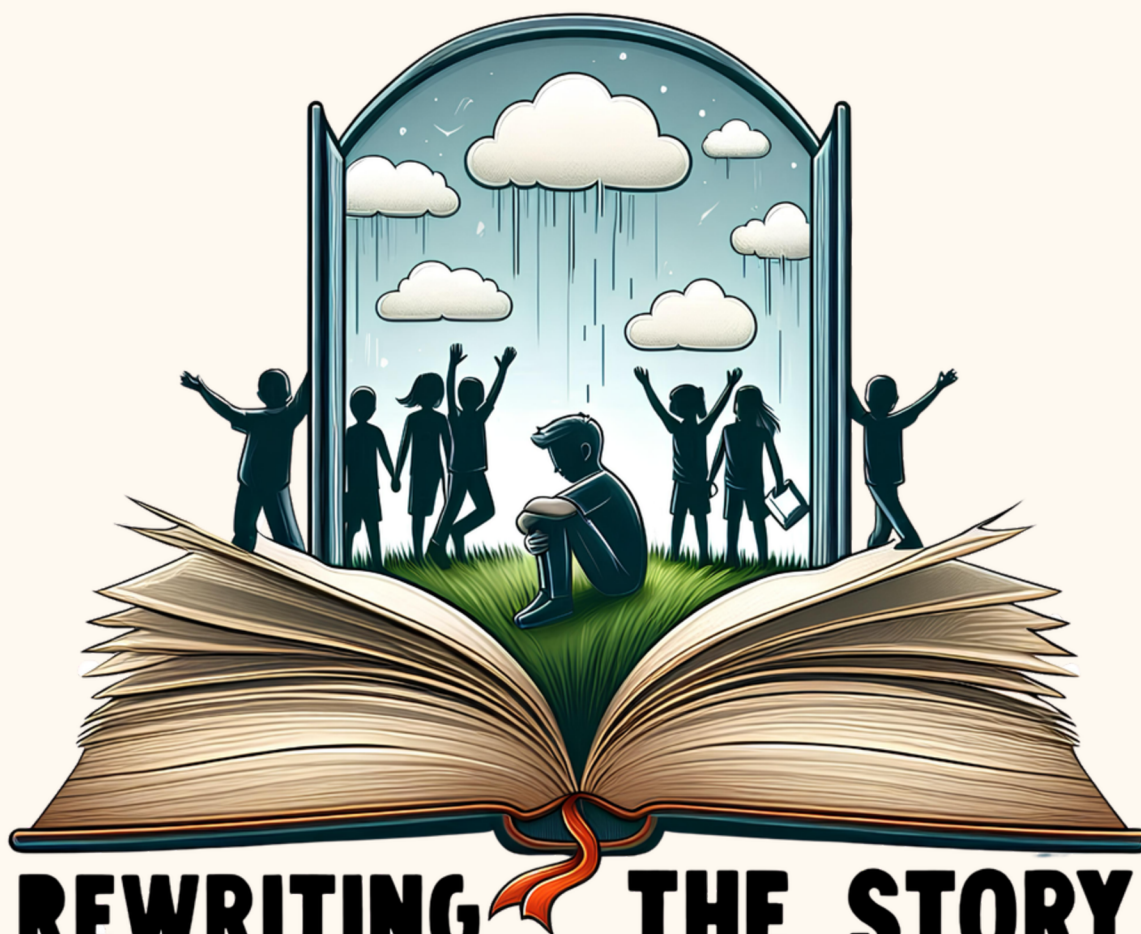




Co-funded by
the European Union

20 metode non-formale pentru a dezvolta reziliența la bullying și abilități sociale



Împuternicirea tinerilor împotriva bullying-ului





Conștientizare de sine

Metoda 1 – Șoferul de taxi	p.9
Metoda 2 – Arborele identității	p.11
Metoda 3 – Sistemul abuzului	p.13
Metoda 4 – Puncte tari și puncte slabe	p.16
Metoda 5 – Cufărul emoțiilor	p.18

Strategii de coping

Metoda 6 – Zidul cuvintelor și Comunicarea nonviolentă	p.21
Metoda 7 – Scaunul – Echilibrul emoțional	p.23
Metoda 8 – Înțelegerea emoțiilor și mesajele lor	p.25
Metoda 9 – Cerc de siguranță – Înțelegerea și reacția la bullying	p.27
Metoda 10 – Povestiri legate de bullying	p.30



CUPRINS

Rezolvarea conflictelor

Metoda 11 – Întrebări restaurative pentru rezolvarea conflictelor	p.34
Metoda 12 – Acordul Win-Win pentru rezolvarea conflictelor	p.36
Metoda 13 – Joc de rol	p.38
Metoda 14 – Inimă frântă	p.40

Dezvoltarea empatiei și asumarea responsabilității

Metoda 15 – Cursa prieteniei	p.44
Metoda 16 – Gemenii	p.47
Metoda 17 – Teatrul forum	p.50
Metoda 18 – Joc de rol pe tema bullying-ului	p.52
Metoda 19 – Teatru de improvizație & Jocuri de empatie	p.54
Metoda 20 – Pânza angajamentului	p.56

Cine a creat acest manual?



Asociația Promesas

Asociația Promesas (Spania) acționează ca și coordonator de proiect și co-creator al rezultatelor educaționale. Noi conducem gestionarea generală, asigurăm comunicarea eficientă între parteneri și supraveghem calitatea și coerența tuturor activităților.

În cadrul lucrului pe conținut, Promesas este responsabilă pentru proiectarea și dezvoltarea jocului educațional de tip board game, crearea videoclipurilor promoționale și sprijinirea testării metodologiei bazate pe povești cu tinerii din Spania.

Organizația noastră contribuie cu experiența sa vastă în educația non-formală, designul jocurilor educaționale și medii de învățare creative, pentru a garanta că instrumentele proiectului sunt practice, atractive și ușor adaptabile pentru lucrătorii de tineret și educatori.



