <p>Dobândim în mod inevitabil înțelegere de sine prin relațiile noastre, care pot fi oglinzi uimitoare ale punctelor noastre forte și punctelor slabe, precum și ale bunurilor și nesiguranțelor noastre. Provocările ne testează, iar vârsta în general dezvăluie inevitabil</p>



mai multe. Viața pe măsură ce progresează are un mod de a arăta din ce suntem făcuți. De asemenea, a învăța să se accepte pe sine este unul dintre darurile autentice ale îmbătrânirii.

În timp ce autocunoașterea ne conduce la o mai bună înțelegere a noastră și a modului în care ne raportăm la lume, ne ajută, de asemenea, să înțelegem de ce oamenii relaționează cu noi așa cum o fac. Ne oferă o mai bună judecată și claritate pentru a înțelege și a obține o perspectivă asupra celor din jurul nostru. Scopul nostru personal este de a dezvolta o înțelegere mai profundă a sinelui nostru, care apoi se întoarce mai degrabă spre exterior, decât spre interior și are ca rezultat o mai bună înțelegere a celorlalți. Înțelegându-ne pe noi înșine și propriile noastre motivații ne poate ajuta să apreciem mai bine provocările cu care se confruntă ceilalți. Acesta este, deci, scopul de a ajunge să ne cunoaștem pe noi înșine: în cele din urmă, privim în interior pentru a putea privi în afară cu mai multă claritate, răbdare și compasiune.



Este necesar ca oamenii să se cunoască pe ei înșiși, în special să își cunoască trăsăturile de personalitate, interesele, valorile, competențele și realizările. De asemenea, trebuie să înțelegem cum se formează și se schimbă personalitatea dvs. în contextul unei anumite experiențe de viață. Este imposibil să te cunoști bine fără să știi cum să o faci. Prin urmare, înainte de a face cunoștință cu factori importanți de personalitate, este necesar să aflați cum se cunoaște o persoană.

Cunoașterea de sine este, de asemenea, importantă, deoarece oricine are o imagine de sine nu poate doar să se controleze, ci și să îi modeleze. De exemplu, dacă o persoană știe că nu are obiective de carieră și nu dorește să învețe, se poate schimba și deveni una care își stabilește obiective de carieră și știe de ce și ce ar trebui să învețe pentru a le atinge.

Persoana nu numai că se cunoaște și se percepe pe sine, dar o și prețuiește. Evident, este nevoie de un anumit standard sau benchmark pentru a te evalua. Alegerea lui poate determina rezultatul autoevaluării. În funcție de standardul ales, aceeași trăsătură sau



altă trăsătură de personalitate poate fi evaluată atât pozitiv, cât și negativ. Prin urmare, autoevaluarea se referă la atitudinea față de sine în raport cu un anumit standard sau reper. De exemplu, dacă un elev își evaluează cunoștințele comparându-le cu cunoștințele unui profesor, este foarte probabil ca cunoștințele sale să fie foarte modeste, iar stima de sine în acest domeniu să fie negativă. Totuși, dacă același elev își compară cunoștințele cu cele ale altor elevi, rezultatul autoevaluării poate fi complet diferit. Prin urmare, o persoană care vrea să-și gestioneze cariera, în primul rând, trebuie să învețe să se prețuiască corespunzător.

NIVELURI DE AUTO-EVALUARE

Supraestimarea de sine

Omul se supraestimează uneori dintr-un motiv sau altul, nu realizează că șansele lui sunt mult mai mici decât crede. Un exemplu ar fi un student care caută un loc de muncă managerial care se consideră suficient de matur și competent pentru a face exact un astfel de job. A trebuit să observe în mod repetat cum lucrează managerii și a citit multe despre leadership. Cu toate acestea, dacă s-ar uita mai realist la el însuși, la competențele și realizările sale, ar putea descoperi că ar fi mult mai înțelept să caute nu un loc de muncă managerial, ci un loc de muncă în care să poată fi învățat conducerea. Stima de sine nu permite unui astfel de student să ia o decizie bună de carieră și să aleagă cea mai potrivită direcție de carieră.

