



Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene

2020 – 2023

ERASMUS + KA2

”Let's say stop to violence together”

Ghid împotriva violenței școlare



2o Gymnasio Geraka (Greece),
Anamur Ortaokulu (Turkey),
Istituto Comprensivo Statale "Aldo
Moro" (Italy),
Scoala Gimnaziala Aurel Pop
(Romania),
Židikai Marija Pečkauskaitė
Gymnasium (Lithuania)

2020 – 2023

CUPRINS

1. Definiția violenței în școală.....	3
2. Formele violenței în școală	3
3. Metode de combatere a violenței	4
A. Școală	4
Orientări de bază	6
Empatie, valoare intrinsecă, meta-moment	6
Programe de sprijin în parteneriat	6
B. Profesori	7
Orientări de bază	7
Pașii pe care profesorii sunt îndemnați să-i urmeze atunci când sunt singurii martori la incidente de violență și/sau intimidare sunt:	9
Cum putem crea comunități care sunt corecte și interesate de membrii lor?.....	9
Tripticul conviețuirii pașnice	10
Predarea controlului furiei ca metodă de combatere a violenței	12
Cum să-ți gestionezi furia?	13
Cultivarea acceptării și a sentimentului de "apartenență"	13
Trebuie să construim obiceiuri bune	14
C. Elevi	14
Orientări de bază	14
Promisiunea "Echipei de elevi"	15
Programe de sprijin în parteneriat	16

Cum poate Programul de sprijin reciproc să reducă bullying-ul și să îmbunătățească comportamentul	17
Factori cheie pentru succesul Programului de sprijin în parteneriat	18
D. Părinți	19
Cum știu dacă copilul meu este o victimă a bullying-ului școlar?	20
Ce ar trebui să facă părinții dacă copilul lor este hărțuit?	21
Ce ar trebui să facă părinții dacă copilul lor este hărțuitor?	21
Ce ar trebui să facă părinții dacă copilul lor este hărțuit online?	21
ANEXA I	
Protocolul școlar pentru tratarea incidentelor de hărțuire școlară	22
ANEXA II	
Formular special de raportare a cazurilor de bullying școlar	23
ANEXA III	
Ateliere de lucru experiențiale	
1. Prevenirea bullying-ului-Titlul activității: Îngheață	24
2. Prevenirea violenței: reflecție și percepție-Titlul activității: Stop	26
3. Prevenirea bullying-ului- Triunghiul/dreptunghiul bullying-ului	27
4. Fraze înțelese greșit	29
5. Puterea schimbării: Comoara din noi	30
6. Jurnalele din săptămâna mea de școală	31
7. Ești o muscă sau o albină?	31
8. În Palatul Mâniei	33
9. Hercule în fața Virtuții și a Răului	33
10. Momentul-” Meta”	35
Bibliografie	37

1. Definiția violenței în școală

Organizația Mondială a Sănătății definește violența ca fiind „folosirea intenționată a forței fizice sau a puterii, amenințate sau reale, împotriva propriei persoane, a altei persoane sau împotriva unui grup sau a unei comunități, care fie are ca rezultat sau are o probabilitate mare de a duce la răni, deces. , vătămare psihologică, dezvoltare proastă sau privată”

Bullying-ul școlar: ce este?

Termenul ” bullying școlar” precum și termenul ”victimizare” sunt folosite pentru a descrie o situație în care există o violență deliberată, neprovocată, sistematică și repetitivă și un comportament agresiv în scopul punerii în aplicare, asupririi și provocării de durere fizică și psihică asupra elevilor de către colegii de clasă în interiorul și în afara școlii.

Comportamentele violente afectează negativ atmosfera școlii. Elevii se simt nesiguri și fricoși. Hărțuirea școlară provoacă dureri fizice și psihice elevilor din interiorul și din afara școlii.

2. Formele violenței în școală

- **Fizică:** vătămarea fizică sau amenințarea cu rănirea cuiva. Se manifestă prin împingere, lovire, palme, pumni, smucituri, înțepături și mușcături, restricționarea celui alt prin practici fizice.
- **Verbală:** utilizarea sistematică a expresiilor abuzive, atacuri verbale, insulte și amenințări, comentarii nepoliticoase și ironice, folosirea poreclelor.
- **Bullying prin șantaj:** privarea voluntară de bani sau bunuri personale, însoțită de amenințări sau constrângere în acte antisociale
- **Violența psihologică:** apare atunci când cineva folosește amenințări și provoacă teamă unui individ pentru a obține controlul (abuz verbal, excludere sau izolare)
- **Indirect sau social:** o încercare de a izola social sau de a ignora un individ, de a exercita influență asupra grupului de colegi, astfel încât să nu-i placă un anumit coleg de clasă, de a răspândi zvonuri și minciuni rău intenționate (calomnie).
- **Electronic:** trimiterea de materiale amenințătoare sau abuzive prin e-mail, servicii MMS și SMS furnizate cu ajutorul telefoanelor mobile și site-uri de socializare, folosirea sau falsificarea datelor

personale ale unei persoane, blocarea unui grup de rețea, apelarea pe telefonul mobil al acesteia de la un număr necunoscut.

- **Rasist:** răspândirea de comentarii negative din cauza originii, clasei sociale, statutului economic și diversității.
- **Sexual:** comentarii abuzive, schițe și graffiti cu conținut sexual, gesturi imorale, atingere nedorită și chiar agresiuni sexuale grave.

3. Metode de combatere a violenței

Fiecare membru al comunității școlare are un rol și responsabilitate în combaterea hărțuirii școlare. Gradul de implicare al fiecărui membru este legat atât de statutul său, cât și de severitatea, frecvența și intensitatea incidentului de hărțuire. Fiecare membru al comunității școlare (profesor, director, elev, părinte, consiliu elevilor, asociație de părinți) are propriul rol și propria responsabilitate. Cu toate acestea, toată lumea ar trebui să lucreze împreună într-un cadru de acțiuni paralele, întrucât etiologia bullying-ului este multifactorială și tratamentul acestuia ar trebui să fie multifacțiat.

Schimbarea comportamentului unei întregi comunități școlare pare o sarcină descurajantă; există atât de multe puncte de vedere, opinii, personaje și motivații diferite. Și totuși, managementul comportamentului este o componentă cheie a predării eficiente. În fiecare zi, profesorii susțin, gestionează, modelează și susțin gândirea, reacțiile și implicarea copiilor. Cu toate acestea, chiar și în cele mai solide comunități școlare, problemele de comportament și agresiunea apar încă la un anumit nivel. Abordarea eficientă a impactului agresiunii face parte din viața de zi cu zi a școlii.

A. Școala

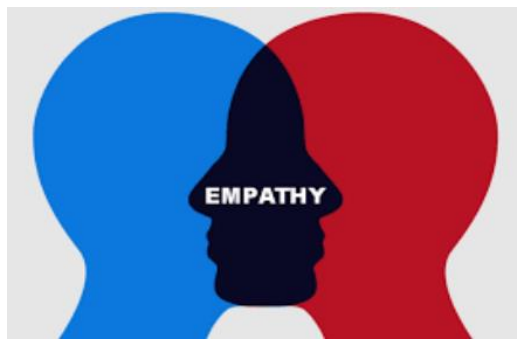
Orientări de bază

- Întocmirea unui Comitet școlar împotriva agresiunii și violenței domestice.
- Redactarea "Declarației școlare împotriva violenței" : drepturi-obligații-datorii pentru toți membrii comunității școlare.
- Creșterea supravegherii școlare.

- Încurajarea programelor de sprijin între colegi.
- Încurajarea elevilor să fie susținători ai colegilor.
- Creșterea gradului de conștientizare și colaborarea cu părinții pentru a pune capăt încurajării și repetării actelor de violență domestică.
- Formarea continuă a profesorilor, căutarea oportunităților de formare.
- Colaborarea strânsă cu asociația de părinți și încurajarea participării acestora la activitățile școlare.
- Decorarea clasei cu postere - lucrări ale elevilor, graffiti pe pereți concepute de elevi cu tema violenței școlare.
- Accent pe creativitatea elevilor, prin planuri de lucru și activități culturale, cu participarea tuturor elevilor școlii, care să le evidențieze diversitatea, talentele și abilitățile speciale.