Asociația En Root

Asociația En Root este o echipă pasionată, dedicată promovării incluziunii, rezilienței și dezvoltării sociale prin educație non-formală. De-a lungul anilor, am lucrat cu tineri, educatori și comunități pentru a crea experiențe de învățare care împuternicesc, conectează și inspiră.

Ca partener mândru în acest proiect Erasmus+ împotriva hărțuirii, am preluat conducerea redactării acestui manual despre metode non-formale pentru promovarea rezilienței împotriva bullying-ului. Obiectivul nostru este să creăm un instrument practic, atractiv și adaptabil, pe care educatorii și lucrătorii de tineret îl pot folosi pentru a sprijini tinerii în construirea încrederii în sine, empatiei și abilităților sociale puternice.

Credem în puterea educației dincolo de clasă și suntem încântați să împărtășim aceste metode cu toți cei care lucrează pentru a face spațiile de învățare mai sigure și mai incluzive pentru toată lumea.



Centrul Județean pentru Resurse și Asistență Educațională Ialomița (CJRAE Ialomița)

CJRAE Ialomița este o instituție de sprijin educațional care oferă consiliere psihologică, orientare educațională și asistență specializată pentru elevi, profesori și părinți din județul Ialomița.

Scopul principal al centrului este de a promova educația incluzivă, egalitatea de șanse și dezvoltarea tuturor elevilor. CJRAE Ialomița joacă un rol vital în sprijinirea comunității educaționale prin coordonarea și ghidarea activității consilierilor școlari, logopezilor și profesorilor de sprijin din întreg județul. Acești profesioniști lucrează direct cu elevii, profesorii și părinții pentru a promova bunăstarea emoțională, succesul academic și incluziunea socială.

Consilierii școlari oferă suport psihologic și emoțional, ajutând elevii să gestioneze stresul, să-și dezvolte încrederea în sine și să construiască relații sănătoase. De asemenea, oferă orientare în carieră și sprijină profesorii și familiile în crearea unui mediu școlar pozitiv și motivant.

Logopezii (terapeuți pentru vorbire și limbaj) lucrează cu copii care întâmpină dificultăți de vorbire și limbaj. Prin sesiuni de terapie specializată, ei ajută la îmbunătățirea abilităților de comunicare, sprijinirea dezvoltării limbajului și creșterea încrederii și participării elevilor la activitățile de clasă.

Profesorii de sprijin (profesori pentru educație specială) asigură incluziunea deplină a copiilor cu nevoi educaționale speciale în școala de masă. Ei adaptează metodele de predare, oferă planuri de învățare individualizate și colaborează strâns cu profesorii de clasă pentru a face procesul de învățare accesibil și semnificativ pentru fiecare elev.

Prin efortul combinat al acestor profesioniști, CJRAE Ialomița promovează un sistem educațional incluziv și suportiv, în care toți elevii își pot atinge potențialul maxim.

Programele centrului contribuie la reducerea abandonului școlar, îmbunătățirea performanțelor academice și creșterea echilibrului emoțional și a rezilienței elevilor.

Prin promovarea colaborării între școli, familii și comunitatea largă, CJRAE Ialomița ajută la construirea unui mediu școlar sigur, în care fiecare copil este valorificat, înțeles și sprijinit.



Pentru ce este acest manual?

Acest manual conține 20 de instrumente educaționale non-formale care sprijină profesorii și actorii educaționali să abordeze bullying-ul și să-i ajute pe tineri să-și dezvolte abilități sociale și emoționale atunci când se confruntă cu el sau sunt martori la el.

Metodele sunt concepute astfel încât facilitatorul să poată crea un mediu de învățare sigur pentru tineri, chiar și când se abordează un subiect atât de sensibil.



Ce este educația non-formală?

Educația non-formală este învățare structurată, intenționată, care are loc în afara sistemului școlar formal (atelier, proiecte, mentorat, schimburi de tineri, învățare prin joc etc.).

Este incluzivă și centrată pe participant, toată lumea poate contribui și învăța indiferent de background. Dezvoltă competențe de viață reală precum comunicare, empatie, lucru în echipă, rezolvarea conflictelor, inițiativă, prin metode experiențiale și reflecție.

În întreaga Europă, aceste competențe sunt pe scară largă recunoscute (de exemplu, prin Youthpass) și foarte apreciate de angajatori; programe ale UE, precum Erasmus+, sprijină educația non-formală (ENF) prin oportunități de mobilitate și formare pentru tineri și educatori. Pe scurt, ENF nu înlocuiește școala, ci o completează, transformând învățarea într-o experiență practică, motivantă și incluzivă, care dezvoltă atât creșterea personală, cât și angajabilitatea.



Ce este bullying-ul și de ce e important să te implici?

Bullying-ul este un comportament intenționat, repetat, care are ca scop să rănească, să intimideze sau să controleze o altă persoană.

Poate fi fizic, verbal, emoțional, social sau cibernetic și implică de obicei un dezechilibru de putere. Produce răni emoționale, psihologice și uneori fizice reale. Poate duce la anxietate, depresie, stimă de sine scăzută și traume pe termen lung.

Oprirea bullying-ului nu este doar responsabilitatea școlii sau a părinților, este datoria fiecăruia dintre noi. Tăcerea îl susține pe agresor. Prin dezvoltarea rezilienței și a abilităților sociale creăm comunități mai conectate, mai pline de compasiune și mai sigure.

În cele din urmă, prin abordarea timpurie a bullying-ului, promovăm bunăstarea mentală, empatia, rezolvarea conflictelor și medii sociale incluzive în care toată lumea poate prospera.

 **Conștientizare de sine**

Șoferul de taxi

50 minute



4 - 20
participanți



Materiale

- 4 scaune
- sticky notes
- creioane



Obiective



Creșterea conștientizării rolului ascultării active în prevenirea neînțelegerilor și explorarea rolului emoțiilor în comunicare.