Stima de sine insuficientă

Oamenii își stabilesc obiective scăzute pentru că le este cel mai mult frică de eșec. Sunt foarte sensibili la evaluările externe. Sunt convinși dinainte că cei din jur îi privesc negativ. Se încadrează într-un cerc vicios: în primul rând, se evaluează negativ, iar cei care le observă încep să le subestimeze. Formează pasivitate, indecizie, independență, limitează activitățile active ale personalității. Utilizarea corectă a oportunităților de carieră necesită uneori un nivel suficient de ridicat de competențe profesionale și generale, anumite trăsături de personalitate, interese și valori. Chiar și cu toate, dar subestimându-se, nu se poate profita din plin de oportunitățile de viață și de carieră.

Stima de sine reală

Îi permite unei persoane să se privească critic, să-și combine constant abilitățile și abilitățile cu cerințele vieții, să-și stabilească obiective suficient de înalte, dar realiste, să renunțe la aspirații, scopuri și activități nerezonabile. O persoană care se prețuiește realist pe sine nu se consideră inferior celorlalți, crede că își poate depăși slăbiciunile. Stima de sine reală poate fi o bază solidă pentru a lua decizii bune în carieră. **DAR- pentru a ne simți bine și a reuși, trebuie să ne evaluăm nu doar realist, ci și pozitiv.**

O persoană care se apreciază pozitiv nu numai că își cunoaște toate punctele forte și punctele slabe în termeni concreți, dar este și capabilă să se perceapă așa cum este. O astfel de persoană știe că poate nu este perfectă în toate domeniile, dar cu siguranță există multe domenii în care îi merge bine, pe care le înțelege, în care poate funcționa eficient și cu care se poate lăuda.

Stima de sine pozitivă este o atitudine pozitivă față de oportunitățile și viitorul tău. Prin urmare, acționează ca un fundal bun pentru deciziile de carieră. Dacă o persoană se prețuiește în mod pozitiv pe sine, își permite să viseze la o carieră care să fie acceptabilă pentru el și să-l mulțumească. Respectându-se, el crede că este demn de o viață bună și o carieră bună. Prin urmare, el nu stă nemișcat, ci caută modalități de a-și folosi punctele forte și cum să-și depășească neajunsurile.



	<p>Dimpotrivă, o persoană care este negativă în stima de sine tinde să-și sublinieze neajunsurile și greșelile, nu își permite să-și stabilească obiective înalte în carieră pentru că consideră că nu merită aceasta.</p> <p>Cum să înveți să te evaluezi realist și pozitiv?</p> <p>Este necesar să se cerceteze singur, să analizeze sistematic, să compare și să interpreteze diferite caracteristici ale personalității cuiva. Nu emoțiile, ci mintea trebuie să domine tărâmul autocunoașterii.</p> <p>Pentru a menține o atitudine pozitivă față de tine, este necesar să-ți aliniezi în mod constant aspirațiile și oportunitățile. Imaginea de sine se schimbă, așa că odată ce te cunoști și te evaluezi, nu poți presupune că rezultatele autocunoașterii și evaluării vor rămâne de încredere pentru o lungă perioadă de timp. În comunicare, stima de sine devine mai realistă. Împărtășirea informațiilor despre tine te ajută să te cunoști mai bine. Abilitatea de a auzi și de a asculta părerile celor din jur, atât pozitive, cât și negative, despre tine este, de asemenea, foarte importantă aici. Trebuie să înveți să te respecti pe tine și individualitatea, să-ți permiti să visezi la o carieră acceptabilă și satisfăcătoare pentru tine. În ciuda diferiților factori care ne afectează într-un fel sau altul, suntem creatorii și evaluatorii pe noi înșine și pe cariera noastră. Prin urmare, stima de sine depinde de ceea ce vrem să ne creăm.</p>
Durată	45 minute
Tipul activității și o scurtă descriere a activității	<p>1 Parte</p> <p>Pe o foaie de hârtie, participanții scriu individual cu ce problemă se confruntă în evaluarea pozitivă a altor persoane. Apoi le trimite foaia de hârtie celorlalți participanți, care își scriu părerile despre cum ar trebui abordată această problemă. Toți participanții își exprimă opiniile. Răspunsurile primite sunt evaluate de autorul problemei indicate și le alege pe cele mai potrivite pentru el.</p> <p>2 Parte</p> <p>Examinați cu atenție diferitele aspecte ale vieții dvs. Se sugerează ca cursantul să selecteze 10 elemente, cum ar fi:</p> <ul style="list-style-type: none">• locul de reședință (situație),• obiceiuri zilnice,• obiceiurile alimentare,• dependențe potențiale (fumat, alcool, vizionarea televizorului, stând la computer etc.),• starea de sănătate,• aspect, siluetă, felul îmbrăcăminteii,• educație, ocupație, inteligență,• Situație financiară,• a avea sau nu un partener,• starea civilă. <p>Elevul face o listă cu aspectele vieții sale. Gândește-te la fiecare aspect/punct. Dacă elevul este complet mulțumit de situația sa (realitatea coincide cu dorințele), semnează în acel moment 100%. Dacă dorințele legate de orice aspect sunt complet contrare realității, se scrie 0 la sută. Evaluând procentul situației tale sub fiecare aspect, cât de mult satisface situația reală dorințele persoanei. Când ați terminat, adunați toate numerele și împărțiți suma la 10. Numărul obținut va arăta procentul de satisfacție a persoanei față de ei înșiși și de viața sa.</p> <p>Rezultatele pot fi discutate, dezbătute, analizate sub diverse aspecte.</p>