La nivelul clasei:

- Discuții la nivelul clasei despre definiția și formele violenței școlare și a agresiunii.
- Discuții la nivelul clasei despre efectele bullying-ului.
- Discuții în clasă despre motivul pentru care violența domestică și bullying-ul nu sunt acceptate de școală.
- Modalități și sugestii din partea elevilor cu privire la prevenirea și tratamentul violenței și a agresiunii: elaborarea regulilor ce trebuie respectate în clasă împotriva violenței.
- Ateliere practice despre violență, agresiune, diversitate, controlul furiei.
- Rezolvarea conflictelor prin medierea elevilor.
- Promovarea interacțiunilor colaborative.
- Oferirea de oportunități de exprimare pozitivă a agresiunii (de exemplu, prin sport, artă).
- Predarea valorilor empatiei, a valorii intrinseci și a meta-momentului ca modalitate de prevenire a violenței.

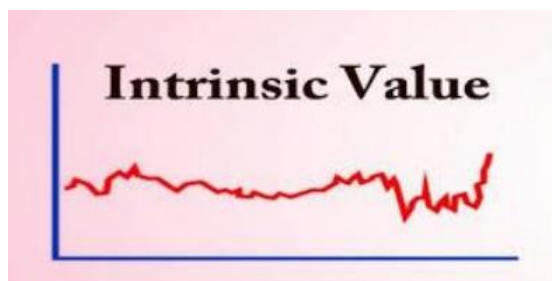


Empatie, Valoare Intrinsecă, Meta-Moment

Empatia este capacitatea de a înțelege sau de a simți ceea ce trăiește o altă persoană și de a se plasa pe sine într-o altă poziție. Elevii trebuie să transmită conținut nou colegilor de clasă reflectând continuu asupra proceselor mentale ale celorlalți elevi. În acest fel este posibil să se dezvolte pas cu pas sentimentele elevilor pentru reacțiile de grup și creării de rețele.

Pentru a obține empatia interculturală, avem nevoie de programe astfel încât participanții să dezvolte abilități de empatie care să fie folosite în sala de clasă pentru a preveni violența.

Valoarea intrinsecă



Fiecare ființă umană are o valoare intrinsecă, indiferent de trăsăturile sau alegerile sale. Valoarea intrinsecă se bazează pe existența individului.

Valoarea nu poate fi câștigată este dată. Chiar dacă acțiunile pot fi ofensatoare. Fiecare persoană are ceva valoros de oferit. Nu există ființă umană fără carisma pentru că toată lumea are valoare. Conform studiilor școlare, elevii pot vedea și înțelege valoarea intrinsecă a fiecărei persoane.

Meta-momentul este un scurt pas înapoi față de situația în care ne oprim și ne gândim înainte de a acționa. Ne întrebăm cum ar reacționa „cel mai bun eu” al meu în această situație? Ce strategie pot folosi pentru ca acțiunile mele să reflecte cel mai bun ”eu”? De-a lungul timpului și cu practică, studenții și educatorii înlocuiesc răspunsurile ineficiente cu răspunsuri productive și împuternicitoare la situații provocatoare. Ei fac alegeri mai bune, construiesc relații mai sănătoase și experimentează o mai mare bunăstare.

Programe de Sprijin în Parteneriat

Programele de sprijin în parteneriat se bazează pe ideea că un grup de elevi poate oferi sprijin colegilor. Susținătorii sunt elevi responsabili care reprezintă colectivul de elevi și doresc să facă diferența

în școala lor. Susținătorii primesc de la profesorii lor pregătirea și sprijinul necesar pentru a-și îndeplini rolul. Deși cheia unui program de sprijin de succes este să ne asigurăm că elevii sunt responsabili și preiau inițiativa, este important ca echipa să primească sprijin și îndrumare continuă de la profesorii conducători.

Orientări de bază

- Creșterea gradului de conștientizare cu privire la rolul "Persoanei de Sprijin" în cadrul școlii prin postere și scrisori către părinți/îngrijitori pentru a măsura interesul elevilor.
- Cereți elevilor care doresc să devină Persoană de Sprijin să completeze un formular simplu de candidatură.
- Examinați formularele de candidatură și asigurați-vă că implicați elevi și profesori în selecția finală. Cel mai eficient grup "Persoană de Sprijin" include o combinație de elevi care au suferit bullying, elevi care și-au schimbat comportamentul și elevi care nu au fost implicați în bullying.

B. Profesori

Rolul profesorului în combaterea violenței domestice este crucial. Preocuparea principală este crearea unor spații emoționale în viața de zi cu zi a școlii, care să încurajeze etica prieteniei și solidarității/grijii față de Celălalt. Profesorul învață să devină animator, dobândind abilități de empatie, acceptare și autenticitate.

Orientări de bază

- Stabilirea unor reguli și limite clare pentru elevi la nivelul clasei.

Managementul clasei este planul stabilit pentru ca un profesor să gestioneze eficient comportamentul elevilor. Regulile clasei ar trebui să fie simple și limitate.

- Crearea unui mediu sigur.

Este important să promovăm un climat la nivelul clasei în care să existe o politică de toleranță zero față de violență. Profesorii pot încerca să creeze un climat școlar care este incluziv, tolerant și acceptabil. Un climat care reflectă și favorizează nevoile individuale ale elevului.

- Grupuri de lucru

Crearea de grupuri de lucru preventiv dar și pentru a face față comportamentului agresiv sau agresiunii bazate pe ascultarea activă și climatul de confidențialitate. Totodată ar fi de ajutor amenajarea unei

săli cu lucrările elevilor și amplasarea unei mese rotunde în jurul căreia să aibă loc comunicarea între toți membrii implicați.

- Învățarea abilităților sociale

Mulți elevi au dificultăți în exprimarea gândurilor și a sentimentelor. Așadar, profesorii ar trebui să predea toleranța, autoreglarea emoțională, abilitățile de relaționare cu colegii, rezolvarea problemelor sociale și diversitatea valorilor. Dacă elevii vor învăța cum să coopereze în grup, să se respecte reciproc, îi poate ajuta să evite violența. Profesorii ar trebui să le explice elevilor importanța de a fi capabili să-și recunoască greșelile și de a-și cere scuze.

- Creșterea vigilenței.

Profesorii trebuie să recunoască și să răspundă atunci când un elev este abuzat. Profesorii ar trebui să cunoască semnele de avertizare ale violenței care ar putea să-i determine să intervină și să-i ajute pe elevi.

- Sprijinul părinților

Profesorii ar trebui să informeze părinții despre comportamentele elevilor și să-i implice în evenimentele și activitățile școlare. Conștientizarea și încrederea părinților pentru a-și ajuta copiii în dezvoltarea competențelor sociale pentru a preveni sau a răspunde la violență.

- Relațiile profesor-elev

Profesorii ar trebui să încerce să construiască relații profesor-elev puternice. Când elevii simt că au relații strânse cu profesorii pe care îi admiră și în care au încredere, împreună cu validarea propriilor sentimente și gânduri sunt mai puțin predispuși să realizeze acte de violență atunci când sunt stresați.

- Programe de prevenire a violenței.

Publicarea și aplicarea regulilor împotriva agresiunii la nivelul școlii. Întâlniri periodice la nivel de clasă și cu părinții în care să se vorbească despre prevenirea violenței.

- Implicarea elevilor în activități.

Profesorii ar trebui să încerce să canalizeze energia elevilor în activități sportive sau culturale.

Pașii pe care profesorii sunt sfătuiți să-i urmeze atunci când sunt singurii martori la incidente de violență și/sau intimidare sunt:

- Să oprească comportamentul violent;
- Să aducă la cunoștință făptuitorului că violența nu este acceptată la școală;
- Să ceară martorilor informații despre incident;
- Să liniștească victima și să îl/o asigure că îi vor oferi protecție;
- Să raporteze incidentul directorului și să completeze documentele corespunzătoare.

Cum putem crea comunități corecte și interesate de membrii lor?