Instrucțiuni

Partea 1 - Jocul

Pasul 1. Întreabă cine vrea să joace rolul șoferului de taxi și alege prin voluntariat încă 3 pasageri.

Pasul 2. Aranjați 4 scaune în forma unui taxi (un scaun șofer + 3 pasageri).

Șoferul de taxi

Pasul 3. Șoferul începe să „conducă” cu expresie neutră. După câteva secunde apare un client.

Pasul 4. Pasagerul urcă în taxi având o emoție specifică (aleasă în prealabil și cunoscută doar de ceilalți actori).

Pasul 5. Trucul este ca șoferul să preia emoția clientului. Când intră un nou pasager, toți adoptă noua emoție.

Pasul 6. Pasagerii spun unde merg și ce vor să facă.

Pasul 7. Când un pasager coboară, toți revin la emoția precedentă, până când șoferul rămâne singur și revine la starea neutră.

Partea 2 – Debriefing (în cerc)

- Ce s-a întâmplat? Cum te-ai simțit?
- Ce emoții ai simțit în timpul exercițiului?
- Ce a fost ușor/dificil? Ce a făcut să fie mai ușor?
- Ce abilități ai folosit?
- Unde ai putea folosi aceste abilități în viața reală?
- Cum poți folosi aceste abilități pentru a preveni/rezolva un conflict? Fiecare scrie pe sticky note ce ia cu el din această experiență.



Sfaturi pentru facilitator

Alege emoțiile în avans și repartizează-le dacă e nevoie.

Păstrează totul jucăuș și fără presiune.

Folosește umorul pentru a reduce teama de a juca.

Arborele identității

50 minute



4 - 20
participanți



Materiale

- Foaie goală
- Markere colorate



Obiective

Să ajute participanții să-și exploreze identitatea prin puncte tari, valori și creștere personală.



Instrucțiuni

Pasul 1

Fiecare desenează un copac cu 3 părți:

1. Rădăcini - puncte tari, talente
2. Trunchi - „Cine sunt eu?”
3. Coroană - domenii de dezvoltat

Arborele identității

Pasul 2

Prompt-uri sub forma de întrebări opționale: Ce îți dă stabilitate?
Ce ai vrea să dezvoltți?

Pasul 3

Împărtășire în perechi sau grupuri mici.

Sfaturi pentru facilitator

Fă-ți întâi propriul copac ca model.
Încurajează sinceritatea emoțională, nu perfecțiunea.
Pune muzică liniștitoare în fundal.

Sistemul abuzului

20 minute



6 - 30
participanți



Materiale

- Fără materiale



Obiective

- Să experimenteze cum funcționează sistemele de abuz
- Să înțeleagă că toți putem juca un rol în modificarea unui astfel de sistem
- Să dobândească o atitudine de reacție când alții au nevoie



Instrucțiuni

Partea 1

Pasul 1: În cerc, fiecare alege în secret 2 persoane.

Pasul 2: La „3” trebuie să stea la distanță egală de amândouă astfel încât să formeze un triunghi echilateral. Mișcarea continuă la infinit.

Sistemul abuzului

Debriefing:

- Ce s-a întâmplat ? Cum te-ai simțit? Observei ce se întâmplă în jur?
- Care erau regulile sistemului? Le respecti?
- Putea cineva din afară să organizeze / regleze sistemul?
- Poți găsi niște analogii?

Partea 2

Aceeași regulă + factor extern: facilitatorul atinge pe cineva pe umăr → începe să numere invers de la 10 la 0 încet → când ajunge la 0 se așază jos → cei care l-au ales văd asta și încep și ei numărătoarea → efect de domino până toți stau jos.

Debriefing:

- Ce analogie faci cu o situație abuzivă reală??
- Ce înseamnă „atingerea pe umăr“ (abuz, virus, excluziune etc.)?
- Ce concluzii tragi pentru viața ta?

Sistemul abuzului

Partea 3

Același exercițiu, dar persoana atinsă numără cu voce tare. Oricine trece pe lângă ea o poate „salva” atingând-o pe umăr și oprind numărătoarea. Facilitatorul încearcă să prăbușească rapid sistemul.

Debriefing:

- Ce s-a întâmplat? Cum te-ai simțit? Ai respectat regulile?
- Cât de rezilient a fost sistemul?
- Cum a influențat feedback-ul reziliența?

Sfaturi pentru facilitator

Se face afară sau într-un spațiu mare.

Puncte tari și puncte slabe

50 minute



4 - 20
participanți



Materiale necesare

- Fișă cu trei coloane
„Sunt bun la ”
„Mă descurc ok la ”
„Îmi este dificil la ”



Obiective de învățare



Să stimuleze auto-reflecția și să reducă
rușinea legată de provocări.



Instrucțiuni

Pasul 1

Fiecare completează individual fișa.

Pasul 2

Împărtășire în perechi sau grupuri mici.

Puncte tari și puncte slabe

Pasul 3

Întrebări:

- Ce te face să te simți încrezător?
- Ce provocări îți consumă energia?

Pasul 4

Discutați cum creștem cu ajutor și efort.



Sfaturi pentru facilitator

**Încurajează vulnerabilitatea prin propriul exemplu.
Amintește-le că punctele slabe nu îi definesc.
Invită povești de creștere personală.**

Cufărul emoțiilor

50 minute



8 - 25
participanți



Materiale necesare

- Imagine mare (tipărită sau desenată) a unui cufăr de comori deschis.
- Opțional: un cufăr/cutie adevărată
- Foi și pixuri (pentru cei care preferă să scrie)



Obiective de învățare



- Să-i ajute pe elevi să-și exprime emoțiile reprimare
- Să dezvolte empatia prin înțelegerea perspectivelor diferite
- Să creeze un spațiu sigur de împărtășire emoțională
- Să crească conștientizarea de sine și vindecarea emoțională



Cufărul emoțiilor

Instrucțiuni

Pasul 1 Aranjează scaunele în semicerc, imaginea cufărului în față. Prezintă „Cufărul emoțiilor” ca un loc sigur unde sentimentele pot fi spuse și transformate în gânduri pozitive.