3 Parte:

Găsiți cel puțin câteva minute doar pentru dvs. și răspundeți sincer la următoarele întrebări:

1. Când sunt cel mai fericit?

Pentru a descoperi ceea ce îți oferă fericirea adevărată, profund simțită, poate fi nevoie să treci printr-o serie de amintiri în ordine cronologică. Alții pot fi ajutați gândindu-se la activitățile pe care le desfășoară, munca, petrecerea timpului liber, hobby-uri, activități cu prietenii sau cu cineva drag și așa mai departe.

2. Ce ar trebui să fac mai mult?

Nu sunteți sigur de răspunsul la această întrebare? Încearcă să faci o listă cu realizările tale și să le evidențiezi pe cele în care te-ai bucurat nu numai de rezultat, ci și de întregul proces către acesta.

3. Ce ar trebui să fac mai puțin?

Din nou, lista vă va ajuta. Numiți-vă eșecurile sau eșecurile și încercați să găsiți ceea ce au toate în comun. Acestea pot fi anumite modele de comportament, obiceiuri sau reacții.

4. Ce ar trebui să fac diferit?

Gândiți-vă la activitățile importante care se întâmplă des, la locul de muncă și în afara acesteia. Ați putea să le faceți mai eficient și, poate, să vă bucurați mai mult de ele, dacă ați face ceva diferit? Ce anume ar trebui schimbat?

5. Unde sunt eu cel mai productiv?

De exemplu, la locul de muncă, unii oameni obțin rezultate mai bune lucrând izolat de alții, în timp ce alții au neapărat nevoie de un mediu plin pentru colegi. Unii se simt mai concentrați și concentrați atunci când lucrează la birou, în timp ce alții preferă un mediu acasă. Același lucru este valabil și pentru activitățile din afara serviciului: putem fi mai productivi acasă, la bibliotecă, la bar, la casele prietenilor și așa mai departe.

6. De ce majoritatea oamenilor reacționează la mine în acest fel??

De obicei, datorită comportamentului nostru, avem o mulțime de reacții diferite. Dar uneori observăm că comportamentul nostru provoacă reacții constante - poate aprobare, apărare, indiferență sau ostilitate. De ce ar putea fi asta? Dacă este greu să găsești un răspuns, întreabă pe cineva în care ai încredere totală care îți va răspunde fără a încerca să înfrumusețeze adevărul. Fii pregătit să o accepți!

7. Ce ar face partea mea înțeleaptă în această situație?

De obicei, comportamentul nostru variază pe o scară între „cel mai rău sine” și „cel mai bun eu”. Aceasta, a șaptea întrebare, permite părții noastre înțelepte să vorbească.

8. Ce exemplu ar trebui să urmez?

Pentru mulți oameni, a urma exemple inspiratoare îi încurajează să fie mai buni. Poate că ai în minte o figură – reală sau imaginară – care te-ar ajuta să faci față unei anumite probleme?

9. Cum va arăta programul meu astăzi?

Unul dintre sfaturile pentru profesioniștii care doresc să-și planifice mai bine timpul este să își facă un program pentru ziua următoare deja în ajunul acesteia. Nu trebuie să fie o zi împărțită pe ore, mai degrabă o agendă provizorie. Astfel, de îndată ce închideți ochii, veți ști că aveți sarcini de făcut în ziua respectivă.



