

AMBASADORII ANTIBULLYING ȘI MEDIEREA ÎNTRE EGALI

*Ghid pentru prevenirea bullyingului și promovarea unui climat
școlar sigur și incluziv*



Autori:

Prof. Blăgoi Andreea

Prof. Câmpean Raluca

Prof. Cara Daniela

Prof. Niculescu Diana Gabrieala

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	3
INTRODUCERE	5
CAPITOLUL 1 - Înțelegerea și prevenirea bullyingului	6
1.1 Ce este bullyingul?	6
1.2 Conflict sau bullying?	7
1.3 Formele bullyingului	9
1.4 Efectele bullyingului	10
1.5 Cum putem preveni bullyingul?	12
CAPITOLUL 2 - COMUNICAREA ȘI GESTIONAREA CONFLICTELOR	14
2.1 Comunicarea – baza relațiilor pozitive	14
2.2 Ascultarea activă	15
2.3 Empatia	15
2.4 Gestionarea constructivă a conflictelor	16
CAPITOLUL 3 - MEDIEREA ÎNTRE EGALI	18
3.1 Rolul mediatorului	18
3.2 Etapele medierii între egali	19
3.3 Când poate fi utilizată medierea între egali?	20
3.4 Când nu este recomandată medierea între egali?	20
CAPITOLUL 4 - AMBASADORII ANTIBULLYING	22
4.1 Rolul și responsabilitățile ambasadiorilor antibullying	22
4.2 Calitățile și competențele ambasadiorilor antibullying	24
4.3 Selectarea ambasadiorilor antibullying	25
4.4 Formarea ambasadiorilor antibullying	32
CAPITOLUL 5 - ACTIVITĂȚI ȘI APLICAȚII PRACTICE	43
ACTIVITATEA 1 - CLASA ÎN CARE NE SIMȚIM BINE	44
ACTIVITATEA 2 - CUVINTELE APROPIE SAU RĂNESC	47
ACTIVITATEA 3 - ÎN LOCUL TĂU...	49
ACTIVITATEA 4 - CONFLICT SAU BULLYING?	52
ACTIVITATEA 5 - ÎNȚELEGEM ȘI PREVENIM BULLYINGUL	55
ACTIVITATEA 6 - ÎMPREUNĂ GĂSIM O SOLUȚIE	58
ACTIVITATEA 7 - ROLUL MEDIATORULUI ÎNTRE EGALI	60
ACTIVITATEA 8 - ÎMPREUNĂ FACEM DIFERENȚA	63
ACTIVITATEA 9 - STOP BULLYING – FII PRIETEN, NU AGRESOR!	66
ACTIVITATE DE EVALUARE ȘI FOLLOW-UP - REFLECTĂM ȘI	68
CREȘTEM ÎMPREUNĂ	
Fișă de Follow-up – Grupul Ambasadorilor Antibullying	70
RESURSE UTILE	72

CUVÂNT ÎNAINTE

Școala este mai mult decât locul în care elevii dobândesc cunoștințe. Este spațiul în care copiii învață să comunice, să colaboreze, să își exprime opiniile, să respecte diferențele dintre oameni și să construiască relații bazate pe încredere și sprijin reciproc. Atmosfera din școală influențează nu doar rezultatele școlare, ci și starea de bine a elevilor, sentimentul de apartenență și modul în care aceștia se raportează la ceilalți.

În ultimii ani, fenomenul bullyingului a devenit una dintre provocările importante ale mediului educațional. Comportamente precum excluderea din grup, poreclirea, răspândirea zvonurilor, agresiunile verbale sau fizice și hărțuirea în mediul online pot afecta dezvoltarea emoțională și socială a copiilor și pot influența climatul școlar. Prevenirea acestor situații presupune implicarea întregii comunități educaționale și dezvoltarea unei culturi bazate pe respect, responsabilitate și colaborare.

Experiența arată că elevii pot avea un rol important în acest proces. De multe ori, mesajele transmise de colegi sunt mai ușor acceptate și înțelese decât cele venite exclusiv din partea adulților. Atunci când sunt sprijiniți și pregătiți corespunzător, elevii pot deveni promotori ai relațiilor pozitive, ai dialogului și ai comportamentelor bazate pe respect reciproc. Din acest motiv, implicarea elevilor în activități de prevenire a bullyingului și dezvoltarea competențelor de mediere între egali reprezintă o direcție importantă în construirea unui mediu școlar sigur și incluziv.

Prezentul ghid valorifică experiența acumulată în cadrul proiectului „IncluzivEduHub – Școli cu suflet”, finanțat prin Planul Național de Redresare și Reziliență (PNRR). Activitățile au fost desfășurate în cadrul Școlii Profesionale Speciale „Sf. Nicolae”, în colaborare cu Școala Gimnazială nr. 190 din București. În fiecare dintre cele două unități de învățământ au fost selectați și formați elevi ambasadori antibullying, care au desfășurat ulterior activități împreună cu colegii din propria școală.

Ghidul reunește exemple de bune practici rezultate din implementarea acestor activități și își propune să ofere cadrelor didactice un instrument practic, ușor de adaptat la particularitățile fiecărei școli. Materialele prezentate pot fi utilizate atât în activitățile desfășurate la clasă, cât și în cadrul programelor educative dedicate promovării unui climat școlar pozitiv. Ne dorim ca acest ghid să reprezinte un sprijin pentru profesorii care aleg să implice elevii în construirea unei comunități școlare bazate pe respect, empatie și colaborare.

Prevenirea bullyingului nu este responsabilitatea unei singure persoane, ci un demers comun, în care fiecare membru al comunității școlare poate contribui la crearea unui mediu în care fiecare copil să se simtă în siguranță, acceptat și valorizat.

INTRODUCERE

Relațiile dintre elevi influențează starea de bine, încrederea în sine și participarea la viața școlii. Atunci când apar comportamente repetate de excludere, intimidare sau agresiune, intervenția nu poate reveni exclusiv profesorilor și consilierilor școlari, ci presupune colaborarea întregii comunități educaționale.

Experiența desfășurată în cadrul proiectului „IncluzivEduHub – Școli cu suflet”, finanțat prin Planul Național de Redresare și Reziliență (PNRR), a demonstrat că elevii pot avea un rol activ în promovarea unui climat școlar pozitiv. Atunci când sunt implicați în activități de formare și beneficiază de sprijinul cadrelor didactice, aceștia pot deveni modele pentru colegii lor, pot încuraja comunicarea, respectul și cooperarea și pot contribui la prevenirea comportamentelor de bullying.

Pornind de la această idee, în cadrul activității de mediere între egali au fost constituite grupuri de elevi ambascadori antibullying în fiecare dintre cele două școli partenere. Elevii au fost selectați cu sprijinul cadrelor didactice și au participat la un program de formare care a urmărit dezvoltarea competențelor de comunicare, ascultare activă, colaborare, empatie și gestionare constructivă a conflictelor. Ulterior, ambascadorii au desfășurat activități împreună cu colegii din propriile școli, promovând respectul reciproc, implicarea și relațiile pozitive în cadrul comunității școlare.

Prezentul ghid valorifică experiența acumulată în timpul implementării acestor activități și își propune să ofere un model practic de organizare și desfășurare a unui program de ambascadori antibullying. Materialele prezentate nu reprezintă un model rigid de lucru, ci exemple de bune practici care pot fi adaptate în funcție de specificul fiecărei unități de învățământ, de vârsta elevilor și de resursele disponibile.

Structura ghidului urmărește un parcurs logic, de la prezentarea fenomenului bullyingului și a modalităților de prevenire, la comunicare, gestionarea conflictelor și medierea între egali, continuând cu descrierea procesului de selectare și formare a ambascadorilor antibullying și cu exemple de activități implementate în cadrul proiectului. Prin conținutul său, ghidul își propune să ofere cadrelor didactice repere teoretice și exemple practice care pot fi adaptate și valorificate în dezvoltarea unor programe similare dedicate promovării unui climat școlar sigur, incluziv și bazat pe respect reciproc.

CAPITOLUL 1

ÎNȚELEGEREA ȘI PREVENIREA BULLYINGULUI

Școala reprezintă unul dintre cele mai importante medii de dezvoltare pentru copii și adolescenți. Dincolo de rolul său educativ, aceasta este spațiul în care elevii învață să comunice, să coopereze, să își exprime opiniile și să construiască relații bazate pe respect și încredere. Calitatea acestor relații influențează în mod direct starea de bine a elevilor, sentimentul de apartenență la comunitatea școlară și participarea activă la procesul educațional.

În timpul școlii apar frecvent neînțelegeri și conflicte între elevi, însă nu toate aceste situații reprezintă bullying. Există diferențe importante între conflictele obișnuite, care pot fi rezolvate prin dialog și cooperare, și comportamentele agresive repetate, care afectează echilibrul emoțional și dezvoltarea copiilor. Din acest motiv, este esențial ca elevii, profesorii și părinții să cunoască principalele caracteristici ale bullyingului și să poată identifica din timp situațiile care necesită intervenție.

Prevenirea bullyingului presupune mai mult decât aplicarea unor măsuri disciplinare atunci când apar incidente. Ea implică dezvoltarea unui climat școlar bazat pe respect reciproc, colaborare, empatie și responsabilitate, în care fiecare elev se simte în siguranță și valorizat.

Activitățile educative, dezvoltarea competențelor sociale și emoționale și implicarea activă a elevilor în promovarea comportamentelor pozitive reprezintă elemente esențiale ale acestui proces.

Înțelegerea fenomenului bullyingului constituie primul pas în construirea unor intervenții eficiente și în dezvoltarea unei culturi școlare în care diferențele sunt acceptate și respectate, iar conflictele sunt gestionate prin comunicare și cooperare.

1.1 Ce este bullyingul?

Bullyingul reprezintă un comportament agresiv, intenționat și repetat, îndreptat împotriva unei persoane care se află într-o poziție de vulnerabilitate și îi este dificil să se apere. Spre deosebire de un conflict obișnuit dintre doi elevi, bullyingul presupune existența unui dezechilibru de putere între persoana care agrează și cea agresată. Acest dezechilibru poate fi determinat de forța fizică, influența în grup, diferențele de vârstă, statutul social sau alte caracteristici care îi oferă agresorului posibilitatea de a controla sau intimida victima.

Un element definitoriu al bullyingului îl reprezintă caracterul repetitiv al comportamentului agresiv. Nu este vorba despre un incident izolat sau despre o ceartă ocazională, ci despre acțiuni care se repetă în timp și care au ca efect intimidarea, umilirea sau excluderea unei persoane. În multe situații, elevul agresat dezvoltă sentimente de teamă și nesiguranță și evită să solicite ajutor, considerând că nu poate schimba situația.

Bullyingul poate avea consecințe importante asupra dezvoltării emoționale, sociale și școlare a elevilor. Copiii care sunt supuși în mod repetat unor astfel de comportamente pot manifesta anxietate, scăderea încrederii în sine, dificultăți de concentrare, absenteism școlar sau refuzul de a participa la activitățile școlii. În același timp, fenomenul afectează și climatul clasei, deoarece colegii care asistă la astfel de situații pot dezvolta sentimente de teamă, neputință sau lipsă de încredere.

Înțelegerea bullyingului presupune și conștientizarea faptului că acest fenomen nu îi privește doar pe agresor și pe victimă. Martorii au, de asemenea, un rol important, deoarece reacțiile lor pot încuraja sau, dimpotrivă, pot descuraja comportamentele agresive. Un climat școlar pozitiv se construiește atunci când elevii, profesorii și părinții colaborează pentru identificarea și prevenirea acestor situații.

Prevenirea bullyingului începe prin recunoașterea comportamentelor specifice și prin dezvoltarea unor relații bazate pe respect, empatie și comunicare. Cu cât intervenția este realizată mai devreme, cu atât cresc șansele ca efectele negative asupra elevilor și asupra comunității școlare să fie reduse.

1.2 Conflict sau bullying?

În activitatea desfășurată în mediul școlar este important ca profesorii, elevii și părinții să poată face diferența între un conflict obișnuit și o situație de bullying. Deși, la prima vedere, cele două fenomene pot părea asemănătoare, ele au caracteristici și implicații diferite, iar modalitățile de intervenție nu sunt aceleași.

Conflictul face parte din viața de zi cu zi și apare în mod firesc atunci când două sau mai multe persoane au opinii, interese, nevoi sau dorințe diferite. În relațiile dintre elevi, conflictele pot apărea în timpul activităților școlare, al jocurilor, al lucrului în echipă sau în alte contexte cotidiene. De cele mai multe ori, participanții se află pe poziții relativ egale și își pot exprima punctul de vedere, negocia și identifica împreună o soluție.

Bullyingul este diferit deoarece presupune existența unui dezechilibru de putere între persoanele implicate. Un elev exercită în mod repetat comportamente agresive asupra altui elev, care nu reușește să se apere și ajunge să trăiască sentimente de teamă, umilință sau nesiguranță. În acest caz, nu mai este vorba despre o simplă neînțelegere, ci despre un comportament intenționat și repetitiv, care necesită intervenția adulților.

Confuzia dintre conflict și bullying poate conduce la alegerea unor intervenții nepotrivite. Dacă un conflict poate fi soluționat prin dialog, negociere sau mediere între egali, situațiile de bullying necesită măsuri de protecție pentru elevul agresat și implicarea cadrelor didactice, a consilierului școlar și, atunci când este necesar, a părinților. Din acest motiv, identificarea corectă a tipului de situație reprezintă primul pas în alegerea modalității adecvate de intervenție.

Diferențe între conflict și bullying

Conflict

- Apare ocazional.
- Elevii se află pe poziții relativ egale.
- Ambele persoane își exprimă punctul de vedere.
- Poate fi soluționat prin dialog și negociere.
- Participanții își asumă responsabilitatea pentru soluționarea situației.

Bullying

- Se repetă în timp.
- Există un dezechilibru de putere.
- Un elev domină, intimidează sau controlează situația.
- Necesită intervenția adulților și măsuri de sprijin.
- Victima are dificultăți în a se apăra sau a opri comportamentul agresiv.

Analizarea diferențelor dintre conflict și bullying îi ajută pe elevi să înțeleagă că nu orice ceartă reprezintă o situație de bullying și că nu orice conflict trebuie soluționat prin sancțiuni. În același timp, elevii învață că există situații în care este necesar să solicite imediat sprijinul unui adult și să nu încerce să rezolve singuri problema.

Pentru cadrele didactice, această diferențiere este importantă deoarece permite alegerea unor strategii adecvate de intervenție. În cazul conflictelor, accentul poate fi pus pe dezvoltarea comunicării, negocierii și cooperării. În schimb, în situațiile de bullying, prioritatea este protejarea elevului agresat, stoparea comportamentelor agresive și aplicarea procedurilor specifice existente la nivelul unității de învățământ.

1.3 Formele bullyingului

Bullyingul se poate manifesta în moduri diferite, în funcție de comportamentele utilizate pentru intimidarea sau umilirea unei persoane. În practică, aceste forme nu apar întotdeauna separat, ci se pot combina, aceeași persoană fiind supusă simultan mai multor tipuri de agresiune. Recunoașterea formelor de manifestare a bullyingului reprezintă un pas important pentru prevenirea și intervenția timpurie.

➤ **Bullyingul fizic**

Bullyingul fizic include toate comportamentele prin care o persoană provoacă în mod intenționat suferință fizică unui coleg. Acesta poate include lovirea, împingerea, îmbrâncirea, tragerea de haine, blocarea accesului într-un anumit spațiu, distrugerea bunurilor personale sau alte acțiuni care afectează integritatea fizică ori sentimentul de siguranță al victimei.

Deși este forma cea mai ușor de observat, bullyingul fizic este rareori un comportament izolat. De multe ori, acesta este însoțit de jigniri, amenințări sau excluderea din grup.