Impactul pe care școala îl are asupra confruntării cu violența și comportamentul agresiv este enorm și ar trebui acordată o atenție deosebită creării unei comunități **corecte și sensibile** din punct de vedere social. Pe lângă învățare, școala trebuie să predea abilități de **comunicare și social-emoționale**. Scopul profesorilor este de a crea condițiile potrivite care să-i ajute pe elevi să dezvolte o „**mintă puternică și o inimă plină de compasiune**”. În acest fel, profesorul construiește baze pentru ca elevii să se dezvolte în cetățeni **corecți**, dar și **sensibili din punct de vedere social**, care **respectă diversitatea și înțeleg durerea și dificultățile celorlalți**. În acest caz, la școală, sensibilitatea se exprimă ca îngrijire față de celălalt, alături de care petrece multe ore pe zi. Cercetătorii spun că nu ar trebui să vorbim doar despre comunități corecte, ci despre comunități corecte și pline de compasiune sau despre comunități cărora le pasă.

Școala este o comunitate în care unul are grijă de celălalt. Se vorbește mult despre idei democratice, școli de pace, combaterea discursului instigator la ură și a atitudinilor rasiste, acceptarea diversității și multe altele. Toate acestea sunt foarte bune, dar este necesar să înțelegem că nimic din toate acestea nu poate fi aplicat fără **crearea unei culturi și a unui etos** în mediul școlar care să inspire elevii. Acest ethos se formează doar atunci când urmează valori precum **dreptatea**, care nu este o performanță necruțătoare a legii, ci conține conceptul de **recunoaștere a valorii intrinseci a fiecărei ființe umane și a posibilității iertării pentru a realiza reconcilierea și pacea**. Cum pot fi integrate dreptatea, empatia, reconcilierea și iertarea în valorile promovate de școala modernă? Cum vor putea profesorii să pună cele de mai sus în practică și să contribuie la crearea unei culturi școlare care să includă respect, grijă și dreptate? Răspunsul constă în cooperarea dintre membrii comunității școlare. Modelul adulților și aici al profesorilor, de vreme ce vorbim despre școală, formează etosul și cultura unei școli. În acest fel, elevii învață să dobândească un comportament motivat intern și să aplice „bine” și „rău”, etica și dreptatea, prin modelul adultului și prin



I. Empatia

Empatia este baza relațiilor umane și ne permite să-l înțelegem pe cei care sunt diferiți de noi. Prin exercițiile experiențiale propuse de profesor, elevii învață să asculte sentimentele colegilor de clasă și să construiască relații având grijă unii de alții. Când profesorul se comportă empatic în clasă, atunci elevii sunt mai predispuși să manifeste un comportament similar unul față de celălalt, dar și față de profesor.

- Piesa teatrală
- Jocul de rol

A group of people holding hands in a circle, forming a rainbow heart shape. The image is a stylized illustration where the silhouettes of the people are filled with a rainbow gradient, creating a heart shape in the center. The colors transition from red on the outside to purple in the center. The people are holding hands, and the overall shape is a heart. The background is white.

II. Iertarea

Fiecare dintre noi se va confrunta la un moment dat în viață, într-o măsură mai mare sau mai mică, cu incidente de violență, respingere, insultă sau comportament nedrept. Este foarte important ca elevii, încă de mici, să cunoască noțiunile și strategiile necesare pentru a face față unor astfel de situații negative care apar inevitabil în relațiile umane. Iertarea este considerată ca fiind o metodă fundamentată științific și modern (și atât de veche în același timp) de depășire a emoțiilor negative care apar după un act nedrept sau o insultă. În timp ce relațiile umane sunt grav afectate atunci când cineva le tratează violent sau nedrept, iertarea se dovedește a îmbunătăți sănătatea mentală și fizică a persoanei care o practică. Și poate fi propusă ca o soluție foarte dinamică pentru rezolvarea conflictelor. Prima reacție a unei persoane care este nedreptățită este furia, care se poate transforma foarte ușor în resentimente. Iertarea recunoaște greșeala și nedreptatea dar, în același timp, transcende durerea emoțională care o însoțește. Pe măsură ce incidența agresiunii în școli crește și iertarea este propusă ca o soluție pentru a facilita conflictele personale, cum ar fi bullying-ul, implementarea programelor de empatie, iertare și reconciliere în școli este crucială. În acest moment, însă, trebuie să clarificăm ce este și ce nu este iertarea.

Când decidem să iertăm, alegem să ne îndepărtăm de răzbunare și furie. Suntem hotărâți să renunțăm la sentimentele negative de răzbunare și amărăciune față de persoana care ne-a rănit, astfel încât să putem face față problemei, insultei, cu mintea limpede.

Deci, a ierta nu înseamnă:

- Am uitat
- Mă împac
- Subestimez responsabilitatea făptuitorului

A ierta înseamnă

- Scap de sentimentele negative și toxice de furie, resentimente și răzbunare pentru a face față evenimentului cu mintea limpede. Rolul și controlul gândurilor este începutul. Este foarte util să opresc gândurile negative la început - nu prea ușor atunci când mă jignesc - pentru a face față mai eficient evenimentului.



III. Reconcilierea:

Reconcilierea are loc numai atunci când există încredere și securitate reciprocă. La ce ne referim mai exact? Oamenii se rănesc adesea unii pe alții, iar idealul este să ierți și să te împaci. Dar acest lucru nu se întâmplă întotdeauna. Pentru ca reconcilierea să aibă loc, ambele părți aflate în conflict trebuie să cadă de acord, să se reconecteze și să stabilească o relație după ce a avut loc o dispută care a condus la distanțare. Iertarea este un factor cheie în realizarea reconcilierii. Dar asta nu înseamnă că pe oricine iertăm ar trebui să fie împăcat. Pot să iert pe cineva, dar să nu am încredere în el. Așadar, pot îndemna un elev să-și ierte colegul de clasă care l-a agresat, dar nu îl voi îndemna să-i devină prieten, atâta timp cât nu și-a schimbat comportamentul și nu-i inspiră încredere, deci există riscul să-și repete actul.

Predarea controlului furiei ca metodă de combatere a violenței

Furia este un factor comun important, în manifestarea comportamentului de hărțuire. Este, de asemenea, un predictor clar al agresiunii, care este exteriorizată sub formă de hărțuire pentru a manifesta furia interiorizată pe care persoana o experimentează. După cum arată cercetarea, tratamentul hărțuirii școlare doar la nivelul comportamentului și regulilor este limitat și superficial. Cu siguranță, trebuie să profităm de îndrumările experților la nivel de comportament precum: să raportăm incidente de hărțuire, să nu tolerăm un astfel de comportament, să luăm măsurile necesare pentru a le menține în siguranță. Dar acest lucru nu este suficient. Întrebarea cheie este: Cum să reducem numărul de persoane care manifestă un comportament agresiv? Tot ce putem face este să creăm programe la școală care nu se concentrează doar pe comportament, ci să facem un pas mai departe: să vindecăm furia.

Există o diferență între furia sănătoasă și cea nesănătoasă.

FURIA SĂNĂTOASĂ: furia sănătoasă caută dreptate, vindecare și protecție.

FURIA NESĂNĂTOASĂ: caută răzbunare, durere, cultivă amărăciunea.

Îți poți controla furia sănătoasă și autoprotectoare. Furia nesănătoasă, autodistructivă te controlează!

Cum să-ți gestionezi Furia

- Identifică declanșatorii și semnele de avertizare
- Îndepărtează-te de situație
- Vorbește cu cineva
- Încearcă să respiri sau să îți relaxezi mușchii
- Plimbă-te sau fă exerciții fizice
- Fă-ți ordine în gânduri
- Caută ajutor profesionist (ex. psihologul școlar)



Cultivarea acceptării și a sentimentului de „apartenență”

Sentimentul nevoii de "apartenență" este de asemenea prezent puternic în școală. Este important ca elevii să știe că sunt bineveniți în clasă. Relațiile cu grupul de colegi afectează semnificativ succesul școlar. Este greu să înveți în săli și în școli ostile. Elevii vor putea învăța atunci când se simt în siguranță și acceptați, atât fizic, cât și emoțional.