	<p>10. Mă ajută regândirea constantă a experiențelor proaste?</p> <p>Sau poate că îmi ia mintea, se blochează pe loc și oferă motive să nu merg înainte? Uneori este foarte util să te regândești cât de rău te-au tratat părinții, persoana iubită sau managerul tău la serviciu. Cu toate acestea, mult mai des, răul depășește beneficiile unui astfel de atașament față de experiențele proaste. Furia ne blochează pe loc și nu ne permite să privim aceleași experiențe dintr-o privire diferită, liniștitoare.</p> <p>Cui îi pasă mai mult decât orice? Fiecare dintre noi are propriul răspuns la această întrebare. Unora le pasă cel mai mult de familie. Pentru alții, munca lor. Pentru al treilea - o oportunitate de a fi creativ și de a te realiza. Pentru alții, este o oportunitate de a contribui la o societate unită. O mulțime de răspunsuri și care este al tău?</p>
Cuvinte cheie	Pozitivitate, Evaluare, Autoevaluare
Metoda de evaluare	<p><i>Evaluare individuală pe scară de 10 puncte</i></p> <p><i>Cereți elevilor să-și evalueze rezultatele antrenamentului pe o scară de 10 puncte</i></p> <p>Înțeleg importanța de a mă cunoaște pe mine și pe ceilalți</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Mă pot evalua obiectiv pe mine și pe alții</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Pot crea condiții prealabile pentru dezvoltarea unei personalități sănătoase din punct de vedere mental și fizic</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
Surse / lecturi/resurse suplimentare	<ol style="list-style-type: none">1. Self-awareness (2019/12/19). Better Up. Retrieved from (https://warwick.ac.uk/services/wss/topics/selfawareness/05/06/2021).2. https://www.habitsforwellbeing.com/importance-knowing/3. https://www.hsvpcs.com/understanding-yourself/4. https://www.livescience.com/59349-knowing-yourself-helps-your-understand-others.html5. https://www.mvorganizing.org/what-is-the-importance-of-knowing-yourself-relate-to-community-building/6. https://tunevianas.lt/index.php/pagrindinis/stresas/item/69-saves-pazinimas-10-klausimu-kuriuos-butina-sau-uzduotis7. https://www2435.vu.lt/wp-content/dokumentai/Ugdymas_karjerai/kaip_as_pazystu_tave.pdf8. https://www.successconsciousness.com/blog/positive-attitude/what-is-positivity/9. https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/evaluation10. https://www.cleverism.com/skills-and-tools/self-assessment/



Unitatea 14: Modalități creative de exprimare a emoțiilor și sentimentelor negative