➤ **Bullyingul verbal**

Bullyingul verbal constă în utilizarea repetată a cuvintelor pentru a răni, umili sau intimida o altă persoană. Jignirile, poreclele ofensatoare, amenințările, tachinările repetate sau comentariile răutăcioase pot afecta încrederea în sine și starea emoțională a elevilor chiar dacă nu există agresiune fizică.

Pentru mulți copii, cuvintele pot produce efecte la fel de puternice ca violența fizică, mai ales atunci când comportamentele sunt repetate și au loc în fața colegilor.

➤ **Bullyingul relațional (social)**

Această formă urmărește afectarea relațiilor sociale ale unei persoane. Excluderea intenționată din grup, răspândirea zvonurilor, ignorarea sistematică, manipularea relațiilor dintre colegi sau determinarea altor elevi să nu mai comunice cu victima sunt exemple frecvente de bullying relațional.

Deși este mai greu de observat decât agresiunile fizice, efectele asupra stării emoționale a elevilor pot fi deosebit de importante, deoarece sentimentul de apartenență la grup reprezintă o nevoie fundamentală în perioada copilăriei și adolescenței.

➤ **Cyberbullyingul**

Dezvoltarea tehnologiei și utilizarea frecventă a rețelelor sociale au favorizat apariția cyberbullyingului. Acesta include transmiterea de mesaje jignitoare sau amenințătoare,

distribuirea fără acord a unor fotografii sau înregistrări, publicarea unor comentarii ofensatoare, crearea unor conturi false sau excluderea intenționată din grupurile de comunicare online.

Spre deosebire de celelalte forme de bullying, cyberbullyingul poate continua și după terminarea programului școlar, iar mesajele distribuite în mediul online pot ajunge rapid la un număr mare de persoane. Din acest motiv, efectele sale pot fi amplificate și pot afecta în mod semnificativ starea emoțională a elevului.

În practică, identificarea formelor de bullying este esențială pentru alegerea unor măsuri adecvate de prevenire și intervenție. Informarea elevilor, dezvoltarea competențelor de comunicare și încurajarea solicitării sprijinului din partea adulților contribuie la reducerea riscului apariției acestor comportamente și la construirea unui climat școlar bazat pe respect și siguranță.

1.4 Efectele bullyingului

Bullyingul produce efecte care depășesc cu mult momentul în care are loc comportamentul agresiv. Consecințele pot influența dezvoltarea emoțională, socială și școlară a elevilor și pot afecta climatul întregii comunități educaționale. Deși impactul diferă de la o persoană la alta, cercetările și experiența din mediul școlar arată că efectele bullyingului pot fi resimțite atât pe termen scurt, cât și pe termen lung.

➤ Efectele asupra elevului agresat

Elevii care sunt supuși în mod repetat unor comportamente de bullying pot experimenta sentimente de teamă, nesiguranță, rușine sau neputință. În multe situații, aceștia evită să vorbească despre ceea ce li se întâmplă, din teama că situația s-ar putea agrava sau că nu vor fi înțeleși de adulți.

Printre cele mai frecvente consecințe se numără:

- scăderea încrederii în sine;
- anxietatea și stresul;
- izolarea socială;
- dificultățile de concentrare;
- diminuarea interesului pentru activitățile școlare;
- absenteismul sau refuzul de a merge la școală.

Atunci când situațiile de bullying persistă și nu sunt gestionate corespunzător, efectele pot influența dezvoltarea emoțională a copilului și relațiile acestuia cu ceilalți.

➤ Efectele asupra elevului care manifestă comportamente de bullying

Deși atenția este îndreptată, în mod firesc, asupra elevului agresat, nici elevul care manifestă comportamente agresive nu trebuie ignorat. În multe situații, aceste comportamente ascund dificultăți de gestionare a emoțiilor, modele relaționale inadecvate sau nevoia de afirmare în grup.

Dacă astfel de comportamente nu sunt corectate prin intervenții educative și sprijin adecvat, există riscul ca ele să fie repetate și consolidate în timp. Din acest motiv, intervenția nu trebuie să urmărească doar sancționarea comportamentului, ci și dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale elevului.

➤ Efectele asupra martorilor

În majoritatea situațiilor de bullying există și elevi care asistă la comportamentele agresive. Deși nu sunt implicați direct, aceștia pot resimți efectele climatului creat în clasă.

Unii elevi aleg să nu intervină de teama că ar putea deveni, la rândul lor, victime. Alții pot considera că astfel de comportamente sunt acceptate sau tolerate de grup. În lipsa unei intervenții, climatul clasei poate deveni unul în care respectul și încrederea sunt înlocuite de teamă și nesiguranță.

Prin activități educative și prin dezvoltarea responsabilității colective, elevii pot învăța că simpla prezență la o situație de bullying presupune și posibilitatea de a contribui la oprirea acesteia, solicitând sprijinul unui adult sau susținând colegul aflat în dificultate.

➤ Efectele asupra climatului școlar

Bullyingul nu afectează doar persoanele implicate direct, ci influențează întreaga comunitate școlară. Apariția repetată a unor astfel de comportamente poate diminua sentimentul de siguranță al elevilor și poate afecta relațiile dintre colegi și dintre elevi și profesori.

Un climat școlar caracterizat prin neîncredere, teamă și lipsa comunicării reduce participarea elevilor la activitățile școlare și poate influența negativ rezultatele procesului educațional. În schimb, școlile care promovează respectul reciproc, colaborarea și implicarea elevilor în prevenirea bullyingului dezvoltă un mediu mai sigur și mai favorabil învățării.

Prevenirea bullyingului trebuie privită ca un proces continuu, bazat pe colaborarea tuturor membrilor comunității școlare și pe dezvoltarea unor relații pozitive între elevi.

1.5 Cum putem preveni bullyingul?

Prevenirea bullyingului nu începe în momentul apariției unui incident, ci prin construirea unui climat școlar în care respectul, comunicarea și cooperarea reprezintă valori asumate de întreaga comunitate educațională. Activitățile preventive urmăresc dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor, consolidarea relațiilor pozitive și încurajarea implicării active a tuturor actorilor educaționali.

Un rol esențial îl au cadrele didactice, care pot crea contexte de învățare în care elevii se simt ascultați, respectați și încurajați să își exprime opiniile. Stabilirea unor reguli clare de conviețuire, promovarea comunicării deschise și intervenția promptă în situațiile de agresivitate contribuie la reducerea riscului apariției comportamentelor de bullying.

La fel de importantă este implicarea părinților. Comunicarea constantă dintre familie și școală facilitează identificarea timpurie a dificultăților cu care se confruntă elevii și permite adoptarea unor măsuri de sprijin adaptate fiecărei situații. Atunci când mesajele transmise acasă și la școală sunt coerente, copiii înțeleg mai ușor importanța respectului și a responsabilității în relațiile cu ceilalți.

Elevii au, la rândul lor, un rol activ în prevenirea bullyingului. Ei pot contribui la dezvoltarea unui climat pozitiv prin modul în care comunică, prin respectarea diferențelor dintre colegi și prin refuzul de a susține sau încuraja comportamentele agresive. De asemenea, solicitarea sprijinului unui adult atunci când observă o situație de bullying reprezintă o formă de responsabilitate și implicare, nu un gest de pâră.

În cadrul proiectului „**IncluzivEduHub – Școli cu suflet**”, una dintre strategiile utilizate pentru prevenirea bullyingului a fost implicarea elevilor în rolul de ambasadori antibullying. Prin activitățile desfășurate împreună cu colegii, aceștia au promovat respectul reciproc, cooperarea, comunicarea și responsabilitatea, demonstrând că schimbările pozitive pot fi susținute și de elevi, atunci când beneficiază de formare și sprijin.

Prevenirea bullyingului presupune, de asemenea, dezvoltarea unor competențe precum empatia, ascultarea activă, gestionarea conflictelor și colaborarea. Aceste competențe se formează treptat, prin activități educative desfășurate constant și prin implicarea elevilor în situații care favorizează dialogul și cooperarea.

Crearea unui climat școlar sigur și incluziv este rezultatul unui efort comun. Atunci când profesorii, elevii, părinții și ceilalți membri ai comunității educaționale colaborează,

școala devine un spațiu în care fiecare copil se poate dezvolta într-un mediu caracterizat prin respect, încredere și sprijin reciproc.

De reținut:

- Bullyingul este un comportament agresiv, intenționat și repetat, caracterizat prin existența unui dezechilibru de putere între persoanele implicate.
- Nu orice conflict dintre elevi reprezintă bullying. Conflictele obișnuite pot fi rezolvate prin dialog și cooperare.
- Bullyingul poate avea forme diferite: fizic, verbal, relațional și online (cyberbullying).
- Efectele bullyingului se răsfrâng asupra elevului agresat, asupra elevului care manifestă comportamente agresive, asupra martorilor și asupra climatului școlar.
- Prevenirea bullyingului presupune implicarea întregii comunități educaționale și dezvoltarea unui mediu bazat pe respect, comunicare, colaborare și responsabilitate.
- Activitățile preventive și implicarea elevilor în programe dedicate promovării relațiilor pozitive contribuie la dezvoltarea unui climat școlar sigur și incluziv.

CAPITOLUL 2

COMUNICAREA ȘI GESTIONAREA CONFLICTELOR

Comunicarea reprezintă fundamentul relațiilor interpersonale și influențează modul în care elevii colaborează, își exprimă opiniile și gestionează situațiile dificile întâlnite în viața școlară. În fiecare zi, copiii comunică prin cuvinte, gesturi, expresii faciale și comportamente, iar calitatea acestei comunicări contribuie la dezvoltarea unui climat bazat pe încredere, respect și cooperare.

În mediul școlar apar frecvent diferențe de opinie, neînțelegeri și conflicte. Acestea fac parte din procesul firesc de dezvoltare și nu trebuie considerate, în mod automat, comportamente negative. Modul în care conflictele sunt gestionate influențează însă relațiile dintre elevi și poate contribui fie la consolidarea colaborării, fie la apariția unor tensiuni care, în lipsa unei intervenții adecvate, pot evolua spre comportamente de bullying.

Dezvoltarea competențelor de comunicare, ascultare activă, empatie și gestionare constructivă a conflictelor reprezintă una dintre cele mai eficiente modalități de prevenire a violenței școlare. Atunci când elevii învață să își exprime opiniile într-un mod respectuos, să asculte punctele de vedere ale colegilor și să caute împreună soluții, crește capacitatea lor de a construi relații pozitive și de a preveni escaladarea conflictelor.

În acest context, medierea între egali reprezintă o strategie educativă care încurajează dialogul și responsabilitatea. Prin implicarea elevilor în activități de mediere, aceștia învață că multe conflicte pot fi soluționate prin comunicare, cooperare și respect reciproc, fără recurgerea la comportamente agresive.

2.1 Comunicarea – baza relațiilor pozitive

Comunicarea este prezentă în toate activitățile desfășurate în școală și influențează modul în care elevii construiesc relații, colaborează și își rezolvă neînțelegerile. Prin comunicare, oamenii transmit informații, exprimă emoții, formulează opinii și stabilesc relații cu cei din jur.

În mediul școlar, o comunicare eficientă contribuie la dezvoltarea unui climat bazat pe respect și încredere. Elevii care se simt ascultați și respectați sunt mai dispuși să participe la activitățile clasei, să își exprime opiniile și să solicite sprijin atunci când întâmpină dificultăți.

Comunicarea nu înseamnă doar transmiterea unui mesaj, ci și modul în care acesta este recepționat și interpretat. Tonul vocii, expresia feței, gesturile și limbajul corpului completează mesajul verbal și influențează relația dintre interlocutori. De aceea, este important ca elevii să învețe să comunice într-un mod clar, calm și respectuos, evitând exprimările jignitoare, etichetările sau amenințările.

În activitățile de prevenire a bullyingului, dezvoltarea comunicării reprezintă un obiectiv permanent. Elevii sunt încurajați să își exprime opiniile fără teamă, să respecte punctele de vedere diferite și să utilizeze dialogul pentru soluționarea neînțelegerilor.

2.2 Ascultarea activă

Comunicarea eficientă presupune nu doar exprimarea propriilor idei, ci și capacitatea de a asculta cu atenție ceea ce transmite celălalt. Ascultarea activă reprezintă una dintre cele mai importante competențe sociale și constituie baza dialogului și a colaborării.

Ascultarea activă înseamnă acordarea unei atenții reale interlocutorului, fără întreruperi și fără formularea unor răspunsuri înainte ca acesta să își încheie mesajul. Persoana care ascultă încearcă să înțeleagă atât informațiile transmise, cât și emoțiile și nevoile exprimate.

În mediul școlar, această competență contribuie la prevenirea multor conflicte, deoarece elevii învață să nu reacționeze impulsiv și să înțeleagă perspectiva colegilor.

Ascultarea activă presupune:

- acordarea atenției persoanei care vorbește;
- evitarea întreruperilor;
- formularea unor întrebări de clarificare;
- reformularea mesajului pentru verificarea înțelegerii;
- manifestarea respectului față de interlocutor.

Atunci când elevii se simt ascultați, sunt mai dispuși să colaboreze și să participe la identificarea unor soluții constructive.

2.3 Empatia

Empatia reprezintă capacitatea de a înțelege și respecta emoțiile, trăirile și perspectiva unei alte persoane. Ea nu presupune neapărat împărtășirea acelorași opinii, ci disponibilitatea de a înțelege modul în care celălalt percepe o anumită situație.

În mediul școlar, dezvoltarea empatiei contribuie la prevenirea comportamentelor agresive și la consolidarea relațiilor bazate pe respect și cooperare. Elevii empatici sunt mai atenți la emoțiile colegilor, observă mai ușor atunci când cineva are nevoie de sprijin și sunt mai puțin predispuși să participe la comportamente de excludere sau umilire.

Empatia poate fi dezvoltată prin activități care încurajează cooperarea, jocurile de rol, reflecția asupra emoțiilor și analiza diferitelor situații întâlnite în viața școlară.

2.4 Gestionarea constructivă a conflictelor

Conflictele fac parte din viața de zi cu zi și apar ori de câte ori oamenii au opinii, interese sau nevoi diferite. În mediul școlar, ele pot apărea între colegi în timpul activităților din clasă, în pauze, la joc sau în alte situații obișnuite. Apariția unui conflict nu înseamnă că relația dintre elevi este compromisă. Important este modul în care acesta este gestionat.

Mulți copii asociază conflictul cu cearta sau cu pedeapsa, însă un conflict poate deveni o situație de învățare. Atunci când elevii sunt încurajați să discute, să se asculte și să caute împreună soluții, ei își dezvoltă abilitățile de comunicare și învață să respecte punctul de vedere al celuilalt.

Rezolvarea unui conflict începe prin identificarea problemei. Fiecare persoană trebuie să aibă posibilitatea să explice ce s-a întâmplat și cum s-a simțit, fără a fi întreruptă sau judecată. În multe situații, simplul fapt că fiecare este ascultat contribuie la reducerea tensiunii dintre participanți.

După clarificarea situației, elevii sunt încurajați să identifice împreună soluții care să răspundă nevoilor ambelor părți. Soluțiile impuse sau acceptate doar de una dintre persoane sunt, de cele mai multe ori, greu de respectat pe termen lung. În schimb, atunci când participanții contribuie la găsirea unei soluții, există șanse mai mari ca aceasta să fie aplicată.

Profesorul are un rol important în acest proces. El nu oferă întotdeauna răspunsul, ci îi sprijină pe elevi să comunice, să își exprime emoțiile și să găsească singuri variante de rezolvare. În acest fel, copiii învață treptat să își gestioneze conflictele într-o manieră responsabilă.

De reținut:

- comunicarea eficientă contribuie la dezvoltarea relațiilor pozitive;
- ascultarea activă presupune atenție și respect;
- empatia ajută la înțelegerea perspectivelor diferite;

- conflictele sunt firești și pot fi rezolvate prin dialog;
- dezvoltarea acestor competențe contribuie la prevenirea bullyingului.