Sondajele efectuate în Marea Britanie au constatat că școlile primare și secundare care implementează programe sistematice de învățare socială și emoțională au șanse mai mari ca elevii lor să aibă performanțe mai bune la testele scrise. Atât studenții care sunt victime ale hărțuirii, cât și cei care se implică în acte de hărțuire au niveluri mai scăzute de dezvoltare psihologică, socială, academică și fizică. Intervențiile de educație emoțională pot duce la o reducere a hărțuirii și a victimizării participanților. S-a demonstrat că programele care promovează abilitățile sociale și emoționale au un efect pozitiv asupra bunăstării personalului școlii și pot ajuta la abordarea nivelurilor ridicate și crescute ale stresului personalului din școală.

Trebuie să ne construim obiceiuri bune

După cum ne spune Aristotel (Victoria Etică), învățarea virtuților este un proces care necesită timp și dezvoltarea lui necesită practică. Practicarea virtuților ne ajută. Aristotel ne spune, să luăm legătura cu noi înșine, pentru ca apoi să trăim după valorile pe care le are fiecare și să creăm **relații sănătoase** în mediul apropiat și mai larg. Nivelul relațiilor din cadrul comunității școlare, atât între elevi, cât și între profesori și elevi, dar și între profesori, depinde direct de intenția noastră: dacă alegem să „udăm” și să „alimentăm” relațiile bune, atunci ele vor înflori și vor da roade. Cu toții avem un eu „bun” și un eu „rău”. Depinde de noi pe care îl vom cultiva. Mulți oameni și-au dezvoltat obiceiul de a manifesta „eul rău” și de a comunica cu ceilalți la un nivel de excelență. Când acest lucru se întâmplă cu profesorii, comunicarea cu elevii este complet deconectată și nu există nici un domeniu de contact atât cu ei înșiși, cât și cu studenții și colegii lor. Învățând „să ne folosim cel mai bun sine” cu elevii noștri prin lecții și acțiuni demonstrative bazate pe credința în valoarea inherentă a omului, în capacitatea de a dăru și de a primi iubire atunci: îi învățăm pe copii să dezvolte relații de calitate nu doar la școală, ci și în familie și în orice spațiu în care se află de-a lungul vieții.

C. Elevii

Orientări de bază

- Vorbește despre problemele tale. Dacă lucrurile te deranjează, să vorbești despre ele te poate ajuta. Poți vorbi cu membrii familiei, prietenii, un profesor de încredere, psihologul școlii. – oricine îți poate oferi sprijinul de care ai nevoie. De asemenea, poți apela la liniile de asistență telefonică pentru copii. Vorbește despre experiența ta cu privire la violență Când vorbești, devine mai ușor.

- Află cum să gestionezi stresul Oprirea și respirația adâncă de câteva ori te pot ajuta să elimini imediat presiunea.
- Fă-ți timp pentru hobby-uri. Încearcă să faci în fiecare zi ceva care să te facă să te simți bine și asta te va ajuta să te eliberezi de stres. Ar trebui să incluzi hobby-uri chiar și 15-20 de minute în rutina ta zilnică.
- Rămâi conectat cu prietenii. Dacă ai fost hărțuit/ă, spune-le prietenilor tăi, astfel încât ei să te ajute să te simți în siguranță. Evită să fii singur/ă, mai ales când actele de hărțuire se întâmplă foarte des.
- Gestionarea emoțiilor este dificilă, dar ar trebui să învățăm să ne exprimăm verbal propriile sentimente. Folosește cuvinte pentru a spune ce *simt* și ce *mi-aș dori* să se întâmple. Există modalități sigure prin care îți poți rezolva marile sentimente fără să te rănești pe tine sau pe alții (ieși afară și lovește o minge sau aleargă; ascultă muzică; închide ochii și gândește-te la un loc calm; desenează o imagine etc.)
- Învăță să rezolvi conflictul în mod constructiv, apoi vei putea construi relații pozitive cu ceilalți. Fii respectuos față de cealaltă persoană.

Elevii „Promisiunea echipei”

- Îți voi trata pe ceilalți cu RESPECT și BUNĂTATE.
- Nu-mi voi trata colegii urat.
- Nu o să-mi bat joc de ei.
- Nu îi voi întoarce pe ceilalți împotriva celorlalți și nici nu voi încerca să îi rănesc fizic sau psihic.
- Voi avea COMPASIUNE, ca să nu devin un făptuitor, și CURAJ, ca să nu rămân un simplu observator.
- Nu voi ajuta oamenii care îi intimidază pe alții.
- Nu voi urma, nu voi râde și nu voi participa atunci când un prieten sau coleg de-al meu se poartă rău și îi rănește pe alți copii.
- Voi vorbi cu prietenul sau colegul meu de clasă dacă comportamentul lui este nepotrivit.
- Este RESPONSABILITATEA mea să ajut oamenii care sunt victime ale hărțuirii. Dacă văd pe cineva hărțuit, voi informa un adult (profesor, părinte).
- VOI APARA alți copii care sunt victime ale agresiunii.
- Voi fi un EXEMPLU bun pentru colegii mei.

Programe de sprijin în parteneriat

Susținătorii pot juca un rol vital în reducerea și prevenirea hărțuirii în următoarele moduri:

- Ei înșiși sunt persoane cărora elevii le pot vorbi despre problemele lor.
- Oferă sprijin elevilor vulnerabili la școală, vorbind cu ei și ajutându-i să se simtă în siguranță.
- Raportează incidentele de hărțuire asupra profesorilor.
- Înțeleg problemele care există între colegii lor în legătură cu hărțuirea și comportamentul asociat.
- Sprijină elevii care au fost hărțuiți sau agresați.
- Ajută la evaluarea politicilor și proceselor de hărțuire și a comportamentului asociat.
- Organizați activități și campanii care să informeze elevii, despre bullying, să promoveze comportamente și atitudini pozitive și să încurajeze oamenii să ia atitudine împotriva fenomenului.
- Educă elevii cu privire la ceea ce pot face dacă sunt hărțuiți.

Toți membrii grupului suport ar trebui:

- Să fie preocupați în a-și susține colegii și de a aborda bullying-ul.
- Arătați calitățile unui lider și sunt modele bune pentru ceilalți.
- Să fie văzuți de ceilalți elevi ca fiind abordabili și prietenoși.
- Să fie un exemplu pentru grupurile de colegi.
- Să aibă un nivel ridicat de abilități sociale și emoționale, inclusiv empatie.
- Să fie proactiv, responsabil și dedicat cauzei.



Cum poate un program de sprijin în parteneriat să reducă hărțuirea și să îmbunătățească comportamentul?

- După cum s-a dovedit, de Programele de Sprijin beneficiază la maxim atât școala, cât și susținătorii:
- Elevii care sunt Susținători dobândesc abilități importante, inclusiv abilități de ascultare activă, empatie și comunicare. Ei își dezvoltă simțul responsabilității și un grad ridicat de stima de sine și încredere în sine.
- Oferă sprijin valoros acelor elevi care au puțini prieteni sau deloc
- Adesea au mai multe în comun cu elevii care au nevoie de ajutor decât cu adulții. Desigur, ajută mai mult ca elevii care au suferit din cauza bullying-ului să vorbească cu un coleg.
- Elevii sunt mai dispuși să asculte de o persoană de vârsta lor decât de un adult. În consecință, Programele de Sprijin pot influența comportamentul, aducând o schimbare pozitivă în cultura școlii.
- Programele de Sprijin încurajează un sentiment de participare activă pozitivă la școală.
- Implementarea unui Program de Sprijin îmbunătățește reputația școlii din zonă, deoarece arată că școala este interesată de bunăstarea elevilor săi.

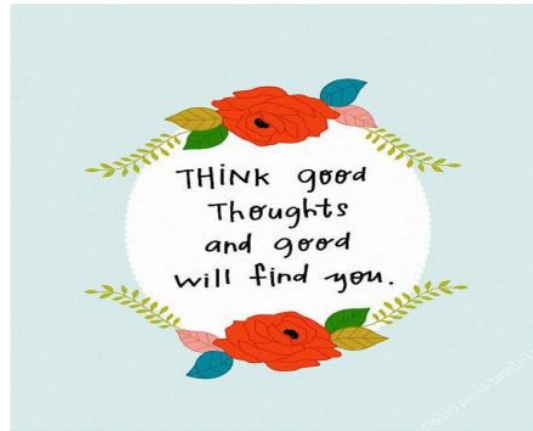
Programul de Sprijin în parteneriat

- Definește limitele comportamentului acceptabil și inacceptabil.
- Întărește predarea centrată pe elev.
- Facilitează colaborarea cu familia, comunitatea și alți factori cheie interesați.
- Dă putere elevilor să vorbească fără teamă.
- Evidențiază în mod clar și eficient opțiunile oferite elevilor pentru raportarea incidentelor.
- Întreprinde activități pentru o trezire mai mare.
- Asigură o mai largă participare a întregii școli.