Pasul 2 Introducerea activității

Se explică faptul că emoțiile, chiar și cele grele, trebuie exprimate ca să poată fi înțelese și vindecate. Participarea este voluntară.

Pasul 3 Activitatea principală

Prezintă diferite scenarii (ex: conflict cu părinții, momentul în care s-au simțit excluși, o clipă de mare fericire etc.). Voluntarii vin și „vorbesc cu cufărul” ca și cum și-ar exprima emoțiile pe care nu le-au putut spune atunci. Cufărul „absoarbe” emoțiile, iar facilitatorul ajută la reformularea pozitivă („E ok să simți asta. Ce ai putea învăța din ea?”). Cei care nu vor să vorbească pot scrie și pune biletul în cufăr.

Pasul 4 Debriefing

Discuție:

- Cum te-ai simțit când ai împărtășit?
- Te-ai regăsit în emoțiile cuiva?
- Cum ne ajută exprimarea emoțiilor în viața reală? Încurajează reflecții despre cum ne influențează emoțiile relațiile și starea de bine.



Sfaturi pentru facilitator

**Asigură o atmosferă fără judecată.
Validează emoțiile fiecărui participant.**

Reamintește că toate sentimentele sunt normale și merită recunoscute.



Strategii de coping

Zidul cuvintelor și Comunicarea nonviolentă

50 minute



8 - 25
participanți



Materiale necesare

- Sticky notes
- Markere
- Postere CNV (Observ – Simt – Am nevoie – Cerere)



Obiective de învățare

Să înțeleagă puterea cuvintelor și să învețe
limbajul de rezolvare a conflictelor.



Instrucțiuni

Pasul 1

Scrieți anonim cuvinte jignitoare pe care le-ați auzit/folosit vreodată.

Pasul 2

Citește câteva cu voce tare (fără să spui cine le-a scris).

Zidul cuvintelor și Comunicarea nonviolentă

Instrucțiuni

Pasul 3

În perechi, jucați mini-conversații în care unul este respingător.

Pasul 4

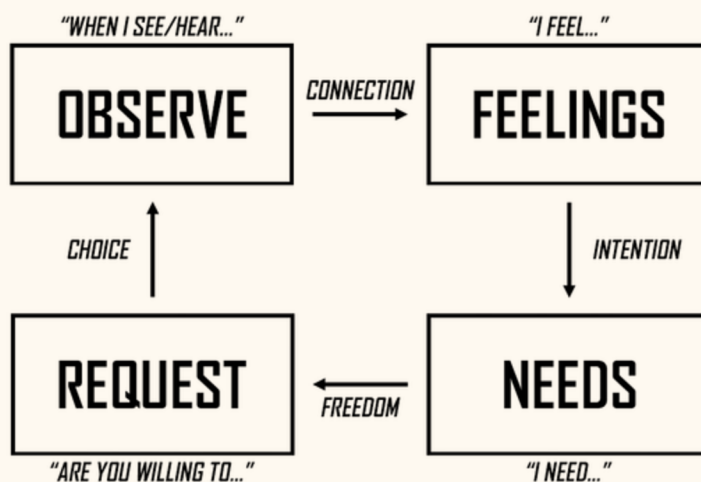
Debriefing: Cum te simți când nu ești ascultat?

Pasul 5

Prezentare CNV – cele 4 etape.

Pasul 6

Exersați aplicarea CNV pe exemple de conflicte date de participanți.



Sfaturi pentru facilitator

**Atenție la cuvintele care pot declanșa emoții puternice
– folosește-le cu discernământ.**

**Scopul este conexiunea, nu învinovățirea.
Folosește jocul de rol ca să fixezi procesul.**

Scaunul – Echilibrul emoțional

50 minute



8 - 25
participanți



Materiale necesare

- Un scaun cu 4 picioare
- Un teanc de cărți
- Sticky notes



Obiective de învățare

Să demonstreze cum sistemele de sprijin mențin stabilitatea emoțională.



Instrucțiuni

Pasul 1

Arată scaunul echilibrat pe 3 picioare + cărți.

Pasul 2

Îndepărtează simbolic un picior și întreabă: „Ce se va întâmpla?” (leagă de dezechilibre emoționale).

Scaunul – Echilibrul emoțional

Pasul 3

Participanții scriu pe sticky notes sistemele lor de sprijin.

Pasul 4

Lipesc bilețelele pe fiecare picior al scaunului.



Sfaturi pentru facilitator

Folosește metafore pe care ei le înțeleg (sport, familie, prieteni).

Subliniază că un picior se poate reconstrui.

Încurajează să numească și sprijinul mic, dar important.

Înțelegerea emoțiilor și mesajele lor

50 minutes



8 - 25
participants



Materiale necesare

- Fișă cu structura (Emoție – Mesaj – Răspuns sănătos – Soluții – Ce am învățat)
- Pixuri sau markere
- Flipchart



Obiective de învățare

Să-i ajute pe elevi să recunoască, să analizeze și să gestioneze emoțiile înțelegând mesajele din spatele lor.



Instrucțiuni

Pasul 1 și 2

Lucru în perechi.

Înțelegerea emoțiilor și mesajele lor

Pasul 3

Fiecare alege 2 situații din viață în care a simțit o emoție puternică.

Pasul 4

Analiză: Ce emoție ai simțit? Ce a declanșat-o? Ce mesaj transmite emoția? (ex: furia = o limită încălcată; tristețea = pierdere)

Pasul 5

Cum ai fi putut reacționa sănătos?