Prin dialog, ascultare și respect reciproc, conflictele pot deveni oportunități de învățare și de consolidare a relațiilor dintre colegi.

CAPITOLUL 3

MEDIEREA ÎNTRE EGALI

În unele situații, elevii reușesc să rezolve singuri un conflict. Alteori, au nevoie de sprijin pentru a comunica și pentru a înțelege punctul de vedere al celuilalt. În astfel de cazuri poate fi utilizată medierea între egali.

Medierea între egali este o modalitate de soluționare pașnică a conflictelor, în care două persoane aflate într-o neînțelegere sunt sprijinite de un coleg pregătit pentru acest rol. Acesta poartă denumirea de mediator și are rolul de a facilita dialogul dintre participanți.

Mediatorul nu stabilește cine are dreptate și nici nu ia decizii în locul celor implicați. Rolul său este de a crea un cadru în care fiecare persoană să poată vorbi, să fie ascultată și să participe la identificarea unei soluții acceptate de ambele părți.

În mediul școlar, medierea între egali contribuie la dezvoltarea responsabilității, comunicării și cooperării. Participarea la astfel de activități îi ajută pe elevi să își dezvolte încrederea în sine, capacitatea de ascultare și respectul față de opiniile diferite, învățând să își exprime emoțiile și să identifice soluții acceptate de toate persoanele implicate.

3.1 Rolul mediatorului

Mediatorul are rolul de a sprijini comunicarea dintre persoanele implicate într-un conflict. El nu este arbitru și nu stabilește cine a greșit. De asemenea, nu oferă soluții și nu obligă participanții să accepte o anumită variantă de rezolvare.

Pentru ca procesul de mediere să se desfășoare în condiții bune, mediatorul trebuie să creeze un climat de încredere și respect. El se asigură că fiecare persoană are posibilitatea să vorbească fără a fi întreruptă și îi încurajează pe participanți să își exprime punctele de vedere într-un mod calm și respectuos.

Pe parcursul discuției, mediatorul adresează întrebări, reformulează ideile atunci când este nevoie și îi ajută pe participanți să identifice aspectele asupra cărora pot ajunge la un acord. El urmărește permanent ca dialogul să rămână echilibrat și să se desfășoare într-o atmosferă lipsită de acuzații și jigniri.

Pentru a-și îndeplini rolul, mediatorul trebuie să respecte câteva principii importante:

- ascultă cu atenție ambele persoane;
- este imparțial;

- respectă confidențialitatea discuției;
- încurajează comunicarea bazată pe respect;
- nu judecă și nu critică participanții;
- sprijină identificarea unei soluții acceptate de ambele părți.

Rolul mediatorului este acela de a facilita dialogul, nu de a rezolva conflictul în locul celor implicați. Responsabilitatea găsirii unei soluții aparține întotdeauna participanților.

3.2 Etapele medierii între egali

Deși fiecare conflict este diferit, procesul de mediere urmează, în general, câteva etape. Respectarea acestora îi ajută pe participanți să discute într-un mod organizat și să găsească mai ușor o soluție acceptată de ambele părți.

1. Acceptarea medierii

Medierea începe doar dacă ambele persoane sunt de acord să participe. Nimeni nu poate fi obligat să ia parte la o ședință de mediere. Participanților li se explică scopul întâlnirii și regulile care vor fi respectate pe parcursul discuției.

2. Prezentarea situației

Fiecare persoană are posibilitatea să își prezinte punctul de vedere, fără a fi întreruptă. În această etapă, participanții descriu ce s-a întâmplat și cum au perceput situația. Mediatorul ascultă cu atenție și se asigură că fiecare persoană are suficient timp pentru a vorbi.

3. Identificarea emoțiilor și a nevoilor

După ce fiecare participant și-a prezentat punctul de vedere, mediatorul îi încurajează să vorbească despre modul în care s-au simțit și despre nevoile care au stat la baza conflictului. De multe ori, conflictele nu apar doar din cauza faptelor, ci și pentru că persoanele implicate se simt neînțelese, ignorate sau nedreptățite. Înțelegerea acestor aspecte facilitează găsirea unei soluții.

4. Identificarea soluțiilor

Participanții sunt invitați să propună variante de rezolvare. În această etapă nu se discută dacă o idee este bună sau rea, ci se urmărește identificarea cât mai multor posibilități. Mediatorul încurajează colaborarea și îi ajută pe participanți să găsească soluții care răspund intereselor ambelor persoane.

5. Alegerea soluției

După analizarea variantelor propuse, participanții aleg împreună soluția pe care o consideră potrivită. Este important ca aceasta să fie acceptată de ambele persoane și să poată fi pusă în practică.

6. Încheierea medierii

La final, mediatorul sintetizează concluziile și verifică dacă participanții sunt de acord cu soluția stabilită. Dacă este necesar, aceștia pot stabili și modul în care vor proceda pe viitor pentru a evita apariția unor situații asemănătoare.

3.3 Când poate fi utilizată medierea între egali?

Medierea între egali poate fi utilizată în multe dintre conflictele obișnuite care apar între elevi, atunci când participanții sunt dispuși să comunice și să caute împreună o soluție.

Exemple de situații în care medierea poate fi utilă:

- neînțelegeri între colegi;
- conflicte apărute în timpul activităților de grup;
- certuri provocate de lipsa comunicării;
- conflicte legate de folosirea unor materiale sau spații comune;
- neînțelegeri apărute în timpul jocurilor;
- situații în care relațiile dintre colegi s-au deteriorat și este nevoie de dialog.

În toate aceste situații, medierea oferă elevilor posibilitatea de a discuta într-un cadru sigur și de a identifica împreună soluții care să îi ajute să își continue relațiile într-un mod pozitiv.

3.4 Când nu este recomandată medierea între egali?

Deși medierea reprezintă o metodă eficientă de soluționare a conflictelor, există situații în care aceasta nu este potrivită. Medierea nu trebuie utilizată atunci când există un dezechilibru important de putere între persoanele implicate sau când siguranța unui elev este pusă în pericol. Medierea nu este recomandată în cazul:

- situațiilor de bullying;
- agresiunilor fizice;
- amenințărilor;
- actelor de violență;
- hărțuirii repetate;

- situațiilor în care unul dintre elevi se teme de celălalt;
- oricărei situații care necesită intervenția imediată a unui adult.

În astfel de situații, intervenția revine profesorilor, conducerii școlii, consilierului școlar sau altor specialiști, în conformitate cu procedurile unității de învățământ. Rolul elevilor ambasadori și al mediatorilor între egali nu este de a soluționa aceste cazuri, ci de a încuraja colegii să solicite sprijinul unui adult și de a promova un climat școlar bazat pe respect și siguranță.

De reținut:

- Medierea între egali este o modalitate de soluționare pașnică a conflictelor.
- Medierea este un proces voluntar, iar participanții trebuie să fie de acord să comunice și să caute împreună o soluție.
- Mediatorul facilitează dialogul, fără a decide cine are dreptate și fără a impune o soluție.
- Soluția este stabilită de persoanele implicate și trebuie să fie acceptată de ambele părți.
- Medierea poate fi utilizată doar atunci când nu există un dezechilibru important de putere și siguranța participanților nu este pusă în pericol.
- Situațiile de bullying, violență, amenințare sau hărțuire repetată nu se soluționează prin mediere între egali, ci necesită intervenția adulților.

Medierea între egali reprezintă un instrument educativ care contribuie la dezvoltarea comunicării, a responsabilității și a cooperării dintre elevi. Prin învățarea etapelor medierii și a rolului mediatorului, elevii își dezvoltă competențe utile pentru gestionarea constructivă a conflictelor și pentru promovarea unui climat școlar bazat pe respect și dialog.

În capitolul următor este prezentat modul în care aceste principii au fost valorificate în cadrul proiectului prin selectarea și formarea elevilor ambasadori antibullying.

CAPITOLUL 4

AMBASADORII ANTIBULLYING

Implicarea elevilor în prevenirea bullyingului poate contribui la dezvoltarea unui climat școlar bazat pe respect, responsabilitate și sprijin reciproc. Elevii cunosc bine relațiile din grupul de colegi, comunică într-un limbaj apropiat și pot transmite mesaje care sunt mai ușor acceptate de cei de aceeași vârstă.

În cadrul proiectului „IncluzivEduHub – Școli cu suflet”, activitatea de mediere între egali a inclus selectarea și formarea unor grupuri de elevi ambasadori antibullying în cadrul Școlii Profesionale Speciale „Sf. Nicolae” și al Școlii Gimnaziale nr. 190. Fiecare unitate de învățământ și-a constituit propriul grup, iar elevii au desfășurat ulterior activități împreună cu colegii din propria școală.

Procesul a cuprins trei etape principale: selectarea elevilor, formarea acestora și implicarea lor în activități de prevenire a bullyingului. Selecția a avut la bază criterii legate de comunicare, empatie, responsabilitate, cooperare și disponibilitatea de implicare. Programul de formare a urmărit dezvoltarea acestor competențe și pregătirea elevilor pentru rolul pe care urmau să îl îndeplinească.

Prin jocuri, exerciții, discuții și activități de reflecție, ambasadorii au promovat respectul reciproc, comunicarea și colaborarea. Experiența proiectului a arătat că elevii pot deveni resurse importante pentru comunitatea școlară atunci când rolul lor este clar, iar activitatea se desfășoară cu sprijinul cadrelor didactice.

4.1 Rolul și responsabilitățile ambasadorilor antibullying

Constituirea unui grup de ambasadori antibullying are ca scop implicarea elevilor în promovarea unui climat școlar bazat pe respect, cooperare și responsabilitate. Prin activitățile desfășurate, aceștia devin parteneri ai cadrelor didactice în demersurile de prevenire a bullyingului, contribuind la dezvoltarea unor relații pozitive între colegi și la creșterea gradului de conștientizare asupra efectelor pe care acest fenomen le poate avea asupra copiilor și tinerilor.

Rolul ambasadorilor nu este acela de a înlocui profesorii, consilierii școlari sau alți specialiști și nici de a interveni singuri în situațiile de bullying. Ei nu au atribuții disciplinare

și nu sunt responsabili de soluționarea conflictelor sau de aplicarea măsurilor prevăzute de regulamentul școlii. Activitatea lor are un caracter educativ și preventiv, fiind orientată spre promovarea unor comportamente pozitive și încurajarea unei comunicări bazate pe respect și empatie.

În cadrul proiectului, ambasadorii antibullying au avut un rol activ în organizarea și desfășurarea activităților dedicate colegilor din propria școală. După participarea la programul de formare, aceștia au contribuit la prezentarea unor informații despre bullying, au coordonat jocuri și exerciții interactive, au încurajat participarea colegilor la discuții și au promovat mesaje care susțin respectul reciproc, colaborarea și acceptarea diferențelor dintre oameni.

Prin activitatea lor, ambasadorii contribuie la dezvoltarea unei culturi școlare în care elevii sunt încurajați să comunice deschis, să își exprime opiniile într-un mod respectuos și să solicite sprijin atunci când se confruntă cu situații dificile. De asemenea, ei pot încuraja colegii să nu rămână indiferenți atunci când observă comportamente de bullying și să înțeleagă că fiecare poate avea un rol în prevenirea acestui fenomen.

Un alt rol important al ambasadorilor este acela de a reprezenta un model de comportament pentru ceilalți elevi. Atitudinea lor, modul în care comunică, respectă regulile și relaționează cu colegii pot influența pozitiv climatul clasei și pot contribui la dezvoltarea unor relații bazate pe încredere și cooperare. Prin propriul exemplu, ambasadorii demonstrează că respectul, empatia și dialogul sunt modalități eficiente de rezolvare a neînțelegerilor și de construire a unor relații sănătoase.

Pentru a-și îndeplini acest rol, ambasadorii antibullying desfășoară activități precum:

- promovarea respectului și a relațiilor pozitive dintre colegi;
- încurajarea comunicării și colaborării în cadrul grupului;
- participarea la activități de informare și prevenire a bullyingului;
- sprijinirea organizării activităților educative dedicate unui climat școlar sigur și incluziv;
- încurajarea colegilor să solicite sprijinul unui adult atunci când se confruntă cu situații de bullying sau observă astfel de comportamente;
- implicarea activă în promovarea valorilor precum respectul, toleranța, responsabilitatea și cooperarea;
- reprezentarea unui model pozitiv pentru colegii din școală.

Rolul de ambasador antibullying presupune implicare, responsabilitate și disponibilitatea de a contribui la binele comunității școlare. Prin activitatea lor, elevii învață că schimbările pozitive nu apar doar în urma intervenției adulților, ci și prin implicarea fiecărui membru al comunității în promovarea unor relații bazate pe respect și sprijin reciproc.

4.2 Calitățile și competențele ambasadorelor antibullying

Nu există un profil unic al ambasadorului antibullying și nici un model perfect de elev care să poată îndeplini acest rol. Mai importante decât rezultatele școlare sau popularitatea în rândul colegilor sunt disponibilitatea de a se implica, respectul față de ceilalți, responsabilitatea și dorința sinceră de a contribui la dezvoltarea unui climat școlar pozitiv. Rolul de ambasador poate fi asumat de elevi cu personalități diferite, fiecare valorificând propriile calități și experiențe în relația cu colegii.

Una dintre cele mai importante calități ale unui ambasador antibullying este *empatia*. Capacitatea de a înțelege emoțiile și nevoile celor din jur îi ajută pe elevi să observe mai ușor atunci când un coleg trece printr-o situație dificilă și să ofere sprijin într-un mod adecvat. Empatia nu înseamnă doar a simți ceea ce simte celălalt, ci și a manifesta respect, răbdare și disponibilitate pentru dialog.

La fel de importantă este *comunicarea*. Ambasadorii trebuie să își exprime ideile clar, să asculte cu atenție și să încurajeze exprimarea opiniilor într-un climat bazat pe respect reciproc. În cadrul activităților desfășurate în proiect, elevii au exersat ascultarea activă, formularea unor mesaje pozitive și exprimarea opiniilor fără a-i judeca sau critica pe ceilalți.

O altă competență importantă este *cooperarea*. Activitățile dedicate prevenirii bullyingului presupun lucrul în echipă, colaborarea cu profesorii și implicarea colegilor în diferite exerciții și jocuri educative. Ambasadorii trebuie să fie capabili să colaboreze, să împartă responsabilități și să contribuie la atingerea obiectivelor comune.

Responsabilitatea reprezintă, de asemenea, o calitate esențială. Elevii care își asumă rolul de ambasador înțeleg importanța comportamentului propriu și conștientizează faptul că acțiunile lor pot influența atmosfera din școală. Prin atitudinea și comportamentul lor, aceștia devin modele pentru colegi și promovează respectarea regulilor și a valorilor comunității școlare.

În activitatea ambasadorelor sunt importante și *inițiativa* și *creativitatea*. Multe dintre activitățile desfășurate în școală presupun identificarea unor modalități atractive prin care

mesajele antibullying să ajungă la colegi. Jocurile, exercițiile interactive, discuțiile și activitățile de grup sunt cu atât mai eficiente cu cât elevii participă activ la organizarea și desfășurarea lor.

Pe parcursul programului de formare, aceste competențe au fost dezvoltate treptat, prin activități practice și exerciții adaptate vârstei elevilor. Participarea la jocuri de rol, activități de comunicare, exerciții de cooperare și situații simulate i-a ajutat pe ambasadori să își dezvolte încrederea în propriile forțe și să înțeleagă mai bine responsabilitatea pe care și-o asumă în cadrul școlii.