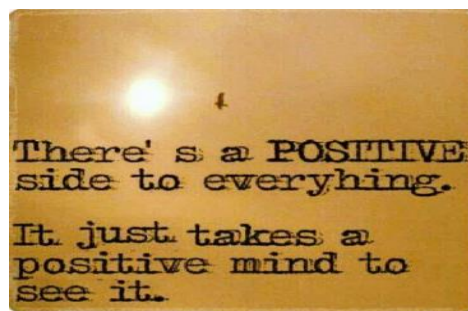


Factori cheie pentru implementarea Programului de Sprijin în parteneriat

- Nu există toleranță față de hărțuire și acest lucru se reflectă în valorile, cultura și politicile școlii.
- Acceptarea diversității la școală și respingerea discriminării.
- Profesorii și elevii înțeleg problemele legate de hărțuire și comportament.



- Comportamentul bun este recunoscut și laudat sistematic.
- Profesorii și elevii înțeleg ce fel de comportament ar trebui să manifeste și acest lucru este comunicat clar.
- Profesorii oferă elevilor modele excelente de urmat.
- Profesorii, elevii și părinții/tutorii înțeleg ce reprezintă hărțuirea, de ce unii oameni sunt hărțuiți, cum să facă față și importanța combaterii acesteia.



D. Părinții

Părinții ar trebui să fie mai proactivi, implicați, conștienți și susținători.

- Sprijină-ți copilul

Vorbește cu copilul tău despre orice. Discutați în fiecare zi cu copilul dumneavoastră despre activitățile sale. Este foarte important ca un copil să simtă că poate să-și împărtășească sentimentele și să știe că temerile și grijile lui/ei sunt înțelese. Ascultă mai mult decât vorbești, fii mai atent/ă.

- Creșteți rezistența copilului

Părinții ar trebui să încerce să sporească rezistența copiilor. Rezistența sporită reduce probabilitatea ca un copil să reacționeze la violență sau să fie victimă a acesteia.

- Construiește o relație pozitivă

Încercați să petreceți cel puțin 5-10 minute în fiecare zi jucându-vă cu copilul. De exemplu, cititul înainte de culcare sau îmbrățișarea când vizionați o emisiune preferată este, de asemenea, importantă pentru a construi o relație pozitivă cu copilul tău. Dacă unui copil i se acordă timp în fiecare zi, când va trebui să ia anumite decizii, îl va ajuta să se simtă mai independent și să-și dezvolte încrederea în sine. Evitarea criticilor în timpul jocului, vă ajută pe dumneavoastră și pe copilul dumneavoastră să aveți timp să vă concentrați mai mult pe ceea ce este pozitiv.

- Stabilește reguli și limite clare

Oferiți un loc și un timp acasă pentru teme și alte activități. Copilul trebuie să știe ce are voie să facă și ce nu are voie să facă. Trebuie să vă asigurați că există consecințe pentru acțiunile sale. Asigurați-vă că aceste consecințe sunt stabilite ca experiențe de învățare. Scopul acestor consecințe este de a-l învăța pe copil ce să facă diferit data viitoare.

- Monitorizați accesul media acasă

Monitorizarea și excluderea mass-media violente, inclusiv TV, videoclipuri, muzică și jocuri pe calculator, oferă întregii familii mesajul că violența nu va fi acceptată în casă.

- Fii un model pentru copilul tău

Copiii urmăresc comportamentul părinților de zi cu zi. Exersează abilitățile de comunicare pozitivă. Dacă părinții oferă soluții violente pentru a rezolva problemele, este firesc ca și copiii să facă același lucru. Încercați să gestionați emoțiile puternice. Când ești nervos/oasă retrage-te pentru un scurt timp; ia-ți o pauză. Vorbește despre sentimentele tale cu copilul.

- Implicarea părinților în viața școlii

Părinții pot demonstra implicarea acasă - citind cu copiii lor, ajutându-i la teme, verificând temele și discutând despre evenimentele școlare. Părinții trebuie să comunice cu profesorul de clasă despre copilul lor.

- Școala Părinților

Participarea la cursuri cu teme de consolidare a relațiilor părinte-copil în cadrul Școlilor de Părinți din localitatea de domiciliu.

Cum știu dacă copilul meu este victimă a hărțuirii școlare?

Căutați următoarele semne:

- Vânățai sau urme inexplicabile pe corpul copilului.
- Obiecte deteriorate sau pierdute.
- Retragerea social.
- Modificări comportamentale, cum ar fi agresivitatea acasă sau schimbări în obiceiurile alimentare.
- Lipsa de energie.
- Probleme de somn.
- Scăderea bruscă a performanței școlare.
- Scăderea dorinței copilului de a vorbi despre ziua lui și tendința de a deveni defensiv atunci când este întrebat.
- Învoierea de la școală, scuze că nu se simte bine.
- Mai puține conversații cu prietenii săi și întâlniri mai puțin frecvente cu aceștia.
- Petrecerea unui timp îndelungat la calculator.

Ce ar trebui să facă părinții dacă copilul lor este hărțuit?

- Colaborați îndeaproape cu școala pentru a afla despre amploarea și gravitatea incidentului și cum să faceți față acestuia.
- Oferiți sprijin și siguranță copilului, fără a-l critica.
- Ascultă cu atenție ceea ce copilul tău are de spus despre sentimentele și nevoile sale.
- Monitorizați evoluția situației și starea de sănătate a copilului dumneavoastră.
- Evitați încurajarea unei reacții la violență prin violență.
- Dacă copilul dumneavoastră se plânge de mult timp că are dureri fizice, dacă observați că are dificultăți de somn sau dacă refuză în mod persistent să meargă la școală, cereți ajutorul unui psiholog.

Ce ar trebui să facă părinții dacă copilul lor este un agresor?

- Discutați cu directorul școlii despre agresiunea cauzată de copilul dumneavoastră.
- Colaborați cu școala pentru a rezolva problema violenței copilului dumneavoastră.
- Lucrați cu directorul și profesorul copilului dumneavoastră pentru a aplica regulile și consecințele și pentru a preveni astfel de comportamente.
- Monitorizați evoluția situației și lucrați îndeaproape cu școala. Observă dacă copilul tău este adesea implicat în certuri sau agresiuni cu copiii din cartier sau cu tine acasă. Discutați despre asta cu directorul și profesorul clasei și lucrați cu ei pentru ajutor.
- Căutați ajutor profesional (psihologul școlar).

Ce ar trebui să facă părinții dacă copilul lor este agresat online?

Ajutați-l să păstreze dovezi salvând sau copiind textele sau conversațiile pe care le primește, astfel încât persoanele potrivite să poată investiga incidentul.

- Cereți-i să blocheze utilizatorii care îl hărțuiesc.
- Încurajați-l să urmeze procedurile necesare pentru a raporta conținutul ofensator pe rețelele sociale.
- Rețineți că hărțuirea online și offline este adesea interconectată, astfel încât hărțuirea poate apărea la școală.
- Subliniați că nu ar trebui să riposteze împotriva hărțuirii.
- În cazurile de amenințare cu violență sau de postare de conținut sexual, contactați poliția.

ANEXA I

Protocolul școlar pentru tratarea incidentelor de hărțuire școlară

Student-victimă sau privitori sau părinte/tutore:

1. Informarea dirigintelui/învățătorului clasei sau a oricărui profesor în care are încredere, Conducerea școlii sau Consilierul școlar, Comisia școlară împotriva agresiunii, psihologul și asistentul social al școlii sau Susținătorii colegilor.
2. Se completează formularul special de incidente de hărțuire școlară și se informează conducerea școlii.
3. Directorul investighează incidentul din punctul de vedere al elevului-victimă și al elevului-făptuitor și evaluează situația.
4. Directorul decide măsurile pedagogice și încearcă să împace ambele părți.
5. Informarea părinților elevilor.
6. Informarea psihologului și asistentul social al școlii și planificarea intervențiilor.
7. Monitorizarea și comunicarea sistematică cu elevii implicați pentru a asigura un climat de încredere și securitate astfel încât să nu se repete incidentul.