Pasul 6

Soluții & Prevenție pentru viitor.

Pasul 7

Ce am învățat?

Pasul 8 (Optional)

Împărtășire voluntară cu tot grupul.



Sfaturi pentru facilitator

Ghidează discuția subliniind ideile cheie și întărind strategiile de inteligență emoțională.

Cerc de siguranță – Înțelegerea și reacția la bullying

30 minute



6-30
participanți



Materiale necesare

- Carduri cu scenarii pregătite (câte unul diferit pentru fiecare grup)
- Un scaun în mijloc
- „Cadouri” mici de încurajare (cărți cu mesaje frumoase, stickere etc.)
- Cronometru



Obiective de învățare

Să aprofundeze înțelegerea dinamicii bullying-ului

Să dezvolte empatia prin scenarii reale de bullying

Să asigure suport emoțional prin strategii care să asigure un spațiu sigur și o comunitate suportivă

Să exerseze ascultarea activă și sprijinul între egali

Cerc de siguranță – Înțelegerea și reacția la bullying

Instrucțiuni

Pasul 1

Grupuri mici de 4-6, scaune în cerc cu un scaun gol în mijloc.

Pasul 2

Un elev trage un card, se așază în mijloc și citește povestea cu voce tare.

Pasul 3

Ceilalți formează „Cercul de siguranță” și oferă pe rând: cuvinte de încurajare, întrebări deschise, soluții posibile / unde să caute ajutor, un „cadou” simbolic de sprijin.

Pasul 4 Debriefing

Debriefing în plen cu un reprezentant din fiecare grup.

Cerc de siguranță – Înțelegerea și reacția la bullying

Scenarii:

Afecțiune medicală și porecle

„Am o afecțiune a scalpului și a trebuit să-mi tai părul foarte scurt. Acum un coleg mă jignește zilnic și îmi spune „râie”. Mă simt rușinat și fără speranță.”

Imagine corporală și izolare socială

„Sunt foarte slab și scund pentru vârsta mea, mă simt invizibil. Fetele nu vorbesc cu mine. Intrarea în clasă e ca un coșmar.”

Dificultăți de vorbire și șantaj

„Am o problemă de vorbire și mi-e rușine să vorbesc. Un băiat mă terorizează zilnic, îmi ia banii și amenință că va răspândi minciuni despre familia mea. Mi-e frică.”

Presiune academică și auto-vătămare

„Mă descurc bine la învățătură, dar colegii râd de mine și bârfeșc. Ieri am cedat și m-am automutilat. Nu știu cum să opresc durerea.”



Sfaturi pentru facilitator

Creează un mediu sigur și respectuos înainte de începerea activității.

Fii disponibil pentru sprijin emoțional în timpul sau după sesiune.

Evită să-i prezezi pe elevi să împărtășească povești personale; scenariile sunt ficționale, dar realiste.

Dacă apar probleme serioase, urmează procedurile corespunzătoare și colaborează cu un consilier școlar sau personal de sprijin.

Povestiri legate de bullying

50 minute



10-30
participanți



Material necesare

- Hârtie și pixuri pentru brainstorming
- Opțional: recuzită pentru dramatizare
- Cronometru



Obiective de învățare



Să ajutăm participanții să înțeleagă impactul emoțional al bullying-ului prin povești legate de bullying



Să exerseze luarea de perspectivă (victimă / agresor / martor) - să încurajăm studenții să poată privi din perspective diferite, atât de victimă, cât și de agresor

Să promoveze comportamente pozitive de intervenție; să ofere exemple de exemple productive de gestionare a conflictelor prin storytelling.

Povestiri legate de bullying



Instrucțiuni

Pasul 1

Introducere de către facilitator despre puterea povestirii în combaterea bullyingului.

Pasul 2 Participanții sunt împărțiți în echipe mici (3–5 membri). Fiecărei echipe i se atribuie sarcina de a crea o scurtă poveste legată de bullying, urmând aceste instrucțiuni:

Durata: între 1,5 și 2,5 minute

Personaje: maximum 2–3 personaje

Mesaj: păstrați-l simplu, concentrat pe un mesaj clar

Timp verbal: folosiți timpul prezent, ca și cum povestea s-ar petrece acum

Stil: utilizați imagini vizuale care transmit emoțiile în mod viu

Limbaj: includeți un cuvânt sau o expresie repetată pentru a evidenția tema centrală a poveștii

Pasul 3 Prezentare (joc, citire, storytelling digital).

Fiecare echipă își prezintă povestea în fața restului grupului. Poveștile pot fi jucate ca scenetă, citite cu voce tare sau povestite în format digital/video, în funcție de resursele disponibile și de context.

Povestiri legate de bullying

Pasul 4 Reflecție în grup mare:

- Ce poveste te-a mișcat cel mai mult?
- Ce lecție luăm cu noi despre cum să reacționăm/prevenim bullying-ul?
- Cum putem folosi puterea poveștilor de bullying pentru a schimba lucrurile în școala noastră (legat de combaterea și prevenția bullyingului)?



Sfaturi pentru facilitator

Încurajează participanții să facă legătura între povești și comportamentele sau alegerile din viața reală.



Rezolvarea conflictelor

Întrebări pentru rezolvarea conflictelor

50 minute



5-30
participanți



Materiale necesare

- Fișe A3 cu întrebări restaurative tipărite



Obiective de învățare

- Elevii să învețe să rezolve conflictele fără învinovățire.
- Să repare relațiile și să crească responsabilitatea.

Fiecare relație umană presupune construirea, menținerea și repararea acesteia. Oferirea de complimente și exprimarea recunoștinței pentru gesturile amabile ale celuilalt reprezintă o modalitate de a îngriji relațiile. Însă, uneori, greșim și ne rănim unii pe alții.