Este important de subliniat faptul că aceste calități nu trebuie să existe în totalitate înainte de selecția elevilor. Ele se dezvoltă prin experiență, prin participarea la activitățile de formare și prin implicarea constantă în viața școlii. Rolul programului de formare este tocmai acela de a valorifica potențialul fiecărui elev și de a crea contexte în care acesta să își dezvolte competențele personale și sociale.

4.3 Selectarea ambasadorilor antibullying

Selectarea elevilor care urmau să îndeplinească rolul de ambasador antibullying a reprezentat prima etapă a activității de mediere între egali. Scopul acestui demers a fost identificarea unor elevi care, prin comportamentul, atitudinea și modul de relaționare cu colegii, puteau deveni modele pozitive și se puteau implica activ în promovarea unui climat școlar bazat pe respect, colaborare și responsabilitate.

Procesul de selecție nu a urmărit identificarea elevilor cu cele mai bune rezultate școlare, ci evaluarea unor competențe și comportamente considerate importante pentru rolul de ambasador antibullying. Au fost analizate aspecte precum disponibilitatea de implicare în activitățile școlii, contribuția la menținerea unui climat pozitiv în clasă, capacitatea de comunicare și cooperare, responsabilitatea, empatia, gestionarea conflictelor și relaționarea cu colegii.

Pentru realizarea unei evaluări cât mai obiective, cadrele didactice au completat un chestionar elaborat în cadrul proiectului, utilizând platforma Google Forms. Fiecare criteriu a fost evaluat pe o scală cu cinci niveluri de apreciere, de la „*în foarte mică măsură*” la „*în foarte mare măsură*”, fiecărui răspuns fiindu-i atribuit un punctaj. Prin însumarea punctajelor obținute pentru toate criteriile evaluate, a fost calculat scorul final al fiecărui elev. Rezultatele au fost centralizate și analizate, iar elevii au fost ordonați în funcție de punctajul total obținut.

Grupul de ambasadori antibullying a fost constituit din primii șase elevi (dintre cei din Școala Profesională Specială „Sf. Nicolae”) și primii 19 (dintre cei din Școala Gimnazială nr.190) care au obținut cele mai mari punctaje, aceștia demonstrând, în urma evaluării realizate de cadrele didactice, că dețin competențele și disponibilitatea necesare pentru participarea la programul de formare și pentru desfășurarea ulterioară a activităților dedicate colegilor din propria școală.

Procesul de selecție a oferit, totodată, profesorilor o imagine de ansamblu asupra profilului elevilor și a evidențiat punctele forte ale acestora. Informațiile obținute au constituit punctul de plecare pentru organizarea programului de formare și pentru adaptarea activităților la nevoile grupului de ambasadori.

➤ Exemplu de aplicare a instrumentului de selecție – criterii și itemi de evaluare

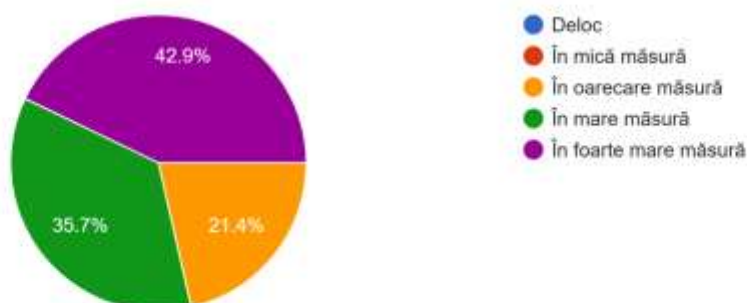
În vederea selectării elevilor ambasadori antibullying a fost elaborat un chestionar destinat cadrelor didactice care a cuprins o serie de criterii și itemi de evaluare referitori la competențele, comportamentele și atitudinile considerate relevante pentru acest rol. Profesorii au apreciat fiecare elev utilizând o scală cu cinci niveluri de răspuns, de la „în foarte mică măsură” la „în foarte mare măsură”.

În continuare este prezentat un exemplu de aplicare a acestui instrument de selecție. Graficele ilustrează modul de centralizare a răspunsurilor pentru fiecare dintre itemii chestionarului și pot constitui un model de lucru pentru cadrele didactice care doresc să utilizeze un instrument similar în procesul de selecție a elevilor ambasadori antibullying.

Itemul 1.

Manifestă disponibilitate și implicare în rezolvarea problemelor din clasă

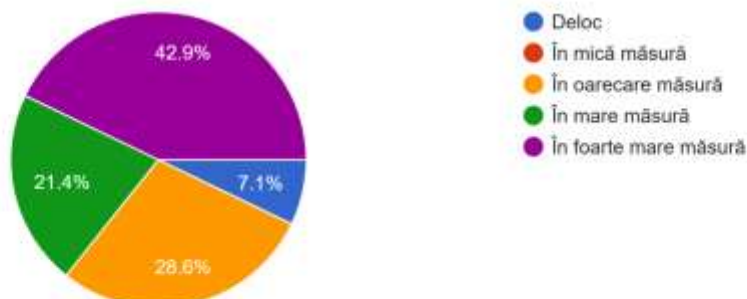
14 responses



Itemul 2.

Contribuie la crearea unui mediu de cooperare în clasă

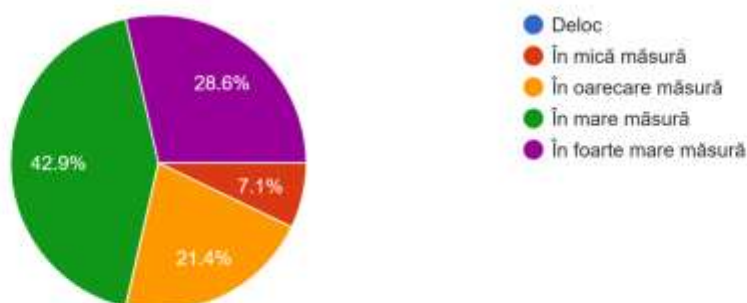
14 responses



Itemul 3.

Se implică activ în soluționarea conflictelor între colegi

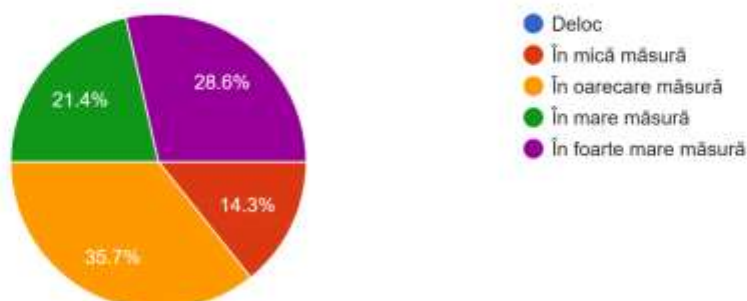
14 responses



Itemul 4.

Gestionează conflictele prin comunicare și atitudine tolerantă

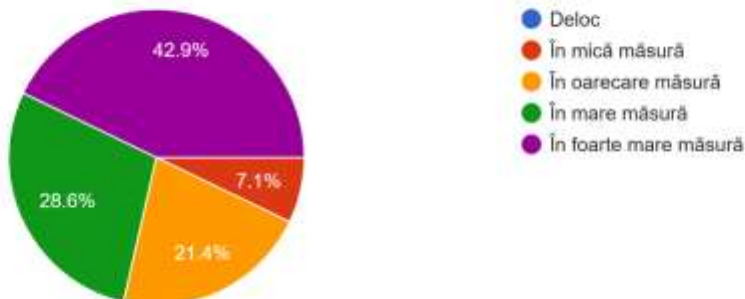
14 responses



Itemul 5.

Cooperează cu ușurință cu ceilalți

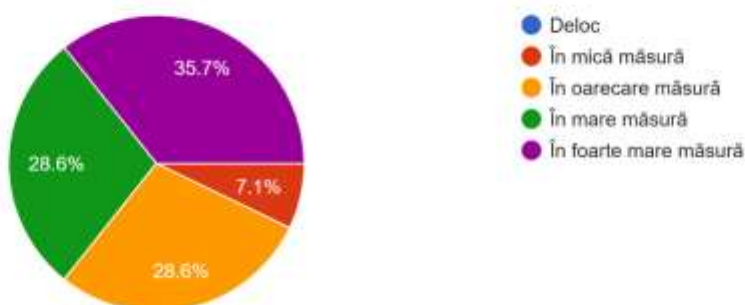
14 responses



Itemul 6.

Comunică într-un mod asertiv și respectuos

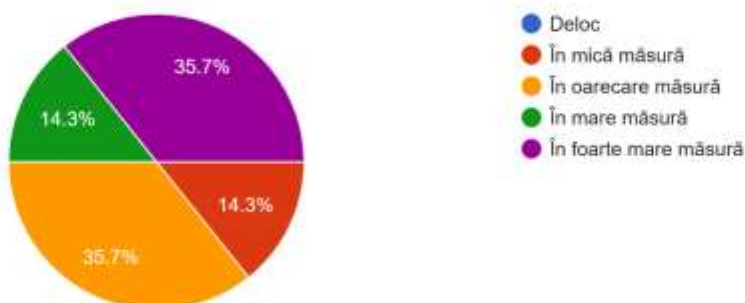
14 responses



Itemul 7.

Dă dovadă de trăsături de caracter pozitive (cinste, încredere în sine)

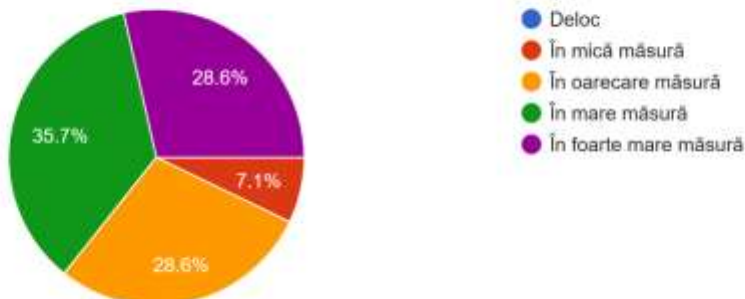
14 responses



Itemul 8.

Are capacitatea de a-i convinge pe ceilalți

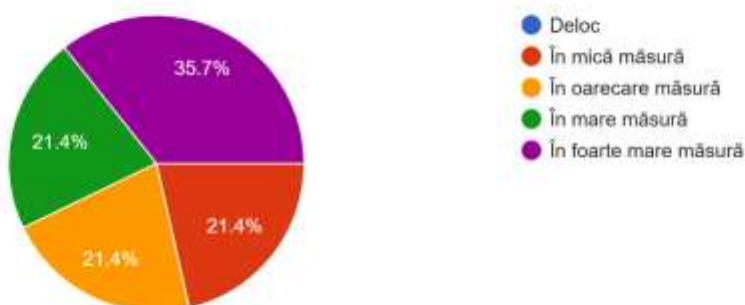
14 responses



Itemul 9.

Caută activ soluții în fața unor probleme

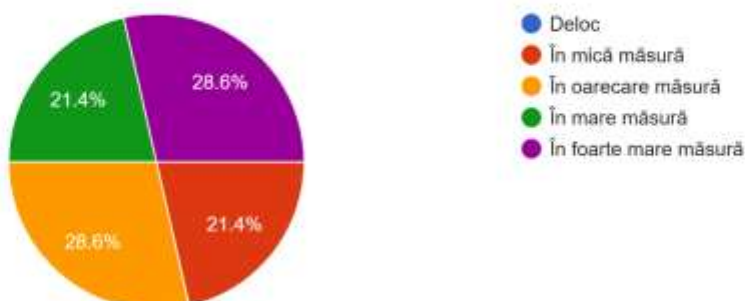
14 responses



Itemul 10.

Găsește soluții eficiente pentru problemele apărute

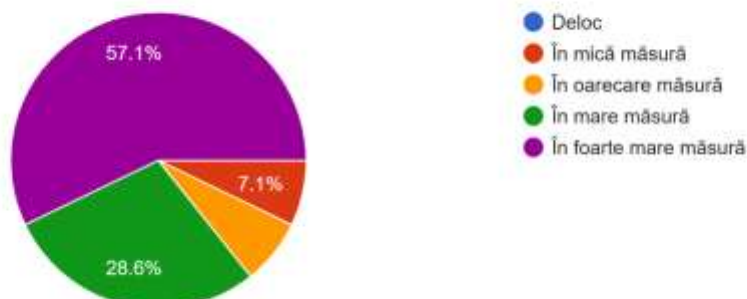
14 responses



Itemul 11.

Este dedicat activităților școlare și extracurriculare

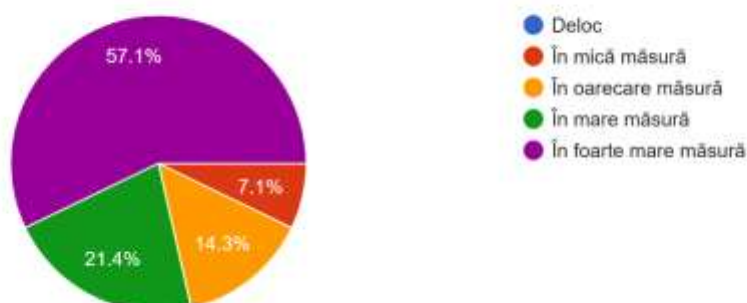
14 responses



Itemul 12.

Este motivat să învețe lucruri noi

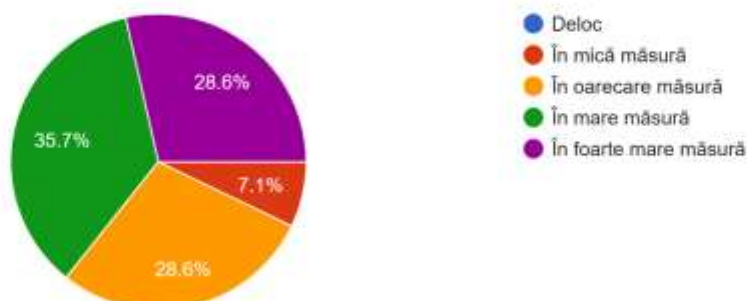
14 responses



Itemul 13.

Este deschis să aplice strategii noi în rezolvarea de probleme sau conflicte

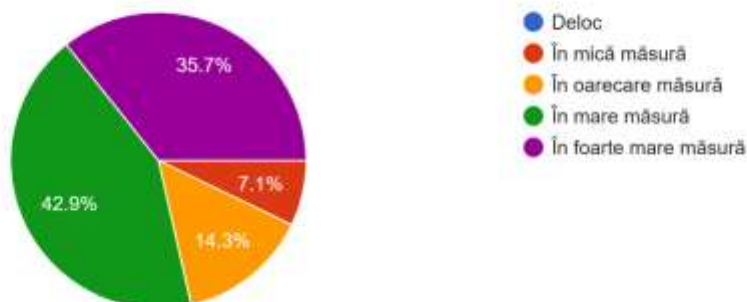
14 responses



Itemul 14.

Se impune ca lider în fața colegilor, aceștia având încredere în el și urmându-l în inițiative

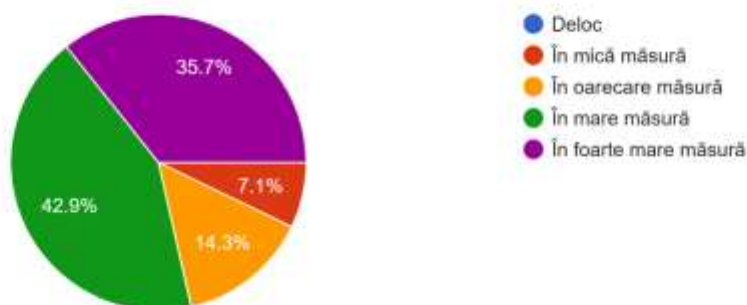
14 responses



Itemul 15.

Are capacitatea de a-i organiza pe ceilalți colegi și a le influența atitudinile și deciziile

14 responses



După evaluarea fiecărui item, punctajele obținute au fost centralizate pentru fiecare elev, fiind calculat punctajul final utilizat în procesul de selecție a ambasadiorilor antibullying. Un exemplu de centralizare a răspunsurilor și a punctajelor este prezentat în tabelul următor.