ANEXA II

FORMULAR SPECIAL DE RAPORTARE A CAZURILOR DE BULLYING ȘCOLAR

Număr formular:

Data:

Ora de predare:

Descrierea incidentului:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Acțiuni:

.....

.....

.....

.....

.....

Actualizat pentru:

- ☐ Director:
- ☐ Părinte / Tutore al elevului
- ☐ Părinte / Tutore al elevului

ANEXA III

Workshop-uri practice

1. Prevenirea agresiunii – Titlul activității: Îngheață

Workshop practic bazat pe Modelul de Participare a Tinerilor yMIND în cadrul proiectului european ERASMUS+ KA3 „BePart”

Vârsta: 13-16 ani și adulți (un grup între 10 - 15 participanți)

Timp: 20 minute

Obiective de învățare:

- Pentru a crea un spațiu sigur pentru a experimenta și a face față sentimentelor neplăcute, confruntării și excluderii;
- Pentru a promova și a spori empatia prin „a intra în pielea” unei persoane afectate de bullying;
- Să sensibilizeze grupul cu privire la tema bullying-ului și să pregătească o sesiune de prevenire a bullying-ului.

Pregătirea pas cu pas

Suficient spațiu în cameră pentru a așeza scaunele în cerc.

Pasul 1

- ✚ Toți participanții stau într-un cerc. Invitați un voluntar gata să părăsească încăperea pentru o clipă să iasă afară și să aștepte acolo până când îl/o invitați să intre din nou în cameră.
- ✚ Când voluntarul părăsește camera, explică-le celorlalți participanți să înceapă să privească spre acea persoană într-o manieră ostilă imediat după întoarcerea ei.
- ✚ Acesta este un joc de „înghețare” tăcut; nu vor fi schimbate cuvinte.

Pasul 2

- ✚ Toți participanții încep să se exprime nonverbal (în felul lor) dezinteres, dezaprobare, antipatie și/sau ostilitate față de voluntar fără să scoată un cuvânt. Dacă voluntarul începe să pună întrebări, nimeni nu ar trebui să răspundă. Răspunsul grupului ar trebui să fie doar non-verbal, de exemplu,

privirea, încruntarea, expresiile faciale înghețate, privirile dezaprobatoare, observarea sau neglijarea.

- ✚ Mentineti o vreme tensiunea atmosferei neplacute si apoi (dupa 5 minute) dati un semn clar de oprire a exercitiului.

Pasul 3

- ✚ Invitați voluntarul să vorbească despre sentimentele, gândurile și impresiile sale. Nu comentați și interpretați, nu ascultați activ și nu permiteți împărtășirea emoțională.
- ✚ Invitați-i pe ceilalți participanți să vorbească despre sentimentele, gândurile și percepțiile lor din timpul activității.

Pasul 4

- ✚ Activitatea poate fi repetată cu un nou voluntar dacă grupul este pregătit.

Reflecția

Întrebări de discuție ulterioară pentru reflecția grupului:

- ✚ Cum te simți să „intri în pielea” unui străin?
- ✚ Cum te simți să faci parte dintr-un „grup puternic”?
- ✚ Ce putem învăța din această activitate despre confruntări și relații de dezechilibru de putere? Cum este aceasta legată de bullying?
- ✚ Ce putem face pentru a restabili dezechilibrul de putere?

Sfaturi

- ✚ În grupurile de elevi, aveți grijă ca niciun „străin” să nu ia rolul voluntarului, deoarece activitatea poate fi supărătoare din punct de vedere emoțional.

2. Prevenirea violenței: reflecție și percepție Titlul activității: Stop

Workshop practic bazat pe Modelul de Participare a Tinerilor yMIND în cadrul proiectului european ERASMUS+ KA3 „BePart”

Vârsta: toate vârstele

Timp: 20-40 minute

Obiective de învățare:

- Să-și identifice limitele individuale, să perceapă și să respecte limitele celorlalți.
- Să se implice în mod individual și să examineze sentimentele de proximitate, distanță și contact corporal.

Pregătirea pas cu pas

Camera mare, cu spațiu suficient pentru ca toți participanții să stea în două rânduri, unul în fața celuilalt.

Pasul 1

- ✚ Împarte participanții în perechi în mod aleatoriu (de exemplu, numărând 1-2 sau alegând o bandă/carton de hârtie colorată). Participanții din fiecare pereche stau unul în fața celuilalt, dar cât mai departe posibil unul de altul (la minim 10 metri distanță). Astfel, linia unui participant la un capăt al camerei se confruntă cu cealaltă linie de la capătul opus.

Pasul 2

- ✚ Participanții la linia unică primesc sarcina de a rămâne în picioare pe loc. Participanții din cealaltă linie au sarcina să se apropie încet, îndreptându-se pas cu pas către partenerul lor de pereche, până când partenerul le dă semnalul Stop.
- ✚ Menținerea contactului vizual cu partenerul ar trebui să ajute la perceperea oricăror schimbări în starea lor în timp ce participanții la mers se apropie din ce în ce mai mult de ei.
- ✚ Participanții în picioare au sarcina de a detecta cât de aproape ar dori să-și lase partenerul să vină la ei. Când un participant în picioare simte că partenerul s-a apropiat deja suficient de aproape, atunci ar trebui să spună „Stop!”. Partenerul se oprește și rămâne în picioare până când toți ceilalți participanți la activitate s-au oprit.

Pasul 3

- ✚ Partenerii de mers se întorc la pozițiile de start pentru a doua rundă. Vor începe din nou să se apropie încet de partenerii lor de pereche. De data aceasta, partenerii în picioare nu vor spune „Stop”, ci vor da un semn ridicând mâna atunci când simt că persoana care se apropie este suficient de aproape de ei.

Pasul 4

- ✚ A treia rundă este cea mai provocatoare și necesită multă atenție și calm în grup. Participanții la mers ar trebui de data aceasta - fără niciun semn - să discearnă singuri când trebuie să se oprească când sunt suficient de aproape de partenerul lor.
- ✚ În final ce cele trei runde se repetă cu roluri schimbate, participanții în picioare se apropie acum de partenerii lor, care trebuie să dea semne care spun „Stop”, ridicând o mână sau, în final, nu dau niciun semn.

Sfaturi

- ✚ Lăsați puțin timp participanților să discute în perechea lor care în dintre cele trei runde s-a simțit cel mai confortabil/inconfortabil. În continuare, discutați în întregul grup cum s-au simțit participanții când au experimentat apropierea și distanța. Întrebați-i dacă au învățat ceva nou despre limitele lor personale și despre modalitățile de a comunica acest lucru.

3. Prevenirea agresiunii: Triunghiul/dreptunghiul intimidării

Workshop practic bazat pe Modelul de Participare a Tinerilor yMIND în cadrul proiectului european ERASMUS+ KA3 „BePart”

Vârsta: 13-16 ani și adulți (un grup între 10-15 participanți)

Timp: 45-60 minute

Obiective de învățare:

- Pentru a crea un spațiu sigur pentru învățarea bazată pe experiență și exercitarea empatiei prin asumarea diferitelor roluri într-o situație de agresiune.

- Să sensibilizeze grupul la subiectul hărțuirii și să se pregătească pentru o sesiune de prevenire și intervenție a agresiunii.

Pregătirea pas cu pas

Patru foi de hârtie pentru flipchart, markere, bandă creponată și patru foi de hârtie A4, pe fiecare într-un dreptunghi fiind scris câte un rol de hărțuire: agresor, victimă, adepți, privitori.