Conflictul este inevitabil și reprezintă o oportunitate de creștere. Următorul set de întrebări este una dintre metodele bazate pe abordări restaurative, care te pot ajuta atunci când apare un conflict.

Întrebări pentru rezolvarea conflictelor



Instrucțiuni

Pasul 1

Roagă elevii să scrie scenarii de conflict, reale sau inventate.

Pasul 2

Alege 3 până la 5 elevi care să joace scena conflictului.

Pasul 3

Roagă unul dintre elevi să fie mediatorul conflictului și să adreseze întrebări persoanelor implicate.

Pasul 4

Repetă exercițiul cu un alt grup de voluntari.

Întrebări restaurative:

1. Ce s-a întâmplat?
2. Ce gândea în acel moment?
3. Ce ai simțit atunci? Ce simți acum?
4. Cine crezi că a fost afectat de ce s-a întâmplat? În ce fel?
5. Ce ai avut nevoie în acel moment?
6. Ce ai putea face ca să repari lucrurile?
7. Cum putem evita să se mai întâmple asta pe viitor?



Sfaturi pentru facilitator

**Nu forța pe nimeni să răspundă dacă nu e pregătit, sau
dacă conflictul este prea intens
spune-le că se pot opri pe parcurs.**

Acordul Win-Win pentru rezolvarea conflictelor

50 minute



5-30
participanți



Materiale necesare

- Sticky notes
- Creioane



Obiective de învățare

Ajută elevii să învețe cum să rezolve conflictele în mod constructiv și să depășească diferențele în mod pașnic.



Instrucțiuni

Pasul 1

Roagă elevii să inventeze scenarii de conflict (de exemplu: doi prieteni care nu sunt de acord în privința unui proiect de grup, sau cineva care se simte exclus dintr-o activitate).

Roagă elevii să joace un rol într-unul dintre aceste scenarii.

Acordul Win-Win pentru rezolvarea conflictelor

Pasul 2

Introdu abordarea „Win-Win” („Câștig–Câștig”):

Învăță-i pe elevi să se concentreze pe crearea de soluții în care ambele părți se simt ascultate și respectate.

Exersați folosind afirmații precum:

- „Mă simt... când tu... pentru că...”
- „Cum putem rezolva asta împreună?”

Pasul 3

Reinterpretați scenariul, iar de această dată participanții trebuie să folosească afirmații la persoana I, precum „Mă simt...” și „Am nevoie de...”.

Păstrându-și calmul, ei trebuie să găsească soluții de tip câștig–câștig.

Pasul 4 Discuție de reflecție (Debriefing)

- Ce strategii au funcționat cel mai bine pentru rezolvarea conflictului?
- Cum s-a simțit fiecare persoană în timpul jocului de rol?

Pasul 5 Evaluare

Roagă participanții să scrie pe un bilețel adeziv care au fost diferențele observate înainte și după utilizarea afirmațiilor la persoana I și a abordării „câștig–câștig”.



Sfaturi pentru facilitator

Încurajează elevii să folosească conflicte sau neînțelegeri reale din trecut, pentru a testa eficiența metodei.

Joc de rol

50 minute



5-30
participanți



Materiale necesare

- Bilețele cu conflicte (anonime)
- O cutie
- Flipchart pentru modelele DESC/NEMO



Obiective de învățare

Exersarea strategiilor de comunicare în gestionarea conflictelor.



Instrucțiuni

Pasul 1

Roagă participanții să scrie anonim conflicte reale pe bilețele.

Joc de rol

Pasul 2

Alege unul sau două conflicte pentru jocul de rol.

Pasul 3

Prima rundă: interpretează scena fără îndrumare.
Apoi, discutați ce nu a mers bine.

Pasul 4

Predă modelele DESC sau NEMO și repetați scenariul folosind aceste instrumente.

Pasul 5

Scriveți strategiile pe bilețele adezive (post-it-uri) și lipiți-le pe un poster de grup.



Sfaturi pentru facilitator

Asigură siguranța emoțională – moderează activitatea cu grijă.

Modelează o comunicare calmă și respectuoasă.

Recunoaște cât de dificilă este, în realitate, rezolvarea conflictelor.

Inimă frântă

50 minute



15-30
participanți



Materiale necesare

- Fișe de lucru în formă de inimă (câte una pentru fiecare participant) – format A4
- Pixuri, creioane sau markere colorate
- Coș de gunoi sau o cutie simbolică (pentru momentul opțional de „eliberare emoțională”)
- Lipici sau bandă adezivă (opțional – pentru etapa de „reparare”)
- O inimă mare pentru demonstrație



Obiective de învățare



Să creștem conștientizarea asupra
impactului emoțional al bullying-ului
Să dezvoltăm empatia și respectul față de
ceilalți



Să creăm un spațiu sigur pentru reflecție
emoțională și împărtășire
Să încurajăm moduri pozitive de
relaționare în cadrul grupului

Inimă frântă

Instrucțiuni

Pasul 1

Începe cu o scurtă discuție:

- „Cum te simți când cineva te tratează cu bunătate?”
- „Și cum te simți când cineva spune ceva răutăcios sau te ignoră?”

Introdu tema: bullying-ul și efectele sale emoționale invizibile, dar durabile.

Pasul 2

Oferă fiecărui elev o fișă de lucru în formă de inimă. Roagă-i să scrie în inimă numele a 3-5 persoane pe care le iubesc sau le prețuiesc (familie, prieteni, animale de companie etc.).

Apoi spune: „Această inimă te reprezintă – emoțiile tale, lumea ta interioară și relațiile tale importante.”

Pasul 3 Suflarea inimii

Apoi oferă instrucțiunea neașteptată:

„Acum vreau să-ți strângi inima într-o minge cât mai compactă. Nu o rupe, doar strânge-o cât de mult poți.”

Elevii pot ezita sau protesta – face parte din procesul de învățare emoțională.