- Exemplu de centralizare a răspunsurilor și a punctajelor obținute în procesul de selecție a ambasadiorilor antibullying

Cod elev	Manifestă disprețuri	Punctaj A1	Contează la creșterea	Punctaj A2	Se implică activ în via	Punctaj A3	Genținează conflicte	Punctaj A4	Dispunează cu ușurință	Punctaj
1	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5
2	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4
3	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4
4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4
5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5
6	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În mică măsură	1	În oarecare măsură	3	În mică măsură	1
7	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4
8	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5
9	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5
10	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3
11	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4
12	În mare măsură	4	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3
13	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În foarte mare măsură	5
14	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În mare măsură	4	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5

Comunică într-un mod	Punctaj A6	Dă dovadă de încredere	Punctaj A7	Are capacitatea de a	Punctaj A8	Contează activități în via	Punctaj A9	Își apără opiniile	Punctaj A10
În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5
În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În mare măsură	4	În foarte mare măsură	5	În mare măsură	4
În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4
În mare măsură	4	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3
În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5
În oarecare măsură	3	În mică măsură	1	În mică măsură	1	În mică măsură	1	În mică măsură	1
În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4
În foarte mare măsură	5	În mare măsură	4	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5
În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În mare măsură	4	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5
În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În mare măsură	4	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3
În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3
În mare măsură	4	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În mică măsură	1	În mică măsură	1
În mare măsură	4	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În mare măsură	4	În mare măsură	4
În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În oarecare măsură	3

Date despre activități	Punctaj A11	Date despre activități	Punctaj A12	Date despre activități	Punctaj A13	Se implică cu sine în	Punctaj A14	Are capacitatea de a	Punctaj A15	Punctaj final
În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	75
În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În mare măsură	4	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	61
În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	60
În foarte mare măsură	5	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	56
În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	75
În mică măsură	1	În mică măsură	1	În mică măsură	1	În mică măsură	1	În mică măsură	1	23
În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	În mare măsură	4	57
În mare măsură	4	În foarte mare măsură	5	În mare măsură	4	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	71
În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În mare măsură	4	În mare măsură	4	72
În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În mare măsură	4	În mare măsură	4	48
În mare măsură	4	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În mare măsură	4	În mare măsură	4	52
În mare măsură	4	În mare măsură	4	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	În oarecare măsură	3	45
În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În mare măsură	4	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	69
În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În foarte mare măsură	5	În mare măsură	4	În mare măsură	4	68

În urma centralizării punctajelor finale, au fost selectați primii elevi (în cazul de față primii 6) care au obținut cele mai mari scoruri. Aceștia au constituit grupul de ambasadori antibullying și au participat ulterior la programul de formare și la desfășurarea activităților de prevenire a bullyingului în cadrul propriei școli.

4.4 Formarea ambasadiorilor antibullying

Selectarea elevilor a reprezentat doar primul pas în constituirea grupului de ambasadori antibullying. Pentru ca aceștia să își poată asuma în mod responsabil acest rol, a fost necesară

parcursul unui program de formare care să le ofere cunoștințele și competențele necesare desfășurării activităților de prevenire a bullyingului în propria școală.

Programul de formare a fost conceput pornind de la ideea că prevenirea bullyingului nu se rezumă la prezentarea unor informații despre acest fenomen, ci presupune dezvoltarea unor abilități practice de comunicare, cooperare, ascultare activă, empatie și gestionare constructivă a conflictelor. Elevii au fost încurajați să reflecte asupra propriului comportament, să înțeleagă impactul pe care acțiunile și cuvintele lor îl pot avea asupra colegilor și să identifice modalități prin care pot contribui la dezvoltarea unui climat școlar bazat pe respect și sprijin reciproc.

Activitățile de formare au fost organizate într-o manieră interactivă, utilizând metode centrate pe elev și pe învățarea prin experiență. Au fost folosite jocuri de rol, exerciții de comunicare, materiale video, activități de reflecție și discuții de grup, astfel încât elevii să poată exersa în contexte apropiate de situațiile întâlnite în viața școlară. Accentul a fost pus pe participarea activă a elevilor și pe identificarea unor soluții practice, adaptate situațiilor reale cu care aceștia se pot confrunta.

Programul nu și-a propus să transforme elevii în specialiști în mediere sau în rezolvarea conflictelor și nici să le atribuie responsabilități care aparțin profesorilor, consilierilor școlari sau altor specialiști. Rolul formării a fost acela de a-i pregăti să recunoască situațiile de bullying, să promoveze relații bazate pe respect și cooperare, să încurajeze dialogul între colegi și să solicite sprijinul unui adult ori de câte ori situația o impune.

Conținutul programului de formare a fost organizat în jurul unor teme considerate esențiale pentru rolul de ambasador antibullying, fiecare dintre acestea fiind abordată prin activități practice și exerciții interactive. În continuare sunt prezentate câteva dintre temele parcurse în cadrul programului de formare și activitățile utilizate în lucrul cu elevii.

4.4.1 Tema 1 – Ce este conflictul?

Înțelegerea conflictului reprezintă unul dintre primii pași în formarea elevilor ambasadori antibullying. În activitatea desfășurată cu elevii s-a urmărit clarificarea diferenței dintre conflict și bullying, precum și conștientizarea faptului că nu orice neînțelegere dintre două persoane reprezintă o situație de bullying. Elevii au fost încurajați să privească conflictul ca pe o situație firească, ce poate apărea în relațiile dintre oameni și care poate fi gestionată prin comunicare, respect reciproc și identificarea unor soluții acceptate de toate persoanele implicate.

Activitatea a avut ca obiective:

- înțelegerea noțiunii de conflict;
- identificarea unor situații conflictuale întâlnite în viața de zi cu zi;
- analizarea modalităților de rezolvare a conflictelor;
- dezvoltarea capacității de a identifica soluții constructive.

Etapele activității

- vizionarea unui material video și discutarea mesajului transmis;

<https://www.youtube.com/watch?v=pjNY2pPEw6c>



- identificarea unor exemple de conflicte întâlnite în viața de zi cu zi;
- completarea individuală sau în perechi a tabelelor de lucru;
- prezentarea soluțiilor propuse și discutarea lor în grup;
- formularea unor concluzii privind modalitățile constructive de rezolvare a conflictelor.



Conflicte între colegii de la școală

Situația conflictuală	Cum s-a rezolvat conflictul	Alte soluții pentru rezolvarea conflictului

Conflicte între frați

Situația conflictuală	Cum s-a rezolvat conflictul	Alte soluții pentru rezolvarea conflictului

La finalul activității, elevii au concluzionat că apariția conflictelor este firească în relațiile dintre oameni, însă modul în care acestea sunt gestionate poate influența calitatea relațiilor dintre colegi. Discuțiile au evidențiat importanța comunicării, a ascultării reciproce și a identificării unor soluții acceptate de toate persoanele implicate.

4.4.2 Tema 2 – Medierea între egali. Studiu de caz: „Bucle Aurii și Ursuleț”

Gestionarea conflictelor reprezintă una dintre competențele pe care elevii ambasadori antibullying trebuie să și le dezvolte înainte de a desfășura activități cu colegii lor. În cadrul programului de formare, elevii au avut ocazia să observe modul în care un conflict poate fi analizat și soluționat prin dialog, ascultare activă și respect reciproc.

Pentru această activitate a fost utilizat studiul de caz „Bucle Aurii și Ursuleț”, un scenariu de mediere care permite elevilor să înțeleagă rolul mediatorului și etapele unei ședințe de mediere. Activitatea oferă posibilitatea analizării conflictului din perspectiva ambelor persoane implicate și evidențiază importanța exprimării emoțiilor, identificării nevoilor și găsirii unei soluții acceptate de ambele părți.

Obiectivele activității

La finalul activității, elevii vor fi capabili să:

- înțeleagă rolul medierii între egali;
- respecte regulile de bază ale dialogului;
- identifice emoțiile și nevoile persoanelor implicate într-un conflict;
- exerseze ascultarea activă și reformularea;
- identifice soluții constructive pentru rezolvarea conflictelor.

Materiale necesare

- scenariul „Bucle Aurii și Ursuleț”;
- fișe de lucru;
- tablă sau flipchart;
- instrumente de scris.

Desfășurarea activității

Activitatea începe prin prezentarea regulilor de bază ale medierii, care vor fi respectate pe parcursul întregii discuții:

- *Fii sincer.*
- *Nu întrerupe persoana care vorbește.*

- *Ascultă cu atenție.*
- *Respectă punctul de vedere al celuilalt.*

Profesorul explică faptul că rolul mediatorului nu este acela de a decide cine are dreptate, ci de a sprijini persoanele implicate să își exprime punctele de vedere, să se asculte reciproc și să identifice împreună o soluție.

În continuare este prezentat studiul de caz „Bucle Aurii și Ursuleț”, care poate fi citit de profesor sau interpretat de elevi prin distribuirea rolurilor.

Studiu de caz – „Bucle Aurii și Ursuleț”

Contextul:

Bucle Aurii și Ursuleț au fost prieteni o perioadă îndelungată. După un incident petrecut în casa familiei Ursulețului, relația dintre cei doi s-a deteriorat. Pentru a înțelege ce s-a întâmplat și pentru a încerca refacerea relației, cei doi solicită sprijinul mediatorilor.

Desfășurarea medierii:

Mediatorii îi întâmpină pe cei doi participanți și le reamintesc regulile discuției: *sinceritate, respect reciproc și ascultare fără întreruperi.*

Ursuleț este invitat să vorbească primul și explică faptul că s-a simțit trădat atunci când Bucle Aurii a intrat în casa familiei sale în lipsa acestora, a consumat mâncarea pregătită și a deteriorat scaunul primit de la bunicul său. Pentru el, problema nu este doar scaunul rupt, ci pierderea încrederii într-o persoană pe care o considera prietenă.

Mediatorii reformulează mesajul pentru a se asigura că au înțeles corect ceea ce simte Ursuleț și îi oferă apoi cuvântul lui Bucle Aurii.

Bucle Aurii explică faptul că nu a intenționat să îi rănească pe membrii familiei. Fiind prietenă apropiată cu aceștia de mult timp, a considerat firesc să intre în casă și să îi aștepte. Ea recunoaște că a mâncat din terci și că a folosit obiectele din casă fără să se gândească la consecințe, însă spune că nu și-a imaginat cât de important era scaunul pentru Ursuleț.

Pe parcursul discuției, mediatorii îi încurajează pe cei doi să vorbească despre emoțiile și nevoile lor, reformulează mesajele și îi ajută să înțeleagă perspectiva celuilalt.

În momentul în care află valoarea sentimentală pe care o avea scaunul pentru Ursuleț, Bucle Aurii își exprimă regretul sincer și își cere scuze. Ea propune să încerce repararea scaunului și își asumă responsabilitatea pentru ceea ce s-a întâmplat.

La finalul medierii, Ursuleț afirmă că înțelege faptul că incidentul nu a fost intenționat și acceptă scuzele primite. Cei doi decid să încerce să repare împreună scaunul și să își refacă relația de prietenie.

Exercițiu de aplicare:

După parcurgerea studiului de caz, elevii pot fi împărțiți în grupe și invitați să interpreteze rolurile personajelor sau să imagineze situații asemănătoare întâlnite în viața școlii. Fiecare grup va identifica persoanele implicate, emoțiile și nevoile acestora, precum și modalități prin care conflictul poate fi soluționat prin dialog și mediere.

Activitatea poate fi continuată prin schimbarea rolurilor, astfel încât fiecare elev să aibă ocazia de a experimenta atât rolul persoanei implicate în conflict, cât și rolul mediatorului.

Întrebări pentru reflecție

- Care au fost cauzele conflictului?
- Ce emoții a exprimat fiecare dintre personaje?
- Cum au contribuit mediatorii la desfășurarea dialogului?
- Ce tehnici de comunicare ai observat în timpul medierii?
- Ce alte soluții ar fi putut fi identificate?
- Cum ai proceda dacă ai fi mediator într-o situație asemănătoare?



Concluzii

Activitatea a oferit elevilor posibilitatea de a înțelege că medierea reprezintă o modalitate eficientă de gestionare a conflictelor prin dialog, ascultare activă și respect reciproc. Analizarea studiului de caz a evidențiat importanța exprimării emoțiilor și a nevoilor, precum și rolul mediatorului în facilitarea comunicării dintre persoanele implicate. Totodată, elevii au conștientizat că multe conflicte pot fi soluționate atunci când fiecare persoană este ascultată și implicată în identificarea unei soluții acceptate de toate părțile.

4.4.3 Tema 3 – Pacea și construirea relațiilor pozitive

Prevenirea bullyingului nu presupune doar intervenția în situațiile de conflict, ci și dezvoltarea unui climat școlar în care relațiile dintre elevi sunt bazate pe respect, colaborare și responsabilitate. Din acest motiv, una dintre temele abordate în cadrul programului de formare a ambasadorelor antibullying a fost conceptul de pace și rolul pe care fiecare persoană îl are în construirea unui mediu sigur și incluziv.

În cadrul activității, elevii au fost încurajați să reflecteze asupra semnificației păcii și să înțeleagă faptul că aceasta nu înseamnă lipsa conflictelor, ci capacitatea oamenilor de a le gestiona într-o manieră constructivă, prin dialog, cooperare și respect reciproc.

Obiectivele activității

La finalul activității, elevii vor fi capabili să:

- înțeleagă conceptul de pace în relațiile interpersonale;
- identifice comportamente care contribuie la menținerea unui climat școlar pozitiv;
- conștientizeze rolul fiecărei persoane în prevenirea conflictelor;
- exprime propriile opinii cu privire la valorile care stau la baza unei comunități școlare incluzive.

Materiale necesare

- material video;
- fișe de lucru;
- tablă sau flipchart;
- instrumente de scris.

Desfășurarea activității

Activitatea începe prin vizionarea materialului video, urmată de o discuție privind mesajul transmis și modalitățile prin care fiecare persoană poate contribui la dezvoltarea unui climat școlar pozitiv.

Profesorul prezintă definiția păcii și facilitează o conversație pornind de la ideea că pacea nu presupune absența conflictelor, ci existența unor relații bazate pe respect, comunicare și responsabilitate.



Elevii sunt invitați să răspundă individual și apoi în grup la întrebarea: „Ce semnifică termenul de pace pentru tine?”



CE SEMNIFICĂ TERMENUL DE <i>PACE</i> PENTRU TINE?

Răspunsurile sunt discutate și sintetizate pe tablă, urmărindu-se identificarea valorilor comune precum respectul, cooperarea, toleranța, empatia, sprijinul reciproc și acceptarea diversității.

Definiția păcii:

„Pacea este acea stare în care, într-un context specific, fiecare individ își exercită responsabilitățile astfel încât toți ceilalți să se bucure de drepturile lor. Pacea nu este absența conflictului, ci capacitatea de a recunoaște, gestiona și rezolva conflictele într-o manieră care respectă nevoile tuturor persoanelor implicate.”

(adaptare după Bodine, Crawford și Schruppf, 1994)

Exercițiu de aplicare:

Elevii sunt invitați să ofere exemple de comportamente care contribuie la menținerea păcii în clasă și în școală. Pornind de la exemplele identificate, fiecare elev formulează un angajament personal privind un comportament pe care își propune să îl manifeste pentru a contribui la dezvoltarea unui climat pozitiv în grupul de colegi.