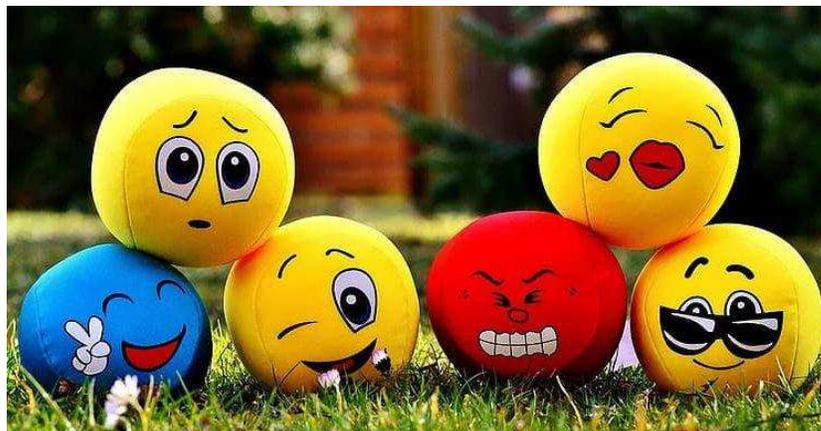
Descrierea conținutului	Cum să înțelegi și să vă exprimați corect sentimentele Cauzele schimbării emoționale
Rezultatele învățării	<p>Cunoștințe: Să înțeleagă importanța sentimentelor în viața unei persoane</p> <p>Abilități: Să poată numi sentimentele, indicând motivele care le-au provocat</p> <p>Competențe: Să poată exprima sentimentele fără a jigni mediul social</p>
Materiale și echipamente	<p>Vă rugăm să indicați ce material veți folosi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Instrumente de scris (pixuri și creioane), ● hârtie, ● whiteboard
Cadru de lucru	Față în față cu un instructor
Lecții teoretice	<p>Aristotel a vorbit despre plăcerile inerente eliberării cathartice a tensiunii. Catharsis a fost folosit de atunci în domeniul sănătății mintale ca o modalitate de a descrie practica exprimării emoționale, care este esențială pentru a ne comunica nevoile, dorințele și emoțiile (Brackett & Simmons, 2015). În plus, capacitatea de a-și exprima emoțiile este asociată cu diverse rezultate pozitive, cum ar fi adaptarea crescută la factorii de stres (Moreno, Wiley și Stanton, 2017), o mai mare satisfacție cu viața (Stanton, Kirk, Cameron și Danoff-Burg, 2000), și rezistență psihologică crescută (Eldeleklioglu & Yildiz, 2020).</p> <p>Emoțiile și sentimentele joacă un rol foarte important în viața noastră. Emoții – reacții mai spontane care durează mai scurt, sentimente – puțin mai intense și de lungă durată, dar ambele apar constant, doar că nu reușim întotdeauna (sau pur și simplu nu reușim) să le recunoaștem și cu atât mai mult – să le controlăm și să le exprimăm în mod corespunzător. Ele ajută la construirea unei relații cu mediul din jurul nostru, arată cum prețuim o anumită situație și dacă nevoile noastre sunt satisfăcute. Aceste stări interioare ne ajută să înțelegem prin ce trecem și la care reacționăm, dar lipsa lor de cunoaștere și exprimarea inadecvată pot cauza dificultăți legate de sănătatea emoțională, fizică, de adaptare la mediu.</p> <p>Roata Plutchik</p> <p>Psihologul Robert Plutchik a dezvoltat una dintre cele mai populare roți ale emoțiilor, cunoscută sub numele de roata Plutchik.</p> <p>El a sugerat că oamenii experimentează opt emoții de bază, pe care le-a aranjat în perechi opuse pe roată:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tristețe și bucurie - mânie și frică - așteptare și surpriză - acceptare și deznădejde <p>Conform teoriei sale, aceste emoții de bază se pot intensifica, deveni mai blânde sau chiar se pot combina pentru a produce orice stare emoțională.</p>

- **Între fiecare spiță colorată.** Aici veți găsi ceea ce se numește emoții mixte — disprețul, de exemplu, se naște dintr-o combinație de furie și dezgust. Să presupunem că aveți o oarecare conștientizare a unui sentiment vag de nemulțumire. Privind la volan, găsești două emoții care rezonează cu tine: plictiseala și teama.

Reacțiile emoționale ne însoțesc încă din primele zile, dar capacitatea de a ne exprima sentimentele copiilor este greu de gestionat.

Mijloacele culturale, valorile familiei și mulți alți factori pot influența modul în care ne exprimăm emoțiile. De obicei, învățăm să ne exprimăm emoțiile în două moduri principale: fie exprimându-le direct altcuiva (de exemplu, într-o confruntare personală), fie ascunzând sentimentele și păstrându-le pentru noi înșine. Învățarea unor modalități de a ne exprima emoțiile care sunt aliniate cu valorile noastre culturale, în timp ce ne acordăm nevoile și sentimentele, poate fi de ajutor atât pentru noi înșine, cât și în relația noastră cu ceilalți.

Prima școală de cunoaștere și recunoaștere a emoțiilor este familia. Capacitatea părinților de a observa, de a recunoaște și de a numi stările emoționale ale unui copil nu numai că îl ajută pe copil să se înțeleagă pe sine și mediul înconjurător, dar îl influențează și dezvoltarea. Ajută la formarea diferitelor conexiuni în structurile creierului care controlează procesele cognitive: gândire, percepție, memorie și afectează dezvoltarea fizică. Prin urmare, este foarte important ca părinții să încerce să înțeleagă motivele reacției emoționale a copilului lor încă de la o vârstă fragedă și să le poată explica copilului lor, descriind cum se simte copilul și de unde provin aceste sentimente: „Arăți supărat, ai îți place să-mi spui mai multe despre ce s-a întâmplat?” , „Văd că ești supărat pentru că nu am putut să ieșim afară astăzi”, „Da, înțeleg, așa fi și eu supărat”. Mai târziu, recunoașterea sentimentelor și emoțiilor, exprimarea lor se învață la școală, în grup de colegi și ca adult. Este un proces continuu și pe tot parcursul vieții, al cărui rezultat este competența emoțională dobândită și dezvoltată și dezvoltarea sănătoasă a copilului, adolescentului și adultului.