„Se simte ciudat, nu-i așa? Asta pentru că știm că ce e înăuntru contează. Dar bullying-ul face exact asta – zdrobește inima cuiva, chiar dacă nu vedem asta la exterior.”

Inimă frântă

Pasul 4 Desfășurarea inimii

Roagă elevii să desfășoare cu grijă și să aplatizeze inimile.

Apoi întreabă:

- „Cum arată inima ta acum?”
- „Este la fel ca înainte?”

Punctul de discuție:

„Bullying-ul lasă urme. Chiar dacă spui ‘glumeam’ sau ‘nu am vrut’, inima celuilalt este afectată. Unele cute nu dispar niciodată.”

Pasul 5 Discuție ghidată de grup

Întrebări de reflecție:

- „Cum te-ai simțit când ți-ai strâns inima?”
- „Cum te-ai simțit încercând să o repari?”
- „Crezi că bullying-ul afectează doar victima sau întregul grup?”
- „Ce putem face pentru a nu mai zdrobi inimile altora?”

Pasul 6 Concluzie

Opțional, elevii pot afișa inimile pe perete sau pe tablă ca angajament al clasei.

Propune o promisiune de grup:

„Promitem să nu mai zdrobim inima nimănui. Ne vom trata unii pe alții cu respect, chiar și atunci când suntem diferiți.”



Sfaturi pentru facilitator

Poți încheia activitatea cu un exercițiu de respirație profundă sau o afirmație pozitivă spusă împreună (de exemplu: „Bunătatea trăiește aici.”).



Dezvoltarea empatiei și asumarea responsabilității

Cursa prieteniei

50 minute



15-30
participanți



Materiale necesare

- Fișe A4 printate
- Creioane



Obiective de învățare

Să experimenteze că adevărata prietenie înseamnă sprijin reciproc.



Instrucțiuni

Pasul 1

Amenajează un traseu cu obstacole în clasă sau în curtea școlii, cu următoarele sarcini:

Cursa prieteniei

Sarcina 1 - Desen spate în spate

Un elev descrie imaginea printată a unui castel, iar celălalt o desenează fără să o vadă.



Sarcina 2 - Un elev se gândește la un obiect din clasă; celălalt pune întrebări cu da/nu pentru a-l ghici în maximum 20 de încercări.

Sarcina 3 - Constructor de povești

Cum se joacă: Un elev spune o frază pentru a începe o poveste, partenerul adaugă următoarea frază, alternând.

Adaugă reguli, de exemplu: folosește câte un cuvânt din lista următoare în fiecare propoziție: bully (hărțuitor), bullied (victimă), witness (martor), ally (aliat), kindness (bunătate), action (acțiune), stop (oprire), support (sprijin).

Sarcina 4 - Provocarea oglinzii

Un partener face mișcări lente (brațe, picioare, expresii faciale); celălalt le imitează exact.

Sarcina 5 - Aruncarea bilei de hârtie

Strânge hârtia într-o minge. Un partener o aruncă, celălalt o prinde doar cu o mână. Trebuie să o prindă de trei ori.

Sarcina 6 - Ridicare spate în spate

Partenerii se așază spate în spate pe podea, își înlănțuie brațele și încearcă să se ridice împreună fără să folosească mâinile.

Cursa prieteniei

Pasul 2

Împarte elevii în echipe de 3–5 membri.

Fiecare echipă trebuie să parcurgă traseul, ajutându-se reciproc. Dacă o echipă termină mai repede, trebuie să ajute și celelalte echipe să finalizeze toate sarcinile.

Pasul 3

La sfârșitul activității, adresează următoarele întrebări pentru a sublinia importanța sprijinului reciproc și a colaborării între colegi:

1. Ce s-a întâmplat și ce a trebuit să faci?
2. Cum te-ai simțit în timpul acestei activități?
3. Cât de ușor sau dificil a fost să îndeplinești sarcina? Ce ți s-a părut ușor? Ce ți s-a părut dificil?
4. Ce te-a ajutat să îndeplinești sarcina? Ce a făcut ca echipa ta să funcționeze bine sau prost?
5. Ce ai învățat din această experiență?
6. Este ceva ce ai învățat din această activitate și poate fi aplicat prietenilor și relațiilor cu ceilalți?
7. Cum a fost pentru tine să oferi și să primești sprijin? Oferi des sprijin altora?



Sfaturi pentru facilitator

Poți încheia atelierul cu un exercițiu de respirație profundă sau o afirmație pozitivă spusă împreună (de exemplu: „Bunătatea trăiește aici”).

Gemenii

50 minute



5-25
participanți



Materiale necesare

- Niciunul



Obiective de învățare

**Creează conștientizare asupra rolului
ascultării active în prevenirea
neînțelegerilor și
explorează rolul emoțiilor în comunicare.**



Instrucțiuni

Pasul 1

Împarte elevii aleatoriu în grupuri de câte 3 persoane.

Gemenii

Pasul 2

Fiecare grup trebuie să aleagă o persoană care să fie intervievator, iar ceilalți doi vor răspunde ca „gemeni” (ca și cum ar fi o singură persoană care vorbește).

Pasul 3

Fiecare grup alege un subiect despre care vor vorbi și răspund la întrebările publicului. După ce intervievatorul pune o întrebare, gemenii trebuie să răspundă sincron, fără să discute între ei răspunsul. Ei trebuie să se asculte reciproc și să vorbească în același timp, folosind aceleași cuvinte pentru a răspunde la întrebare.

Pasul 4

Roagă un grup voluntar de gemeni să urce „pe scenă”. Clasa (și tu) pune întrebări unul câte unul.

Pasul 5

Permite ca mai multe grupuri de gemeni voluntari să aibă șansa să performeze în fața audienței.