Întrebări pentru reflecție

- *Ce înseamnă pacea pentru tine?*
- *Poate exista pace chiar dacă apar conflicte? De ce?*
- *Ce comportamente contribuie la dezvoltarea unui climat pozitiv în clasă?*
- *Cum putem preveni apariția conflictelor?*
- *Care este rolul fiecărui elev în construirea unui mediu școlar sigur și incluziv?*

Concluzii

Activitatea a contribuit la înțelegerea faptului că pacea nu reprezintă doar absența conflictelor, ci rezultatul unor comportamente bazate pe respect, cooperare și responsabilitate. Elevii au conștientizat că fiecare persoană poate contribui, prin atitudinea și comportamentul

său, la dezvoltarea unui climat școlar în care toți colegii se simt acceptați, valorizați și în siguranță.

4.4.4 Tema 4 – Înțelegerea nevoilor de bază

În cadrul programului de formare, elevii au fost încurajați să înțeleagă că în spatele multor comportamente și conflicte se află nevoi personale care nu sunt întotdeauna exprimate sau înțelese de ceilalți. Conștientizarea propriilor nevoi și identificarea nevoilor celorlalți contribuie la dezvoltarea empatiei, la îmbunătățirea comunicării și la prevenirea conflictelor.

Activitatea a urmărit să îi ajute pe elevi să reflecteze asupra faptului că fiecare persoană are nevoi diferite, însă toate merită respect și pot fi satisfăcute fără a afecta drepturile celorlalți.

Obiectivele activității

La finalul activității, elevii vor fi capabili să:

- identifice principalele categorii de nevoi umane;
- înțeleagă legătura dintre nevoi, emoții și comportamente;
- manifeste empatie față de colegi;
- identifice modalități constructive prin care își pot exprima propriile nevoi;
- respecte nevoile și drepturile celorlalte persoane.

Materiale necesare

- fișa de lucru „Nevoile mele de bază”;
- tablă sau flipchart;
- instrumente de scris.

Desfășurarea activității

Profesorul inițiază o discuție despre lucrurile de care fiecare persoană are nevoie pentru a se simți în siguranță, acceptată și apreciată. Pornind de la răspunsurile elevilor, sunt prezentate principalele categorii de nevoi care influențează relațiile dintre oameni.

În cadrul activității sunt analizate următoarele nevoi:

- siguranță și securitate;
- apartenență și iubire;
- recunoaștere;
- împlinire personală;
- identitate;
- libertate;

- dreptate;
- recreere și timp liber.

Pentru fiecare categorie, elevii sunt încurajați să ofere exemple din experiența proprie și să discute despre modalitățile prin care aceste nevoi pot fi respectate atât în relația cu colegii, cât și în mediul școlar.

După această etapă, elevii completează fișa de lucru „**Nevoile mele de bază**”, reflectând asupra modului în care își satisfac aceste nevoi și asupra importanței respectării nevoilor celorlalți.

Nevoile mele de bază

Instrucțiuni: Scrie câteva lucruri pe care le faci pentru a răspunde acestor nevoi.

- **Siguranță/Securitate** –
- **Apartenență/Iubire** –
- **Recunoaștere** –
- **Împlinire personală** –
- **Identitate** –
- **Libertate** –
- **Dreptate** –
- **Distracție** –



Exercițiu de aplicare

După completarea fișei, elevii discută în grup răspunsurile oferite și identifică situații în care nevoile lor pot intra în conflict cu nevoile altor persoane. Pornind de la exemplele prezentate, sunt analizate modalități prin care aceste situații pot fi gestionate prin comunicare, cooperare și respect reciproc.

Întrebări pentru reflecție

- Care dintre nevoile prezentate este cea mai importantă pentru tine? De ce?
- Cum îți poți exprima nevoile fără a-i răni pe ceilalți?
- Ce se poate întâmpla atunci când nevoile unei persoane nu sunt respectate?
- Cum putem contribui la satisfacerea nevoii de apartenență a colegilor noștri?
- Cum poate înțelegerea nevoilor celorlalți să contribuie la prevenirea conflictelor?

Concluzii

Prin această activitate, elevii au înțeles că multe conflicte apar deoarece persoanele implicate au nevoi diferite sau nu reușesc să le comunice într-un mod adecvat. Identificarea și respectarea acestor nevoi contribuie la dezvoltarea empatiei, la îmbunătățirea relațiilor dintre colegi și la crearea unui climat școlar bazat pe cooperare și respect reciproc.

Finalizarea programului de formare a reprezentat un moment important în pregătirea elevilor pentru rolul de ambasador antibullying. Activitățile desfășurate au urmărit dezvoltarea unor competențe esențiale, precum comunicarea eficientă, ascultarea activă, empatia, cooperarea și gestionarea constructivă a conflictelor. Totodată, elevii au dobândit o mai bună înțelegere a fenomenului bullying și a rolului pe care îl pot avea în promovarea unui climat școlar sigur și incluziv.

Competențele formate în această etapă au constituit baza implicării ulterioare a ambasadorilor în activitățile desfășurate împreună cu colegii din propriile școli. În capitolele următoare sunt prezentate exemple de activități și bune practici implementate în cadrul proiectului, care ilustrează modul în care elevii au valorificat cunoștințele și experiențele dobândite pe parcursul programului de formare.

CAPITOLUL 5

ACTIVITĂȚI ȘI APLICAȚII PRACTICE

Activitățile prezentate în acest capitol au fost selectate și adaptate pentru a sprijini cadrele didactice și elevii ambasadori antibullying în organizarea unor activități dedicate prevenirii bullyingului, dezvoltării relațiilor pozitive și formării competențelor de comunicare și mediere între egali.

Exemplele propuse valorifică experiența activităților desfășurate în cadrul proiectului „IncluzivEduHub – Școli cu suflet” și pot fi utilizate în cadrul orelor de consiliere și orientare, al activităților educative sau în alte contexte școlare.

Activitățile pot fi adaptate în funcție de vârsta elevilor, nivelul de dezvoltare și particularitățile fiecărui grup. Pentru a sprijini participarea tuturor elevilor, pot fi utilizate imagini, pictograme, materiale concrete, jocuri de rol și mijloace de comunicare augmentativă și alternativă.

Activitățile sunt organizate gradual, pornind de la dezvoltarea unui climat pozitiv în clasă și continuând cu exprimarea emoțiilor, empatia, diferențierea conflictului de bullying, găsirea unor soluții și înțelegerea rolului mediatorului.

➤ Recomandări generale pentru desfășurarea activităților

În desfășurarea activităților se recomandă:

- utilizarea unui limbaj accesibil și încurajator;
- implicarea activă a tuturor elevilor și respectarea ritmului propriu de învățare;
- adaptarea exemplelor și a materialelor în funcție de vârsta și particularitățile grupului;
- încurajarea colaborării, a respectului reciproc și a exprimării libere a opiniilor într-un climat sigur și pozitiv.

ACTIVITATEA 1

CLASA ÎN CARE NE SIMȚIM BINE

Obiective	Materiale necesare
- dezvoltarea relațiilor pozitive dintre elevi; - identificarea comportamentelor care contribuie la un climat școlar pozitiv; - stabilirea unor reguli de grup bazate pe respect și colaborare.	- imagini care ilustrează situații din mediul școlii; - cartonașe verzi și roșii; - coli A3 sau flipchart; - markere; - post-it-uri sau cartonașe; - lipici (opțional).
Desfășurarea activității	
Spargerea gheții – „Ce îmi place la școală?” ➤ Elevii sunt așezați în cerc. ➤ Profesorul/ambasadorii antibullying îi invită să spună, pe rând, un lucru care îi face să se simtă bine la școală. De exemplu: - un coleg; - o activitate; - o persoană; - un joc; - o reușită. ➤ Elevii care nu răspund verbal pot indica o imagine, o pictogramă sau pot realiza un desen. ➤ La final, profesorul/ambasadorii antibullying subliniază că fiecare răspuns este important și că împreună contribuie la construirea unui mediu în care toți se simt bine. Jocul 1 – „Aleg imaginea potrivită” ➤ Profesorul/ambasadorii antibullying prezintă imagini care ilustrează diferite situații din viața școlii. Exemple: - copii care lucrează împreună; - un coleg care oferă ajutor; - doi copii care se ceartă; - un elev exclus din joc;	

- copii care se salută.
- Fiecare elev alege imaginea care reprezintă, în opinia sa, o clasă în care i-ar plăcea să învețe.
- Elevii explică alegerea verbal, prin desen, prin alegerea unei pictograme sau prin alte modalități de comunicare, în funcție de nivelul lor de dezvoltare.
- Profesorul/ambasadorii antibullying conduce o scurtă discuție despre comportamentele care contribuie la o atmosferă plăcută în clasă.

Jocul 2 – „Așa da sau așa nu?”

- Profesorul/ambasadorii antibullying citește sau prezintă diferite situații.

Exemple:

- un coleg salută când intră în clasă;
- doi elevi își împart materialele;
- un copil râde de greșeala unui coleg;
- cineva își cere scuze după o neînțelegere;
- un elev îl invită pe altul să se joace.
- Elevii ridică:
 - ● cartonașul verde – dacă apreciază că situația contribuie la o clasă în care ne simțim bine;
 - ● cartonașul roșu – dacă apreciază că este un comportament nepotrivit.
- Fiecare situație este discutată pe scurt.

Jocul 3 – „Regulile clasei noastre”

- Elevii formulează împreună reguli care îi ajută să se simtă în siguranță și respectați.
- Regulile pot fi exprimate:
 - verbal;
 - prin imagini;
 - prin pictograme;
 - prin desen;
 - în scris.
- Profesorul/ambasadorii antibullying realizează împreună cu elevii un afiș al clasei.

Încheiere

- Profesorul/ambasadorii antibullying îi invită pe elevi să completeze propoziția:
„Eu pot contribui la o clasă în care ne simțim bine prin...”
- Răspunsurile pot fi oferite verbal, prin alegerea unei imagini, prin desen sau în scris.
- Profesorul/ambasadorii antibullying încheie activitatea subliniind că fiecare gest de respect, ajutor și colaborare contribuie la crearea unui climat școlar pozitiv.

Sugestii de adaptare

- Imaginile pot fi înlocuite cu fotografii din propria clasă.
- Regulile pot fi formulate prin pictograme.
- Pentru elevii nonverbali se pot utiliza cartonașe de alegere.

Competențe dezvoltate

- comunicare;
- cooperare;
- respect reciproc;
- exprimarea opiniilor;
- participare activă.

ACTIVITATEA 2

CUVINTELE APROPIE SAU RĂNESC

Obiective	Materiale necesare
- conștientizarea efectelor pe care cuvintele le pot avea asupra celorlalți; - dezvoltarea comunicării respectuoase; - identificarea modalităților de exprimare pozitivă în relația cu colegii.	- cartonașe verzi și roșii; - imagini cu situații din viața școlii; - cartonașe cu emoții - coli A3 sau flipchart; - markere; - post-it-uri.
Desfășurarea activității	
Spargerea gheții – „Un lucru care mă face să zâmbesc” ➤ Elevii se deplasează prin clasă. ➤ La semnalul profesorului sau al ambasadorilor antibullying, fiecare salută un coleg folosind o formulă de salut, un zâmbet sau un gest prietenos. ➤ La final, profesorul/ambasadorii antibullying îi întreabă: - <i>Cum te-ai simțit când ai fost salutat?</i> - <i>Cum te simți atunci când cineva îți vorbește frumos?</i> Jocul 1 – „Vorbe care bucură, vorbe care rănesc” ➤ Profesorul sau ambasadorii antibullying citesc diferite expresii. Exemple: - „Mulțumesc!” - „Bravo!” - „Te pot ajuta?” - „Nu mă joc cu tine!” - „Pleacă de aici!” Elevii ridică unul dintre cartonașe:: - ● cartonașul verde – dacă apreciază că expresia contribuie la relații pozitive; - ● cartonașul roșu – dacă apreciază că expresia poate răni sau întrista. ➤ Situațiile sunt discutate pe scurt. Jocul 2 – „Cum crezi că se simte?” ➤ Profesorul prezintă imagini cu diferite situații. Exemple: - un copil este lăudat; - un coleg este ajutat;	

- un copil este tachinat;
- un elev este exclus din joc.
- Elevii aleg emoji-ul care exprimă emoția copilului din imagine.
- Se discută despre legătura dintre cuvinte, comportamente și emoții.

Jocul 3 – „Spune altfel!”

- Profesorul/ambasadorii antibullying citește expresii mai puțin potrivite.

Exemple:

- „Lasă-mă în pace!”
- „Nu ești bun la nimic!”
- „Nu vreau să stau lângă tine!”
- Elevii propun variante prin care același mesaj poate fi exprimat cu respect.

Exemple:

- „Am nevoie de puțin timp.”
- „Pot să te ajut?”
- „Astăzi vreau să mă joc și cu alți colegi.”

Încheiere

- Profesorul sau ambasadorii antibullying îi invită pe elevi să continue propoziția:
„Astăzi aleg să folosesc cuvinte care...”
- Răspunsurile pot fi oferite verbal, prin alegerea unei imagini, prin desen sau în scris.
- Activitatea se încheie prin evidențierea faptului că fiecare cuvânt poate contribui la construirea unor relații bazate pe respect, încredere și cooperare.

Sugestii de adaptare

- Imaginile și expresiile pot fi adaptate în funcție de vârsta și nivelul de dezvoltare al elevilor.
- Pentru elevii care utilizează comunicare augmentativă și alternativă (AAC), emoțiile și răspunsurile pot fi exprimate prin pictograme, planșe de comunicare sau dispozitive asistive.
- Profesorul poate reduce numărul situațiilor analizate sau poate utiliza jocuri de rol scurte pentru a facilita înțelegerea efectelor cuvintelor asupra emoțiilor.
- În cazul elevilor mai mici, expresiile pot fi însoțite de imagini sugestive sau de mimarea emoțiilor corespunzătoare.

Competențe dezvoltate

- comunicare;
- ascultare activă;
- exprimarea emoțiilor;
- cooperare.

ACTIVITATEA 3

ÎN LOCUL TĂU...

Obiective	Materiale necesare
- dezvoltarea empatiei și a capacității de a înțelege emoțiile celorlalți; - identificarea unor modalități de sprijin și ajutor între colegi; - încurajarea comportamentelor bazate pe respect și cooperare.	- imagini cu expresii faciale și emoții; - cartonașe cu situații din viața școlii; - cartonașe cu emoții - coli A3 sau flipchart; - markere; - post-it-uri.
Desfășurarea activității	
Spargerea gheții – „Cum mă simt astăzi?” ➤ Profesorul sau ambasadorii antibullying prezintă mai multe emoji sau imagini cu emoții. ➤ Fiecare elev alege imaginea care exprimă cel mai bine cum se simte în acel moment. ➤ Cei care doresc explică alegerea. ➤ Profesorul subliniază că fiecare emoție este firească și că este important să învățăm să o recunoaștem și să o exprimăm. Jocul 1 – „Ce simte colegul?” ➤ Profesorul prezintă imagini sau citește situații. Exemple: • un copil este invitat la joacă; • un elev este exclus din echipă; • un coleg primește ajutor; • un copil este certat în fața clasei; • doi colegi se împacă după o ceartă. ➤ Elevii aleg emoji-ul care descrie emoția personajului. ➤ Se discută despre motivele alegerii. Jocul 2 – „În locul tău...” ➤ Profesorul sau ambasadorii antibullying citesc diferite situații. Exemple: • Un coleg și-a uitat penarul. • Un copil a căzut în curtea școlii. • Un elev este trist pentru că a fost exclus din joc. • Un coleg nu reușește să rezolve un exercițiu.	

- Elevii completează propoziția:

„În locul tău, eu aș...”

- Răspunsurile pot fi oferite verbal, prin alegerea unei imagini, prin desen sau în scris.
- Se discută despre modalitățile prin care putem oferi sprijin colegilor.

Jocul 3 – „Joacă scena”

- Elevii lucrează în perechi sau în grupuri mici.
- Fiecare grup primește un cartonaș cu o situație.