De obicei, copiii știu să-și exprime emoțiile pozitive. Cu toate acestea, atunci când sunt copleșiți de sentimente negative, adesea apar probleme, deoarece tinerii care nu înțeleg încă pe deplin cum să descrie sentimentul pe care îl trăiesc.

Furia, tristețea, frustrarea sunt aceleași sentimente ca și bucuria sau satisfacția, doar că este mult mai dificil să le faci față. Oricum, nu ne putem proteja copiii de situațiile de viață



	<p>care provoacă sentimente negative. Dar îi putem ajuta să învețe să-și exprime sentimentele în mod constructiv.</p> <p>Cum exprimă corect sentimentele și emoțiile? Cum să o facă? Iată pașii de bază:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașteți cum v-ați simțit și ce factor specific de mediu sau comportament a provocat-o. De exemplu, ești îngrijorat de o conversație dificilă în așteptare? Sau poate furios și trist pentru că soțul a spus cuvinte dureroase? Poate ți-e frică să nu te îmbolnăvești? Te simți rușinat sau vinovat de acțiunile de ieri? 2. Observă reacțiile corpului tău. De exemplu: Poate ai fost tensionat? Poate inima bate mai tare? Ți s-a schimbat respirația? Transpirație vărsată? Poate ai plâns sau te-ai speriat? 3. Dacă ai o emoție puternică - calmează-te puțin. Descoperiți modalități de a vă calma, care sunt plăcute și acceptabile pentru dvs. Puteți respira adânc și calm, puteți merge la o plimbare, puteți face activitatea preferată. 4. Gândește-te ce acțiuni vei întreprinde într-o anumită situație: ce este acceptabil pentru tine, ce ți-ai dori, cum o vei face pentru a nu răni pe celălalt, ci pentru a obține ceea ce este important pentru tine. 5. Luați măsuri. <p>Și în sfârșit: sentimentele și emoțiile sunt o comoară uriașă, trebuie doar să înveți să le descoperi, să le observi și să le folosești corect în viață.</p> <p>Întrebări de reflecție: De ce este greu să-ți înțelegi emoțiile? De ce este dificil să-ți exprimi corect emoțiile în situații de criză? Ce faci pentru a-ți exprima emoțiile potrivite într-o anumită situație?</p>
<p>Durată</p>	<p>20 minute.</p>
<p>Tipul activității și o scurtă descriere a activității</p>	<p>După ce au auzit o descriere a unui obiect sau a unei situații, participanții încearcă să-și exprime emoția potrivită pe față. De exemplu, întâlnim un prieten bun de mult văzut - participantul încearcă să înfățișeze o surpriză și o emoție pozitivă pe fața lui.</p> <p>Încercați cu copiii mai multe moduri de a controla emoțiile negative</p> <p>Prima cale eliberați imediat toate emoțiile acumulate. Aceasta este tehnica „Învinge dușmanul”, inventată în Japonia și foarte populară, atunci când o păpușă ca o pară de box este așezată într-o cameră separată și îți poți exprima nemulțumirea oricând dorești.</p> <p>A doua cale Timp de multe secole, a fost o modalitate populară de a împăca, de a rămâne tăcut, de a ascunde emoțiile în colțul îndepărtat al conștiinței și chiar mai bine, în abisul subconștientului. Și, desigur, nu obține întotdeauna un rezultat plăcut și așteptat: depresie, scenarii de viață neconstructive, jocuri psihologice și așa mai departe.</p> <p>A treia cale A treia metodă este folosită cel mai bine atunci când arătați emoții este nedorit și trebuie menține autocontrolul. În mintea ta, pune-ți trei întrebări: de ce sunt supărat? De ce sunt într-o stare atât de neplăcută? Dacă îmi permit această emoție acum? Și răspundeți singuri la aceste întrebări rapid, concis și clar. La sfârșitul monologului tău interior, adaugă o concluzie foarte rațională. De exemplu, „Am fost supărat pentru că profesorul nu a observat succesul meu în proiect. Este dimineața unei zile de lucru aglomerate și nu am nevoie să simt deloc astfel de emoții.</p>