Pasul 1

- ✚ Începeți în plen prezentând pe scurt principalele părți implicate într-o situație de agresiune, care este de obicei o situație de grup. Foarte important este să subliniem că rolurile sunt determinate prin anumite comportamente și nu prin calități de personalitate:
 - ❖ **Bătăușii** – activează, inițiază și își asumă rolul principal, atacând victima și aducând pe alții (adepti) să o ajute.
 - ❖ **Victime** – pot fi oricine, cei care nu au nicio vină pentru situația în care sunt implicați, dar nu au nicio șansă să se apere și să facă față.
 - ❖ **Adepții** – asistenții bătăușului, îl plac și îl susțin pe bătăuș. Ei nu iau inițiativă și devin bătăuși activi, ci îi încurajează pe bătăuși.
 - ❖ **Privitorii** – observatori, care nu încurajează agresiunea, dar nici nu iau o poziție.

În plen, participanții discută acum toate rolurile la rând, definind comportamentele, reacțiile, atitudinile și pozițiile tipice. Scrieți toate ideile despre fiecare rol pe o foaie separată cu flipchart.

Pasul 2

- ✚ Împărțiți grupul în patru grupuri mici, fiecăruia atribuindu-i unul dintre rolurile din situația de agresiune. Puteți împărți grupurile aleatoriu sau în funcție de preferințele personale ale participantului. Aveți grijă să evitați alegerile de rol „sensibile” (consultați sfaturile de mai jos).

Pasul 3

- ✚ Timp de 10 minute, fiecare grup mic decide asupra unui gest comun, pantomimic sau expresie corporală, cel mai caracteristic rolului său și se pregătește să o arate printr-o „imagine statică” de grup.
- ✚ În timp ce grupurile lucrează, marcați dreptunghiul de agresiune pe podea în mijlocul camerei cu bandă creponată, lipind foile cu cele patru roluri de fiecare parte a dreptunghiului.

Pasul 4

 Invitați toate grupurile să se reunească. Unul după altul își iau poziția pe partea dreptunghiului de agresiune și prin comandă îngheață în imaginea statică a grupului lor. Restul participanților observă imaginea statică și schimbă idei despre:

Cum arată această imagine?

Ce exprimă? Ce s-ar fi putut întâmpla?

4. „Expresii neînțelese”

- Împărțiți elevii în grupuri de câte patru și dați fiecărui grup un set de cinci fraze.
- Cereți elevilor să citească cele cinci propoziții date și să le pună în ordine în funcție de „impactul negativ” pe care îl au (ceea ce provoacă cea mai proastă reacție dacă este spus cuiva).
- Încurajează discuția și dialogul.
- Cereți grupurilor să dea cea mai proastă propoziție pe care au ales-o unui alt grup, apoi cereți-le grupurilor să discute și să prioritizeze noua frază dintre cele pe care le au deja.
- Repetați dacă aveți timp.
- În plen, discutați din nou clasificarea la care au ajuns elevii.
- Cereți elevilor să citească individual una dintre fraze cu voce tare și întrebați-i:

Cum te-ai simți dacă ți s-ar adresa ție?

Cum crezi că se simt ceilalți?

Fraze greșit înțelese

Este cineva care te place?

Toată familia ta este la fel de urâtă ca tine?

Arăți „altfel” astăzi!

Ai fost cumpărat de pe eBay?

Ai auzit vreodată de dietă?

Esti ciudat!

Ești o „unghie”!

Ești atât de inutil ore întregi!

Esti atat de enervant!

Ai căzut în cap când erai copil?

Îți vorbesc încet, ca să mă poți înțelege...

Știi să asculți?

Nu te apropia de mine...

Scuză-mă, vorbești cu mine?

Esti foarte amuzant!!!

Hainele pe care le porți ți-au fost dăruite?

5. Puterea schimbării: Comoara din noi

(o poveste foarte frumoasa care vorbeste sufletului copilului)

- Cum să-mi orientez emoțiile către o mentalitate pozitivă?
- Cum pot schimba o situație proastă către un rezultat pozitivă?

Într-o noapte, un bătrân nativ american din tribul Cherokee a vorbit cu nepotul său despre bătălia care are loc în sufletul unei persoane. El a spus: „Fiule, această bătălie are loc între doi „lupi” care fac parte din noi toți. Unul lup este Răul. Acesta este furia, gelozia, depresia, dezamăgirea, lăcomia, aroganța, vinovăția, insulta, inferioritatea, necinstea, vanitatea, superioritatea și egoismul. Celălalt este Binele. Este bucuria, pacea, iubirea, speranța, seninătatea, smerenia, bunătatea, grija, compasiunea, generozitatea, adevărul, mila și credința în Dumnezeu. Nepotul s-a gândit un minut la asta, apoi l-a întrebat pe bunicul său: „Care lup câștigă?”

Bătrânul Cherokee indian a răspuns: „Cel pe care îl hrănești”.

6. Jurnalul din săptămâna mea de școală

Timp de o săptămână, cereți elevilor să noteze lucrurile care se întâmplă în școală care declanșează o emoție evidentă. Cereți-le să noteze emoția și ce s-a întâmplat pentru a declanșa această emoție; asigurați-vă că nu includ numele niciunui elev. La sfârșitul săptămânii, aduceți elevii împreună pentru a-și revizui jurnalele. Cereți-le să creeze o listă cu emoțiile care au apărut cel mai mult în jurnalele lor. Încercuiește emoțiile pe care le place să le simtă și pune un pătrat în jurul emoțiilor pe care nu le place să le simtă. Grupați elevii și faceți-i să discute ce pot face atunci când simt emoțiile aflate în pătrate.

- furios • panicat • stresat • nervos • șocat • livid • încordat • frustrat • uluit • fumegând • înspăimântat • nervos • neliniștit • anxios • temător • îngrijorat • iritat • enervat • respins • tulburat • neliniștit • supărat • dezgustat • morocănos • dezamăgit • josnic • apatic • pesimist • descurajat • trist • plictisit • înstrăinat • mizerabil • singuratic • descurajat • obosit • deprimat • îmbufnat • epuizat • disperare • deznădăjduit • secătuit
- surprins • optimist • entuziasmat • vesel • motivat • inspirat • energizat • plin de viață • entuziasmat • mulțumit • fericit • concentrat • mândru • încântat • plăcut • vesel • plin de speranță • jucăuș • fericit • în largul său • iubitor • împlinit • calm • sigur • satisfăcut • recunoscător • relaxat • odihnit • binecuvântat • echilibrat • blând • gânditor • liniștit • confortabil • fără griji • somnoros • liniștit • confortabil • senin.

7. Esti musca sau albina?

(o poveste care le place foarte mult copiilor)

Cu următoarea frază, vârstnicul Paisios:

Copilul meu, oamenii sunt fie muște, fie albine. Albina va încerca să găsească floarea chiar dacă o pui la groapa de gunoi. Musca și dacă o pui în cea mai frumoasă grădină doar în gunoi de grajd va merge.

Împarte oamenii în două categorii:

Prima este categoria de oameni care au învățat întotdeauna să gândească și să caute să găsească ceea ce este rău, ignorând și nu dorind niciodată să susțină binele.

Și a doua categorie este categoria de oameni care au gânduri bune și gândesc și văd binele.

Copilul meu, oamenii sunt fie muște, fie albine. Albina va încerca să găsească floarea chiar dacă o puneți la groapa de gunoi. Musca și dacă o pui în cea mai frumoasă grădină doar în gunoi de grajd va merge!!!

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚII

De ce sunt importante gândurile bune?

Gândurile pozitive și constructive ne ajută să trăim cu cel mai bun sine. Dați exemple din viața personală în care gândurile pozitive v-au influențat comportamentul.



Cu ocazia celor de mai sus, facem activitatea experientială: **"Văd cu alți ochi"**

Obiectiv: Elevii vor fi rugați să-i vadă pe alții din jurul lor cu alți ochi, să-și vadă colegii „altfel”, să distingă binele colegilor și să-l exprime.

Procedura: Profesorul, după ce elevii stau mai întâi în cerc, scrie pe bucăți separate de hartie, dimensiunea A4, numele fiecărui elev pe fiecare bucată de hartie și apoi le împarte, oferind tuturor câte o bucată de hartie cu numele altui coleg de clasă scris pe el. Elevii scriu o trăsătură pozitivă pentru colegul al cărui nume apare pe hârtie. Apoi dau hârtia colegului lor din stânga și iau o altă hârtie cu numele unui alt coleg de la colegul din dreapta. La final, după încheierea procesului, fiecare elev va lua acasă foaia cu numele său și caracteristicile pozitive pe care ceilalți le-au scris despre el.