Exemple:

- un coleg este supărat;
- doi elevi vor aceeași jucărie;
- un copil este nou în clasă;
- un coleg are nevoie de ajutor.
- Elevii prezintă pe scurt situația și o rezolvă într-un mod pozitiv.
- La final, colegii discută:
 - *Ce a fost bine?*
 - *Cum s-a simțit fiecare personaj?*
 - *Ce altă soluție ar fi fost posibilă?*

Încheiere

- Profesorul sau ambasadorii antibullying îi invită pe elevi să completeze propoziția:
„Astăzi pot arăta că îmi pasă prin...”

- Răspunsurile pot fi oferite verbal, prin alegerea unei imagini, prin desen sau în scris.
- Profesorul încheie activitatea subliniind că empatia ne ajută să construim relații bazate pe încredere, respect și sprijin reciproc.
-

Sugestii de adaptare

- Situațiile prezentate pot fi adaptate în funcție de vârsta, experiența și nivelul de dezvoltare al elevilor.
- Emoțiile pot fi exprimate verbal, prin alegerea unor cartonașe sugestive, pictograme, imagini, desen sau alte modalități de comunicare.
- Jocurile de rol pot fi simplificate, realizate în perechi sau desfășurate cu sprijinul profesorului ori al ambasadorilor antibullying.
- Pentru elevii care utilizează mijloace de comunicare augmentativă și alternativă (AAC), răspunsurile pot fi formulate cu ajutorul tablelor de comunicare, pictogramelor sau dispozitivelor asistive.
- Profesorul poate selecta situații apropiate de experiențele elevilor pentru a facilita înțelegerea emoțiilor și dezvoltarea empatiei.

Competențe dezvoltate

- empatie;
- comunicare;
- cooperare;
- exprimarea emoțiilor;
- ascultare activă.

ACTIVITATEA 4

CONFLICT SAU BULLYING?

Obiective	Materiale necesare
- identificarea diferențelor dintre un conflict și o situație de bullying; - dezvoltarea capacității de analiză a unor situații întâlnite în mediul școlar; - identificarea modalităților potrivite de reacție și solicitare a sprijinului.	- cartonașe cu situații; - cartonașe inscripționate „Conflict” și „Bullying”; - imagini cu situații din viața școlii; - coli A3 sau flipchart; - markere; - post-it-uri.
Desfășurarea activității	
Spargerea gheții – „Se poate întâmpla oricui” ➤ Profesorul sau ambasadorii antibullying prezintă câteva situații scurte. Exemple: - Un coleg mi-a luat din greșeală creionul. - Doi colegi vor aceeași minge. - Un copil râde de alt coleg în fiecare pauză. ➤ Elevii spun dacă au întâlnit sau au observat situații asemănătoare, fără a da nume. ➤ Profesorul explică faptul că unele neînțelegeri sunt conflicte obișnuite, iar altele pot deveni bullying.	
Jocul 1 – „Conflict sau bullying?” ➤ Profesorul sau ambasadorii antibullying citesc pe rând diferite situații. Exemple: - Doi colegi se ceartă și apoi se împacă. - Un elev este tachinat aproape în fiecare zi. - Doi copii vor să folosească același joc. - Un coleg este exclus mereu din activitățile grupului. ➤ Elevii ridică cartonașul „Conflict” sau „Bullying”, în funcție de situația prezentată. ➤ Profesorul sau ambasadorii antibullying discută împreună cu elevii răspunsurile oferite și evidențiază criteriile prin care un conflict poate fi diferențiat de o situație de bullying.	
Jocul 2 – „Ce ai face?” ➤ Profesorul sau ambasadorii antibullying prezintă câteva situații. Exemple: - Observi că un coleg este jignit în mod repetat. - Doi colegi au o neînțelegere în timpul unui joc.	

- Un copil este împins în fiecare pauză.
- Elevii discută în perechi sau în grupuri mici și propun modalități potrivite de reacție.
- La final, fiecare grup prezintă soluția aleasă
- Se discută avantajele fiecărei soluții și situațiile în care este necesară solicitarea sprijinului unui adult.

Jocul 3 – „Cine mă poate ajuta?”

- Profesorul sau ambasadorii antibullying afișează imagini sau denumiri ale unor persoane din școală.

Exemple:

- învățătorul/profesorul;
- consilierul școlar;
- directorul;
- părinții;
- ambasadorii antibullying.
- Profesorul citește diferite situații, iar elevii aleg persoana la care ar putea apela pentru sprijin și explică alegerea.
- Se evidențiază faptul că situațiile de bullying, violență sau amenințare trebuie comunicate unui adult de încredere și nu trebuie gestionate exclusiv de elevi.

Încheiere

- Profesorul sau ambasadorii antibullying îi invită pe elevi să continue propoziția:
„Dacă văd că un coleg are nevoie de ajutor, eu pot...”
- Răspunsurile pot fi oferite verbal, prin alegerea unei imagini, prin desen sau în scris.
- Profesorul încheie activitatea subliniind că bullyingul nu trebuie ignorat și că solicitarea ajutorului este un gest de responsabilitate și grijă față de ceilalți.

Sugestii de adaptare

- Situațiile analizate pot fi adaptate în funcție de vârsta și experiența elevilor.
- Diferențele dintre conflict și bullying pot fi ilustrate prin imagini, pictograme sau scurte scenarii.
- Pentru elevii care utilizează mijloace de comunicare augmentativă și alternativă (CAA), răspunsurile pot fi exprimate prin planșe de comunicare, pictograme sau dispozitive asistive.
- Activitatea poate fi desfășurată în perechi sau în grupuri mici, oferind sprijin suplimentar elevilor care întâmpină dificultăți în analiza situațiilor sociale.
- Profesorul poate utiliza exemple din viața școlii, fără a face referire la persoane sau situații reale identificabile.

Competențe dezvoltate

- analizarea situațiilor sociale;
- luarea deciziilor;
- comunicare;
- cooperare;
- solicitarea și oferirea sprijinului;
- diferențierea conflictului de bullying.

ACTIVITATEA 5

ÎNȚELEAGEM ȘI PREVENIM BULLYINGUL

Obiective	Materiale necesare
- familiarizarea elevilor cu noțiunea de bullying și formele sale de manifestare; - identificarea persoanelor implicate într-o situație de bullying; - dezvoltarea empatiei și a responsabilității față de colegi; - conștientizarea efectelor bullyingului; - încurajarea comportamentelor de sprijin și respect reciproc.	- cartonașe cu situații; - cartonașe cu roluri (inițiator, țintă, martor); - imagini reprezentând tipurile de bullying; - coli A3/flipchart; - markere; - post-it-uri; - fișe de lucru.
Desfășurarea activității	
Spargerea gheții – „Cum m-aș simți?” ➤ Profesorul sau ambasadorii antibullying prezintă imagini care ilustrează diferite emoții (bucurie, tristețe, teamă, furie). ➤ Fiecare elev alege emoția care exprimă modul în care s-ar simți dacă ar fi: - exclus dintr-un joc; - jignit de un coleg; - ajutat atunci când are nevoie. ➤ Se discută despre legătura dintre comportamente și emoțiile pe care acestea le pot produce. Jocul 1 – „Descoperă bullyingul” ➤ Profesorul sau ambasadorii antibullying explică, pe scurt, ce este bullyingul și evidențiază diferențele dintre un conflict obișnuit și o situație de bullying. ➤ Elevii primesc cartonașe cu diferite situații și stabilesc dacă acestea reprezintă sau nu bullying. Exemple: - un coleg este tachinat în fiecare zi; - doi elevi se ceartă pentru aceeași minge; - un copil este exclus intenționat din joc; - un coleg este împins în mod repetat. ➤ La final sunt prezentate principalele forme de bullying: - verbal; - fizic;	

- social;
- online (cyberbullying).

Jocul 2 – „Cine sunt eu?”

- Elevii lucrează în grupuri de câte trei.
- Fiecare primește unul dintre roluri:
 - inițiator;
 - țintă;
 - martor.
- Pornind de la situația primită, fiecare explică:
 - cum se simte;
 - ce gândește;
 - cum ar putea acționa.
- Rolurile se schimbă astfel încât fiecare elev să experimenteze toate perspectivele.

Jocul 3 – „Cum putem opri bullyingul?”

- Elevii lucrează în echipe și identifică soluții pentru prevenirea și oprirea comportamentelor de bullying.
- Fiecare echipă prezintă soluțiile identificate.
- Ideile sunt reunite pe un afiș intitulat:
 - „Împreună spunem STOP bullyingului!”

Încheiere

- Profesorul sau ambasadorii antibullying îi invită pe elevi să completeze propoziția:
„Pot contribui la o școală fără bullying dacă...”
- Răspunsurile pot fi oferite verbal, prin alegerea unei imagini, prin desen sau în scris.
- Activitatea se încheie subliniind faptul că orice situație de bullying trebuie comunicată unui adult de încredere și că fiecare elev poate contribui la construirea unui climat școlar sigur și respectuos.

Sugestii de adaptare

- Situațiile analizate pot fi adaptate în funcție de vârsta și nivelul de dezvoltare al elevilor.
- Formele de bullying pot fi ilustrate prin imagini, pictograme sau materiale video scurte.
- Jocurile de rol pot fi simplificate și desfășurate cu sprijinul profesorului sau al ambasadorilor antibullying.
- Pentru elevii care utilizează mijloace de comunicare augmentativă și alternativă (AAC), răspunsurile pot fi exprimate prin pictograme, planșe de comunicare sau dispozitive asistive.

- Profesorul poate selecta exemple apropiate de experiențele elevilor pentru a facilita înțelegerea fenomenului.

Competențe dezvoltate

- identificarea formelor de bullying;
- comunicare;
- ascultare activă;
- empatie;
- cooperare;
- responsabilitate socială;
- solicitarea și oferirea sprijinului.



ACTIVITATEA 6

ÎMPREUNĂ GĂSIM O SOLUȚIE

Obiective	Materiale necesare
- dezvoltarea abilităților de rezolvare pașnică a conflictelor; - încurajarea cooperării și a dialogului; - identificarea unor soluții acceptate de toate persoanele implicate.	- cartonașe cu situații; - plicuri sau cutii cu provocări; - cartonașe cu soluții; - coli A3 sau flipchart; - markere; - post-it-uri.
Desfășurarea activității	
Spargerea gheții – „Nodul prieteniei” ➤ Profesorul sau ambasadorii antibullying împart elevii în grupuri mici. ➤ Fiecare grup formează un cerc și se țin de mâini încrucișat. ➤ Fără să dea drumul mâinilor, elevii încearcă să desfacă „nodul”. La final se discută: - <i>Ce ne-a ajutat să reușim?</i> - <i>Ce s-a întâmplat atunci când am colaborat?</i> Jocul 1 – „Roata soluțiilor” ➤ Profesorul sau ambasadorii antibullying pregătesc mai multe cartonașe cu situații. Exemple: - Doi colegi vor aceeași minge. - Doi elevi vor să stea în același loc. - Un coleg s-a supărat în timpul unui joc. ➤ Elevii extrag câte un cartonaș și propun cât mai multe soluții. ➤ Grupul discută care soluție este cea mai potrivită. ➤ Profesorul sau ambasadorii antibullying evidențiază faptul că o soluție eficientă este aceea care respectă nevoile tuturor persoanelor implicate și contribuie la menținerea unor relații pozitive. Jocul 2 – „Plicul cu provocări” ➤ Fiecare echipă primește un plic cu o situație. Exemple: - Un coleg a fost întrerupt când vorbea. - Doi copii nu se înțeleg la împărțirea materialelor. - Un elev nu este lăsat să participe la joc.	

- Elevii discută și pregătesc o scurtă scenetă în care conflictul este rezolvat prin dialog.
- Celelalte echipe spun ce soluție au observat.
- Se discută dacă soluția propusă este acceptabilă pentru toate persoanele implicate și ce alte variante ar putea exista.

Jocul 3 – „Podul soluțiilor”

- Pe tablă este desenat un pod.
- Fiecare elev primește un post-it.
- Pe post-it desenează, scrie sau alege o imagine care reprezintă o soluție pentru rezolvarea unui conflict.
- Toate post-it-urile sunt lipite pe pod.
- Profesorul sau ambasadorii antibullying evidențiază faptul că dialogul, respectul și cooperarea îi ajută pe elevi să găsească soluții potrivite pentru rezolvarea conflictelor.

Încheiere

- Profesorul sau ambasadorii antibullying îi invită pe elevi să continue propoziția:
„Data viitoare când apare un conflict, voi încerca să...”
- Răspunsurile pot fi oferite verbal, prin alegerea unei imagini, prin desen sau în scris.
- Profesorul subliniază că multe conflicte pot fi rezolvate atunci când ascultăm, comunicăm și căutăm împreună o soluție.

Sugestii de adaptare

- Situațiile propuse pot fi adaptate în funcție de vârsta elevilor și de experiențele acestora din viața școlară.
- Elevii pot reprezenta soluțiile prin desen, pictograme, dramatizare sau joc de rol.
- Pentru elevii care utilizează mijloace de comunicare augmentativă și alternativă (AAC), răspunsurile pot fi exprimate prin table de comunicare, pictograme sau dispozitive asistive.
- Activitățile pot fi desfășurate în perechi sau în grupuri mici, oferind sprijin suplimentar elevilor care întâmpină dificultăți în exprimarea soluțiilor.
- Profesorul poate încuraja identificarea mai multor variante de rezolvare pentru aceeași situație, discutând avantajele și limitele fiecăreia.

Competențe dezvoltate

- rezolvarea problemelor;
- cooperare;
- comunicare;
- negociere;
- luarea deciziilor;
- identificarea soluțiilor constructive pentru rezolvarea conflictelor.

ACTIVITATEA 7

ROLUL MEDIATORULUI ÎNTRE EGALI

Obiective	Materiale necesare
- familiarizarea elevilor cu rolul mediatorului între egali; - dezvoltarea abilităților de ascultare activă și comunicare; - exersarea etapelor de bază ale medierii între egali.	- cartonașe cu roluri; - cartonașe cu situații; - ecusoane sau o pălărie/șapcă simbolică pentru mediator; - coli A3 sau flipchart; - markere.
Desfășurarea activității	
Spargerea gheții – „Telefonul fără fir... cu soluții” ➤ Profesorul sau ambasadorii antibullying formează un cerc. ➤ Primul elev primește un mesaj pozitiv, de exemplu: - „Împreună găsim o soluție.” ➤ Mesajul este transmis de la un elev la altul. ➤ La final se discută despre cât de important este să ascultăm cu atenție atunci când cineva vorbește.	
Jocul 1 – „Pălăria mediatorului” ➤ Profesorul sau ambasadorii antibullying prezintă pe scurt rolul mediatorului. ➤ Elevii primesc pe rând pălăria sau ecusonul mediatorului și spun ce cred că trebuie să facă un mediator. ➤ Răspunsurile sunt notate pe tablă. ➤ La final se completează lista cu ideile importante: - ascultă; - este calm; - nu ține partea nimănui; - îi ajută pe colegi să găsească o soluție. ➤ Profesorul evidențiază faptul că mediatorul facilitează dialogul dintre colegi, fără a decide cine are dreptate.	
Jocul 2 – „Misiunea mediatorului” ➤ Elevii sunt împărțiți în grupuri de câte trei. ➤ Un elev este mediatorul, iar ceilalți doi primesc un cartonaș cu o situație. Exemple: - Doi colegi vor aceeași carte. - Doi elevi nu se înțeleg asupra regulilor unui joc.	

- Doi colegi vor să folosească același calculator.
- Mediatorul îi ascultă pe amândoi și îi ajută să găsească împreună o soluție.
- La final, rolurile se schimbă: la finalul fiecărei scenete, grupul discută modul în care mediatorul a sprijinit comunicarea și identificarea unei soluții acceptate de ambele persoane implicate.