	<p>Întrebări pentru discuție: Ce cale iti place mai mult? Cum se schimbă emoțiile tale? Cum se schimbă sentimentul tău pe măsură ce emoțiile tale se schimbă? Cum îți afectează circumstanțele emoțiile și aspectul lor?</p>
Cuvinte cheie	Sentimente, Emoții, Emoții negative, Expresie
Metoda de evaluare	<p>Evaluare individuală pe o scară de 10 puncte Cereți elevilor să-și evalueze rezultatele chestionarului pe o scară de 10 puncte Înțeleg importanța sentimentelor în viața unei persoane 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Sunt capabil să numesc sentimentele, indicând motivele care le-au provocat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Sunt capabil să-mi exprim sentimentele fără a ofensa mediul social 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
Surse / lecturi/resurse suplimentare	<ol style="list-style-type: none">1. https://positivepsychology.com/express-emotions/2. https://counselingcenter.illinois.edu/brochures/experiencing-and-expressing-emotion3. https://www.healthline.com/health/emotion-wheel#how-to-use-it4. https://www.tavovaikas.lt/lt/lavinimas-ir-ugdymas/g-51116-kaip-ismokyti-vaikus-konstruktyviai-isreiksti-jausmus5. https://www.dictionary.com/browse/feeling6. https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/emotion7. https://www.dictionary.com/browse/expression



Unitatea 15: Evaluare

Descrierea conținutului	Exemple de bullying și comportament non-bullying Exemple de activități de mediere și intervenție Plan de intervenție
Rezultatele învățării	Cunoștințe: Să facă diferența între descrierile agresive și neagresive ale comportamentului Abilități: Să potrivească exemplele de bullying cu soluțiile învățate în timpul cursului Competențe: Să planifice activități de intervenție și mediere pentru a aborda situațiile de bullying
Materiale și echipamente	Decupaje Adeziv reutilizabil Reviste și ziare Foi de lucru Hârtie Pixuri și creioane Whiteboard
Cadru de lucru	<i>Față în față cu un instructor</i>
Lecții teoretice	<i>Aceasta va fi o evaluare care poate ajuta să vedem ce conținut a fost învățat și care poate fi îmbunătățit</i>
Durață	<i>60 minute</i>
Tipul activității și o scurtă descriere a activității	<i>Studiu de caz, colaj și întrebări pentru aprofundat</i> <ol style="list-style-type: none"><i>1. Citiți studiul de caz</i><i>2. Recreeați scena cu imagini din ziare și reviste vechi</i><i>3. Răspunți la întrebări</i>
Glosar	
Metoda de evaluare	Activitate de identificare Activitate de potrivire Prezentări
Surse / lecturi/resurse suplimentare	



FOI DE LUCRU

SCENARIU

Amir este un copil de 16 ani, cu deficiențe de auz încă de la naștere. El este din Egipt și a trebuit să participe din nou la curs din cauza deficienței de auz și pentru că s-a mutat din Egipt în urmă cu câțiva ani. Urmează o școală mixtă și folosește în principal limbajul semnelor pentru a comunica, deși poate citi pe buze. În același timp, din cauza limbajului diferit, se luptă să urmărească lecția și să socializeze cu ceilalți colegi de clasă. Profesorul său de sprijin care este și interpret, participă la unele lecții cu Amir. Părinții săi sunt unul cu deficiență de auz și celălalt nu, care cunoaște limbajul semnelor de bază și se bazează pe citirea buzelor pentru a comunica cu fiul și cu celălalt părinte. Până în clasa a VI-a, Amir a urmat un internat special pentru elevii cu deficiențe de auz, dar familia sa a decis să se mute, așa că a trebuit să treacă la învățământul de masă în timpul liceului. Asta pentru că locuiesc într-un oraș mic și nu există o școală specială în apropiere și pentru că astfel s-ar putea integra mai bine în societate și cultura celor care aud.