Reflecție: „Văd cu alți ochi” înseamnă că mă concentrez pe aspectele pozitive ale celuilalt și nu pe cele negative. În acest fel, pot să văd părțile bune ale fiecăruia și să le apreciez în loc să mă concentrez pe un comportament negativ. Împărtășirea experiențelor personale cu elevii.

8. În Palatul Mâniei

(exercițiu experiențial care îi ajută pe elevi să-și recunoască și să-și exprime furia)

Închisă în Palatul Mâniei, din cauza mării pandemii care a izbucnit 395 de zile și nopți întregi, familia regală nu a putut întâlni alți oameni în afara palatului și să facă ce dorea. Medicii din toate regatele se sfătuiesc să ajute, să studieze și să propună soluții și adesea îi încurcă și îi supără. În palat sunt emoții foarte puternice și mai ales frica care devine furie și pleacă și vine mai furioasă între ei.

Cu toate acestea, marea intensitate a furiei a oferit familiei regale un cadou: energie, hotărâre și dorința de a face explorări și înregistrări mai intense ale furiei, de a o cunoaște, de a o înțelege și de a o exprima mai bine.

Fiecare dintre ei și-a făcut un caiet dedicat furiei sale, să scrie și să deseneze tot ce simte și descoperă. Ei au informat celelalte regate să facă același lucru și s-au gândit să facă schimb de vederi, idei, desene trimițându-le de la unii la alții cu porumbeii călători. (În regatul nostru putem face asta cu poștașul și e-mailurile!)

Dacă tot nu vor să împărtășească, dar vor să păstreze conținutul explorărilor lor, își înfășoară caietul și îl leagă cu o panglică care să arate că vor ca acel conținut să rămână momentan doar pentru ei.

9. „Hercule în fața Virtuții și a Răului”

(o poveste foarte bună pentru o activitate experiențială cu elevii care îi ajută să înțeleagă ce înseamnă să folosești „eul bun”).

Hercule a fost considerat unul dintre eroii centrali, dacă nu cel mai important al mitologiei grecești. Mulți l-au admirat și au vorbit despre el nu numai pentru forța fizică și curaj, ci și pentru buna sa judecată.

Există un mit despre Hercule când era tânăr și încă nu luase măsuri prin isprăvile sale. Așa că într-o zi Hercule stătea la o răscruce de drumuri când a văzut deodată în fața lui 2 femei, frumoase și impunătoare ca zeițe.

Surprins, le-a întrebat cine sunt și ce cer de la el. Prima femeie care a vorbit cu el s-a prezentat ca fiind Luck, dar mulți au spus că numele ei adevărat era Kakia. Kakia era o femeie foarte impresionantă, foarte îngrijită, parfumată, cu o privire pătrunzătoare și tot comportamentul ei era provocator. I-a spus că ar trebui să aleagă între ele două și să urmeze calea pe care fiecare dintre i-ar sugera-o. Kakia i-a promis așadar un drum drept, ușor și frumos, plin de plăceri, o viață în care femeile frumoase, bogăția, companiile și petrecerile vor juca un rol dominant. Tânărul Hercule, fascinat de descrierile Răului și așteptând cu nerăbdare să experimenteze ceea ce i-a promis frumoasa zeiță, s-a pregătit imediat să o urmeze și să meargă pe calea care i s-a promis.

Dar înainte de a pleca cu Kakia, a auzit vocea aspră a Virtuții strigându-l pe nume. Areti era o femeie simplă, nu la fel de îngrijită ca și Kakia și era o femeie modestă. Cu toate acestea, când cineva o privea putea vedea că ea are o frumusețe naturală și o grație naturală feminină care nu avea nimic ce ar fi făcut-o inferioară frumuseții Răului. Așa că Areti i-a spus că drumul pe care îl oferă nu este un drum drept și ușor, precum cel oferit de Rău. Ar fi fost un drum plin de întorsături, dar un drum care să-i permită să ajute oamenii nevoiași, să lupte pentru bine și dreptate și care probabil că i-ar fi dat o reputație în rândul oamenilor făcându-l erou. I-a mai spus că, dacă ar alege acest drum, viața lui nu ar avea plăcerile pe care i le-a promis Răul. Dilema pentru altcineva aflat în locul lui Hercule ar fi fost grea și ar fi trebuit să se gândească mult pe care să o aleagă. Hercule, regretând decizia anterioară, i-a spus imediat Aretei că vrea să-și urmeze propriul drum indiferent de ce întorsătură ar lua. Apoi cele două femei au dispărut și Hercule și-a găsit curând drumul în viață.

Hercule este modelul etern al omului care a învățat să dea și să câștige bătălii și lupte în viața lui pentru că motivația sa fundamentală este să se autodepășească în fiecare zi în ceea ce privește Virtutea, chiar și atunci când toți cei de lângă el se luptă cu el fără milă și nu pot înțelege motivele sale reale.

De fapt, în fiecare zi ne aflăm în această LUPTĂ DINTRE VIRTUTE ȘI RĂU, în fiecare decizie importantă pe care trebuie să o luăm în viața noastră. Așa că să ne gândim cu toții, să ne retragem pentru o vreme din viața zgomotoasă de zi cu zi și să reflectăm, la fel ca Hercule:

Care este calea pe care o vom urma pentru a ne rezolva următoarea problemă?

Drumul anevoios și accidentat care duce la Virtute sau drumul ușor și plăcut care duce inevitabil la Rău?

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚII...

1. În ce moduri se poate folosi „sinele bun”?
2. Ce este curajul? Menționați cazuri de oameni care au dat dovadă de curaj în viața lor.
3. Cum se schimbă comunitățile și societățile atunci când încercăm să trăim cel mai bine unii cu alții?



10. „Momentul - Meta”

(Exercițiu experiențial care îi ajută pe elevi să folosească eul bun, autodisciplina și să își asume responsabilitatea personală)

„Meta-momentul” este micul pas înapoi pe care îl facem când plecăm. Ieșim din situație să ne oprim și să ne gândim înainte de a acționa. Ne întrebăm ce este cel mai bine în acest caz și ce strategie putem folosi pentru ca acțiunile noastre să se ne reflecte pe noi înșine. În timp și cu practică, elevii și profesorii vor înlocui acțiunile ineficiente cu altele, mai constructive, care le permit să ia deciziile corecte în situații dificile. Acest lucru va duce la a face alegeri mai bune și va crea relații mai sănătoase și momente mai fericite.

„Meta-momentul”, ca mod de comportament, se regăsește și în Rapsodia A din Iliada lui Homer, unde se face referire la conflictul intens dintre Ahile și Agamemnon. Tânărul Ahile, conform conflictului său cu liderul aheilor Agamemnon, supărat pe comportamentul și cuvintele generalului, își scoate sabia

pentru a-l ucide. În acel moment, însă, apare zeița Atena - invizibilă pentru toți ceilalți și vizibilă doar pentru Ahile - și îl îndeamnă să nu facă acest lucru pentru a câștiga mai mult în viitor. Ahile o ascultă și pune sabia înapoi în teacă. În această scenă Athena a fost interpretată ca „vocea rațiunii”, care îl influențează pe Ahile și îl face să reacționeze în acest fel. La urma urmei, se știe că în spatele miturilor s-a ascuns mereu un adevăr, care i-a ajutat pe oameni să trăiască mai bine.



Bibliografie

1. **"CONFLICT-COEXISTENCE: TACKLING AGGRESSIVE BEHAVIOR AT SCHOOL AND FAMILY BASED ON FORGIVENESS EDUCATION"** DR. PELI GALITI.
2. **EUROPEAN PROGRAM "ENABLE " EDUCATIONAL MATERIAL Empowering children Dealing with Bullying** <https://www.youth-life.gr/el/enable-gr>
3. **EDUCATIONAL MATERIAL FROM: "MUSEUM OF EMOTIONS"** <http://youth-mind.eu/>
4. **«A Brief Handbook for Tackling School Bullying of Secondary School Teachers»**, Karavotsou Athina, Athens 2013