Jocul 3 – „Cutia soluțiilor”

- Profesorul sau ambasadorii antibullying pregătesc o cutie cu cartonașe.
- Pe fiecare cartonaș este scrisă o posibilă soluție.

Exemple:

- „*Ascultăm pe rând.*”
- „*Facem cu schimbul.*”
- „*Cerem părerea tuturor.*”
- „*Ne cerem scuze.*”
- Elevii extrag câte un cartonaș și explică în ce situație ar putea folosi soluția respectivă.
- Elevii discută care dintre soluțiile extrase sunt potrivite pentru conflictele obișnuite dintre colegi.

Încheiere

- Profesorul sau ambasadorii antibullying îi invită pe elevi să continue propoziția:
„*Un mediator bun este o persoană care...*”
- Răspunsurile pot fi oferite verbal, prin alegerea unei imagini, prin desen sau în scris.
- Profesorul sau ambasadorii antibullying reamintesc faptul că medierea între egali este potrivită pentru gestionarea conflictelor obișnuite dintre colegi, iar situațiile de bullying, violență sau alte comportamente grave trebuie comunicate imediat unui adult de încredere.

Sugestii de adaptare

- Situațiile utilizate în jocurile de rol pot fi adaptate în funcție de vârsta și experiența elevilor.
- Rolul mediatorului poate fi exersat inițial împreună cu profesorul sau cu un ambasador antibullying.
- Pentru elevii care utilizează mijloace de comunicare augmentativă și alternativă (CAA), dialogul poate fi sprijinit prin pictograme, planșe de comunicare sau alte materiale vizuale.
- Scenariile pot fi simplificate sau completate treptat, în funcție de nivelul de dezvoltare al grupului.
- După fiecare joc de rol, profesorul poate facilita o scurtă reflecție asupra etapelor medierii și a comportamentelor observate.

Competențe dezvoltate

- ascultare activă;
- comunicare;
- cooperare;
- rezolvarea conflictelor;
- negociere;
- mediere între egali.

ACTIVITATEA 8

ÎMPREUNĂ FACEM DIFERENȚA

Obiective	Materiale necesare
- consolidarea cunoștințelor dobândite în cadrul activităților anterioare; - dezvoltarea spiritului de echipă; - încurajarea implicării elevilor în promovarea unui climat școlar pozitiv.	- cartonașe cu imagini; - cartonașe cu mesaje pozitive; - coli A3 sau flipchart; - markere; - lipici; - post-it-uri; - mingi moi (opțional).
Desfășurarea activității	
Spargerea gheții – „Mingea prieteniei” ➤ Profesorul sau ambasadorii antibullying formează un cerc împreună cu elevii. ➤ Mingea este aruncată de la un elev la altul. ➤ Cel care prinde mingea spune un cuvânt care îi vine în minte atunci când se gândește la o școală în care se simte bine. Exemple: - respect, - prietenie, - ajutor, - zâmbet, - încredere, - joacă. ➤ Jocul continuă până când participă toți elevii. Jocul 1 – „Potrivește imaginea” ➤ Profesorul sau ambasadorii antibullying pregătesc imagini și cartonașe cu mesaje. Exemple de imagini: - doi copii care se ajută; - un coleg care împarte materialele; - copii care se joacă împreună; - un elev care încurajează un coleg. Exemple de mesaje: - „Împreună este mai ușor.” - „Fiecare contează.” - „Un gest frumos poate schimba o zi.” - „Respectul începe cu mine.”	

- Elevii potrivesc imaginile cu mesajele pe care le consideră potrivite.
- La final, fiecare echipă explică alegerea.
- Profesorul sau ambasadorii antibullying evidențiază faptul că mesajele și comportamentele pozitive contribuie la dezvoltarea unui climat școlar bazat pe respect, colaborare și incluziune.

Jocul 2 – „Roata faptelor bune”

- Profesorul sau ambasadorii antibullying pregătesc cartonașe cu diferite fapte bune.

Exemple:

- *Salut un coleg.*
- *Ajut un coleg.*
- *Împart materialele.*
- *Spun un cuvânt frumos.*
- *Invit un coleg la joacă.*
- Fiecare elev extrage un cartonaș și mimează sau arată prin desen, gest ori cuvinte fapta bună. Colegii încearcă să ghicească despre ce este vorba.
- Se discută despre modul în care fiecare faptă bună poate contribui la starea de bine a colegilor și la prevenirea conflictelor.

Jocul 3 – „Copacul clasei noastre”

- Profesorul sau ambasadorii antibullying afișează imaginea unui copac.
- Fiecare elev primește o frunză.
- Pe frunză poate scrie, desena sau lipi o pictogramă care reprezintă un lucru pe care îl poate face pentru ca școala să fie un loc mai prietenos.
- Toate frunzele sunt lipite pe copac.
- Profesorul sau ambasadorii antibullying subliniază că fiecare comportament pozitiv contribuie la construirea unei comunități școlare în care toți elevii se simt respectați, acceptați și în siguranță.

Încheiere

- Profesorul sau ambasadorii antibullying îi invită pe elevi să privească „Copacul clasei”.
- Fiecare elev spune sau arată un lucru pe care și-l propune să îl facă în perioada următoare pentru colegii săi.
- Activitatea se poate încheia prin realizarea unei fotografii de grup (cu respectarea acordurilor necesare) sau prin expunerea copacului și a mesajelor într-un spațiu vizibil din școală.
- Profesorul încurajează elevii să pună în practică angajamentele asumate și să promoveze zilnic comportamente bazate pe respect, cooperare și sprijin reciproc

Sugestii de adaptare

- Activitățile pot fi adaptate în funcție de vârsta și nivelul de dezvoltare al elevilor.
- Mesajele și imaginile utilizate pot fi înlocuite cu exemple apropiate de experiențele grupului.
- Pentru elevii care utilizează mijloace de comunicare augmentativă și alternativă (CAA), răspunsurile pot fi exprimate prin pictograme, planșe de comunicare, desen sau alte materiale vizuale.
- „Copacul clasei” poate fi completat pe parcursul mai multor săptămâni, prin adăugarea de noi exemple de comportamente pozitive.
- Activitatea poate fi valorificată prin expunerea produselor realizate într-un spațiu vizibil al școlii.

Competențe dezvoltate

- cooperare;
- comunicare;
- creativitate;
- responsabilitate;
- implicare active;
- promovarea comportamentelor prosoziale.

ACTIVITATEA 9

STOP BULLYING – FII PRIETEN, NU AGRESOR!

Obiective	Materiale necesare
- familiarizarea preșcolarilor cu noțiunile de prietenie, respect și bunătate; - recunoașterea comportamentelor prietenoase și a celor care rănesc; - dezvoltarea empatiei și a spiritului de ajutor; - exersarea comunicării și cooperării prin joc.	- prezentarea „STOP BULLYING – Fii prieten, nu agresor!”; - imagini sugestive; - cartonașe cu emoții; - coli și creioane colorate; - ecusoane pentru jocul de rol.
Desfășurarea activității	
Spargerea gheții – „Salutul prieteniei” ➤ Profesorul îi invită pe copii să formeze un cerc. ➤ Fiecare copil salută colegul din dreapta folosind un salut prietenos, un zâmbet sau un gest de bun venit. ➤ La final, profesorul discută cu copiii despre modul în care ne simțim atunci când cineva este amabil și prietenos cu noi. Jocul 1 – „Găsește cuvintele prieteniei” ➤ Profesorul prezintă cuvintele: - PRIETEN - RESPECT - BUNĂTATE - AJUTOR - CURAJ ➤ Elevii identifică imaginile potrivite sau discută despre semnificația fiecărui cuvânt. ➤ Profesorul explică faptul că aceste comportamente contribuie la construirea unor relații frumoase între colegi. Jocul 2 – „Ce ai face?” ➤ Profesorul prezintă situații ilustrate. Exemple: - un copil este trist; - un copil este exclus din joc; - un coleg are nevoie de ajutor.	

- Copiii propun soluții și explică de ce sunt potrivite.
- Se discută despre modalitățile prin care fiecare poate fi un bun prieten.

Jocul 3 – „Fii un bun prieten”

- Copiii participă la scurte jocuri de rol.

Exemple:

- ajuți un coleg;
- inviți un copil la joacă;
- încurajezi un coleg trist;
- împarți jucăriile.
- Profesorul evidențiază comportamentele bazate pe respect, cooperare și bunătate.

Încheiere

- Profesorul îi invită pe copii să completeze propoziția:

„Astăzi pot fi un bun prieten dacă...”

- Răspunsurile pot fi oferite verbal, prin alegerea unei imagini sau prin desen.
- Activitatea se încheie prin repetarea mesajului:

„Fii bun. Ajută. Respectă. Împreună spunem STOP bullyingului!”

- Profesorul reamintește copiilor că atunci când cineva este trist, speriat sau rănit este important să ceară ajutorul unui adult de încredere.

Sugestii de adaptare

- Activitățile pot fi desfășurate utilizând imagini, păpuși, marionete sau alte materiale vizuale.
- Jocurile de rol pot fi simplificate și realizate împreună cu educatorul.
- Răspunsurile pot fi oferite verbal, prin indicare, prin desen sau prin alegerea unei imagini.
- Pentru copiii care utilizează mijloace de comunicare augmentativă și alternativă (AAC), acestea vor fi integrate în desfășurarea activității.
- Profesorul adaptează exemplele și situațiile în funcție de vârsta și particularitățile grupului.

Competențe dezvoltate

- comunicare;
- empatie;
- cooperare;
- exprimarea emoțiilor;
- respect reciproc;
- dezvoltarea comportamentelor prosoziale.

ACTIVITATE DE EVALUARE ȘI FOLLOW-UP

REFLECTĂM ȘI CREȘTEM ÎMPREUNĂ

Obiective	Materiale necesare
• evaluarea activităților desfășurate de grupul Ambasadorilor Antibullying; • identificarea punctelor forte și a dificultăților întâmpinate; • analizarea reacțiilor elevilor participanți; • formularea unor propuneri pentru activitățile viitoare; • consolidarea colaborării dintre ambasadori și cadrele didactice.	• Fișa de Follow-up; • coli A3 sau flipchart; • markere; • post-it-uri; • pixuri; • fotografii/materiale realizate în timpul activităților (opțional).
Desfășurarea activității	
Spargerea gheții – „Un cuvânt despre experiența mea” ➤ Profesorul coordonator îi invită pe ambasadorii antibullying să descrie, printr-un cuvânt, experiența trăită în cadrul proiectului. ➤ Răspunsurile sunt notate pe tablă sau pe un flipchart și sunt evidențiate valorile comune ale grupului.	
Activitatea 1 – „Ce a fost ușor?” ➤ Participanții discută despre activitățile desfășurate și răspund la întrebarea: „Ce a fost ușor în desfășurarea activităților?” ➤ Ideile sunt notate pe un flipchart.	
Activitatea 2 – „Ce a fost dificil?” ➤ Grupul identifică dificultățile întâmpinate pe parcursul activităților. ➤ Participanții discută împreună posibile soluții pentru depășirea acestora în viitoarele activități.	
Activitatea 3 – „Cum au reacționat copiii?” ➤ Ambasadorii descriu reacțiile elevilor participanți. Exemple: - interesați; - implicați; - curioși; - reticenți.	

- Sunt discutate exemple de întrebări, situații sau dificultăți apărute în timpul activităților.

Activitatea 4 – „Ce am învățat?”

- Participanții completează propoziția:
„Ca ambador antibullying am învățat că...”
- Profesorul coordonator sintetizează ideile principale.

Activitatea 5 – „Pașii următori”

- Grupul formulează propuneri pentru activitățile viitoare.
- Se discută aspecte precum:
 - necesitatea sprijinului cadrelor didactice;
 - eficiența materialelor utilizate;
 - noi activități care pot fi organizate;
 - modalități de implicare a unui număr mai mare de elevi.

Încheiere

- Profesorul coordonator îi invită pe participanți să completeze propoziția:
„Cel mai valoros lucru pe care îl iau cu mine din acest proiect este...”
- Răspunsurile pot fi oferite verbal sau în scris, pe post-it-uri.
- Activitatea se încheie prin completarea **Fișei de Follow-up**, utilizată pentru evaluarea activităților desfășurate și pentru planificarea intervențiilor viitoare.
- Profesorul mulțumește ambadorilor antibullying pentru implicare și îi încurajează să continue promovarea unui climat școlar sigur, incluziv și bazat pe respect reciproc.

Sugestii de adaptare

- Activitatea se desfășoară sub forma unui cerc al discuțiilor, într-un climat deschis și de încredere.
- Răspunsurile pot fi oferite verbal, în scris sau prin utilizarea post-it-urilor.
- Pot fi valorificate fotografii, afișe și materiale realizate pe parcursul proiectului.
- Întrebările și nivelul de analiză pot fi adaptate în funcție de vârsta și experiența participanților.

Competențe dezvoltate

- reflecție și autoevaluare;
- comunicare;
- ascultare activă;
- colaborare;
- gândire critică;
- responsabilitate civică;
- planificarea activităților educaționale.

Fișă de Follow-up – Grupul Ambasadorilor Antibullying

1. Ce a fost ușor în desfășurarea activităților?

.....

.....

2. Ce a fost dificil în desfășurarea activităților?

.....

.....

3. Cum au reacționat elevii participanți?

- Descrieți pe scurt reacțiile observate (de exemplu: interesați, implicați, curioși, reticenți etc.).
- Menționați exemple de întrebări, observații sau situații apărute în timpul activităților.

.....

.....

4. Ce am învățat ca grup de ambasadori antibullying?

.....

.....

5. Pași următori / Propuneri pentru activitățile viitoare

- A fost necesară intervenția cadrelor didactice?
- Materialele informative au fost suficiente?
- Ce poate fi îmbunătățit la următoarele activități?

.....

.....



Activitățile prezentate în acest capitol oferă exemple practice care pot sprijini cadrele didactice și elevii ambasadori antibullying în organizarea unor demersuri educative dedicate prevenirii bullyingului și promovării unui climat școlar sigur și incluziv.

Parcurs gradual, acestea contribuie la dezvoltarea comunicării, empatiei, cooperării, rezolvării pașnice a conflictelor și responsabilității față de ceilalți. În același timp, activitățile încurajează implicarea activă a elevilor în construirea unor relații bazate pe respect, acceptare și sprijin reciproc.

Exemplele propuse pot fi adaptate în funcție de vârsta elevilor, nivelul de dezvoltare și particularitățile fiecărei clase, fiind recomandată utilizarea unor metode și materiale care să faciliteze participarea tuturor copiilor, inclusiv a celor cu cerințe educaționale speciale.

Implementarea consecventă a unor astfel de activități contribuie la dezvoltarea unei culturi școlare în care bullyingul este recunoscut, prevenit și gestionat prin colaborare, dialog și implicarea întregii comunități educaționale.

RESURSE UTILE

Ghiduri și materiale educaționale

www.irex.org/project/youth-leadershippeace

https://docs.google.com/document/d/1Ey_j20fHoM2oMnKrI410C-ap7BRyrhmL35sRrOUJh94/edit?usp=sharing

Platforme educaționale

- Wordwall
- LearningApps
- Canva

Filme și materiale educative

[Comportamente potrivite-comportamente nepotrivite! - Chestionar](#)

[Comportamente pozitive/ Comportamente negative - Sortare în funcție de grup](#)

[„Așa DA! Așa Nu!”- comportamente pozitive, comportamente negative - Sortare în funcție de grup](#)

https://www.youtube.com/watch?v=gJysJu_Zs7E

https://www.youtube.com/watch?v=erPQOk_Pfok

<https://www.youtube.com/watch?v=aSif3wV3Cgo>

<https://www.youtube.com/watch?v=YyDJafzuUK4>

<https://www.youtube.com/watch?v=Vng5r-AqX4Q>