Acum Amir a devenit introvertit, timid și i-a fost greu să se adapteze la noua sa școală și, treptat, a devenit izolat social. Și-a făcut câțiva prieteni ocazionali la școală, dar relația lor nu a mers prea departe, ei nu socializează în timpul lor privat, cu excepția lui Sarah, care s-a ocupat de el și învață limbajul semnelor pentru a comunica mai bine cu el. Se întâlnesc uneori după ore și învață împreună. De asemenea, a încercat să organizeze câteva seri cu prietenii ei, dar asta nu a mers prea bine pentru că nu erau conștienți de dificultățile cu care se confrunta Amir.

Ce au observat părinții:

În ultimele luni, Amir a început să vină târziu acasă. Unul din părinți a devenit îngrijorat că Amir nu vrea să vorbească despre școală și că a început să se izoleze în camera lui. Mai mult, Amir obișnuia să fie destul de deschis cu telefonul mobil și cu computerul, dar în ultimul timp refuză să le dea acces părinților. Amir s-a îmbolnăvit de câteva ori și este foarte obosit pentru că petrece mult timp pe rețelele de socializare mai ales noaptea. În cele din urmă, a cerut mai mulți bani de buzunar și bani pentru a cumpăra materiale pentru un proiect școlar, dar nu a adus acasă niciun material. A venit acasă fără rucsacul de școală și a început să meargă la școală pe jos în loc să ia autobuzul. Mai mult, acum evită unele străzi când merge la școală.

Ceea ce au observat profesorii:

Amir a început să lipsească de la școală, notele i-au scăzut drastic. El se justifică prin faptul că este bolnav și suferă de migrene. Spune că are dificultăți în a studia și din această cauză nu poate dormi bine noaptea. I-a spus profesorului de sprijin că vrea să se întoarcă la internatul pentru elevii cu deficiențe de auz și că simte că nu îl înțelege nimeni aici.

Ceea ce observă colegii de clasă:

Amir este mereu singur în pauză, cu excepția cazului în care niște băieți de la clasă se apropie de el. Sarah li se alătură uneori, dar când sosește, băieții pleacă. Au auzit odată că cei trei băieți îl strigau pe Amir și își bateau joc de ceva văzut în niște poze. Ceilalți colegi de clasă nu vor să fie implicați, așa că stau departe



de acei băieți, care sunt cunoscuți ca fiind provocatori de probleme. Sarah a raportat odată profesorilor că Amir are niște vânățai pe braț și că evită contactul fizic cu oricine și cu ea în ultima vreme. Mai mult, o dată a fost nevoită să intervină, pentru că un coleg de clasă din distracție a încercat să-i lege mâinile lui Amir la spate cu o eșarfă, făcându-l incapabil să semnez.

ÎNTREBĂRI

- Descrieți pe scurt profilul victimei și ce caracteristici ar putea crește probabilitatea de a fi o țintă a bullying-ului.
- Descrieți pe scurt profilul agresorului și ce caracteristici ar putea crește probabilitatea de a fi actor în bullying(bătăuș).
- Analizați pe scurt situația: bătăuș, țintă, privitori, spectatori, asistent, apărător.
- Ce mediere ar putea folosi profesorul în această situație?
- Unde, cine și cum ar putea ajuta empatia în această situație?
- Unde poate găsi ajutor și sprijin victima care este agresată?
- Ce semne (fizice, emoționale, relaționale) fac ca mediul și oamenii din jurul victimei să recunoască agresiunea
- Ce abilități și bune practici ar putea profesorii să ofere pentru clasa lor pentru a recunoaște și/sau a preveni bullying-ul?
 - Pentru victimă
 - Pentru martori, privitori, ajutoare, apărători
 - Pentru agresor
- Ce ziceți cyberbullying? Putem găsi câteva elemente care să ne facă să credem că ar putea exista cyberbullying în fapt? Dacă da, vă rugăm să detaliați pe scurt care sunt semnalele și care ar putea fi o abordare bună pentru a oferi sprijin.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DISCLAIMER:

THE EUROPEAN COMMISSION'S SUPPORT FOR THE PRODUCTION OF THIS PUBLICATION DOES NOT CONSTITUTE AN ENDORSEMENT OF THE CONTENTS, WHICH REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHORS, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OF THE INFORMATION CONTAINED THEREIN.