Gemenii

Pasul 6 Discuție de reflecție

- Ce s-a întâmplat și ce am făcut?
- Cum v-ați simțit în timp ce foloseați aceste metode de teatru de improvizație?
- Enumerați toate emoțiile pe care le-ați simțit.
- A fost ușor sau greu de făcut? Ce a făcut lucrurile mai ușoare?
- Ce abilități au fost necesare pentru a reuși?
- Puteți să dați exemple din viața de zi cu zi în care aceste abilități ar fi utile?
- Cum puteți aplica aceste abilități pentru a preveni sau rezolva un conflict?
- Ce lecții luați din această experiență de învățare?



Sfaturi pentru facilitator

Pregătește o listă de subiecte aleatorii despre care participanții să vorbească, legate de interesele lor.

Înainte de reprezentare, spune participanților că pot inventa lucruri în poveștile lor sau despre subiectele alese pentru prezentare.

Teatru Forum

50 minute



5-25
participanți



Materiale necesare

- Scaune aranjate în semicerc
- 4 grupuri de mese



obiective de învățare

Creșterea conștientizării asupra diferitelor forme de bullying și încurajarea elevilor să gândească posibile soluții.



Instrucțiuni

Pasul 1

Creează un spațiu sigur și stabilește regulile de respectat în timpul atelierului:

1. Nu există răspuns greșit
2. Participanții pot pune întrebări în orice moment
3. Un singur vorbitor pe rând

Teatru Forum

Pasul 2

Împarte clasa în 4 grupuri mici.

Pasul 3

Fiecare grup pregătește o scenă scurtă care să ilustreze o situație de bullying.

Pasul 4

Grupurile interpretează scenele în fața clasei, câte 3-7 minute pe grup.

Pasul 5

După fiecare scenă, elevii discută posibile soluții pentru a ajuta victima.

Pasul 6

Grupurile reinterpretează scena, integrând soluțiile sugerate.

Pasul 7

Rugați participanții să discute în perechi și să scrie ceva ce au învățat în urma atelierului sau ceva ce a fost informație nouă pentru ei.



Sfaturi pentru facilitator

Încurajează participanții să fie cât mai naturali în timpul interpretării, subliniind că scopul este observarea unui scenariu realist de bullying și nu evaluarea abilităților lor de actorie.

Asigură-te că fiecare membru al grupului are un rol în scenariul propus, chiar dacă spune doar o replică.

Joc de rol despre Bullying

50 minute



5-25
participanți



Materiale necesare

- Scaune opționale pentru amenajarea scenelor



Obiective de învățare

Dezvoltarea empatiei prin asumarea diferitelor roluri în situații de bullying.



Instrucțiuni

Pasul 1

Împarte elevii în 3 grupuri egale și cere-le să interpreteze următoarele scenarii:

1. Batjocură legată de aspectul fizic → roluri: Agresor, Victimă, Martori
2. Excludere din grup → roluri: Agresor, Struț (pasiv), Martori
3. Mesaj ofensator pe WhatsApp → roluri: Agresor, Războinic (apărător), Observatori.

Joc de rol despre Bullying

Pasul 2

Reflecțați împreună ca grup:

- Ce s-a schimbat când numărul agresorilor a crescut?
- Cum s-a simțit victima?
- De ce nu a acționat Struțul?
- Ce a demonstrat Războinicul?



Sfaturi pentru facilitator

Sublinierea puterii modelelor de comportament.

Discutarea diferențelor între agresiunea digitală și cea din viața reală.

Sărbătorirea asertivității și curajului.

Teatru de improvizație & Jocuri de empatie

50 minute



5-25
participanți



Materiale necesare

- O cameră mare și liberă



Obiective de învățare



**Consolidarea cooperării și aprofundarea
înțelegerii socio-emoționale.**



Instrucțiuni

Pasul 1

Încălzire cu jocul „lanțul nume-miscare”.

Încălzire vocală: Bra-bre-bri, Cra-Cre-Cri, Dra-Dre-Dri etc.

Teatru de improvizație & Jocuri de empatie

Pasul 2

Joc de atenție:

Toți participanții stau în picioare într-un cerc și trebuie să transmită energia unul altuia.

- O persoană trimite energia prin a bate din palme și a spune „Zap” către persoana din dreapta sa.
- După ce energia a parcurs un cerc complet, poți trimite energia în sens opus spunând „Boing” sau să sari peste o persoană spunând „Hopdibidi!”

Pasul 3

„Gemeni sau tripleți”

(Doi sau trei elevi răspund în unison la întrebări pe o temă, fără pregătire prealabilă).

Pasul 4

Invită grupul mare să sincronizeze răspunsurile.

Pasul 5

Reflecțați asupra modului în care au fost exersate atenția, ascultarea și unitatea, punând întrebări precum:

- Cât de dificile au fost exercițiile pentru voi?
- Ce v-a ajutat să reușiți?



Sfaturi pentru facilitator

Mentține energia ridicată – această sesiune este fizică și expresivă.

**Poate fi folosită la începutul sau sfârșitul programului.
Sublinierea faptului că empatia poate fi exersată prin joacă.**

Pânza angajamentului

50 minute



5-30
participanți



Materiale necesare

- Un ghem de ață sau lână



Obiective de învățare

**Consolidarea coeziunii de grup și
încheierea activității printr-un
angajament simbolic.**



Instrucțiuni

Pasul 1

În cerc, treceți mingea de ață unul către altul în timp ce completați fraza:

„Mă angajez să...”

(de exemplu: „...să vorbesc atunci când văd bullying”)

Pânza angajamentului

Pasul 2

Fiecare elev ține o parte din ață pentru a forma o pânză a angajamentului.

Pasul 3

Încheiați activitatea cu un strigăt puternic de grup și aplauze reciproce.



Sfaturi pentru facilitator

**Fă momentul semnificativ, poți pune muzică de fundal.
Amintește grupului că au construit o rețea de sprijin.
Sărbătorește fiecare voce din grup.**

