



BUNE PRACTICI

documentate în proiectul
**PREVENIREA ȘI COMBATEREA
VIOLENȚEI ÎN ȘCOALĂ PRIN
ACTIVITĂȚI EXTRAȘCOLARE**



BUNE PRACTICI

PREVENIREA ȘI COMBATEREA VIOLENȚEI ÎN ȘCOALĂ PRIN ACTIVITĂȚI EXTRAȘCOLARE

Colectiv de coordonare:

Profesor Petrescu Mihaela

Profesor Rotaru Irina-Teodora

Profesor Serea Adela

Întreaga responsabilitate pentru corectitudinea și originalitatea materialelor prezentate aparține autorilor.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Bune practici : prevenirea și combaterea violenței în școală prin
activități extrașcolare / colectiv de coord.: prof. Petrescu Mihaela, prof.
Rotaru Irina-Teodora, prof. Serea Adela. - Iași: Printis, 2024
ISBN 978-606-8786-34-6

I. Petrescu, Mihaela (coord.)

II. Rotaru, Irina-Teodora (coord.)

III. Serea, Adela (coord.)

37

Cuvânt înainte

Aflat la a VI-a ediție desfășurată în CAEJ Iași 2024 și în al zecelea an de implementare, proiectul *Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități extrașcolare* își propune implicarea anuală a peste 250 de elevi cu CES din școli din județul Iași, elevi aflați în risc de a deveni agresori sau victime ale violenței, în activități extrașcolare lunare. Aceste activități vizează valorizarea potențialului, exersarea abilităților de comunicare, cooperare și relaționare nonviolentă și dezvoltarea emoțională a beneficiarilor.

Proiectul *Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități extrașcolare* este inițiat de Școala Gimnazială Specială „Constantin Păunescu” Iași și implementat în parteneriat cu alte 12 unități școlare din Iași.

Prevenirea și combaterea violenței, mai ales în spațiul școlar, a devenit o necesitate stringentă și o prioritate, deoarece sunt amenințate siguranța și securitatea elevilor, sunt încălcate drepturile copiilor și în unele situații le este pusă în pericol viața. Studii recente arată că violența a înregistrat o creștere alarmantă în toate mediile și sub toate aspectele ei definitorii, mai ales după pandemie. Zilnic, copiii și tinerii sunt martorii violențelor stradale, la televizor, în mediul on-line și/sau în familie. În numeroase cazuri ei depășesc stadiul de „martor” și devin victimele sau chiar promotorii violențelor verbale, emoționale sau fizice. De foarte multe ori, actele previolente/violente la elevi, mai ales la elevii cu deficiență mintală sau deficiențe asociate, apar ca urmare a faptului că aceștia nu au modele de ocupare creativă a timpului liber și nu au nici capacitatea de a identifica activități relaxante prin care să-și valorifice interesele și aptitudinile și/sau să poată gestiona încărcătura emoțională negativă.

Copiii sunt în risc în ceea ce privește violența, ca potențiale victime sau agresori, mai ales din cauza lipsei experienței de viață și a unor modele nonviolente, a gradului mare de influențabilitate și a nevoii de acceptare într-un grup. Copiii cu CES, mai ales cei cu deficiență mintală, reprezintă o categorie și mai expusă riscului din cauza faptului că ei conștientizează mai greu urmările unor acțiuni și nu au capacitatea de a improviza, de a fi creativi în identificarea de activități de timp liber. Rigiditatea și vâscozitatea cognitivă caracteristică acestor copii necesită o intervenție specială, bazată pe modelare. Implicarea elevilor cu CES, care sunt în risc de a deveni victime sau agresori, în activități extrașcolare

Bune practici

organizate, în care se promovează o educație bazată pe armonie, solidaritate, cooperare și respect și în care se oferă modele de comportamente și atitudini prosociale (colaborare, toleranță, ajutor, acceptare, respect etc.) reprezintă o premisă de prevenire și combatere a pre-violenței și violenței prin modelele de folosire optimă a timpului liber, potrivit dorințelor și înclinațiilor individuale și prin optimizarea stimei de sine.

Proiectul are ca scop promovarea unui climat educațional non-violent și sigur în școli speciale și integratoare din județul Iași, în care elevi cu CES (care sunt în risc de a deveni victime sau agresori) își pot dezvolta abilități emoționale și sociale incompatibile cu comportamente antisociale (empatie, compasiune, respect, încredere în ei și în ceilalți, colaborare și cooperare între colegi, comunicare non-violentă etc.)

Obiectivele specifice ale proiectului sunt:

- O1. Stimularea interesului elevilor cu CES care sunt în risc de a deveni victime/agresori pentru activități de petrecere creativă și recreativă a timpului liber;
- O2. Exersarea abilităților de socializare și comunicare la elevii cu CES care sunt în risc de a deveni victime/agresori, ca premisă a dezvoltării emoționale echilibrate;
- O3. Valorizarea potențialului individual pentru optimizarea stimei de sine a elevilor cu C.E.S.

În paginile care urmează sunt descrise activități pe care le-am derulat în proiect de-a lungul timpului, activități care au fost foarte bine primite de elevi și care și-au demonstrat valoarea intrinsecă putând fi ușor implementate sau adaptate în alte contexte educaționale.

Activitățile propuse sunt gândite, în principal, pentru elevi cu vârste cuprinse între 10 și 16 ani, timpul alocat fiind de aproximativ 1-2 ore de curs.

Mulțumim partenerilor

Inspectoratul Școlar Județean Iași

Liceul Tehnologic Special „Vasile Pavelcu” Iași

Colegiul Tehnic „Ion Holban” Iași

Liceul Tehnologic Special „Trinitas” Tg. Frumos

Școala Gimnazială Specială Pașcani

Școala Gimnazială „George Călinescu” Iași

Școala Gimnazială „Vasile Conta” Iași

Școala Gimnazială „Alexandru Vlahuță” Iași

Școala Gimnazială „Nicolae Iorga” Iași

Școala Gimnazială „Elena Cuza” Iași

Școala Gimnazială „Dimitrie A. Sturdza” Iași

Școala Gimnazială „Ghe. I. Brătianu” Iași

Școala Profesională „Mogoșești”



JOCURILE PRIETENIEI

Prof. Serea Adela

Prof. Ștefancu Daniel

Domeniul / categoria de activități	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități ludice și sportive
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
1. Scopul activității: Exersarea abilităților de intercunoaștere și cooperare 2. Obiective: O1. Stimularea interesului elevilor cu CES care sunt în risc de a deveni victime/agresori pentru activități de petrecere creativă și recreativă a timpului liber; O2. Exersarea abilităților de comunicare, colaborare și socializare la elevii cu CES care sunt în risc de a deveni victime/agresori, ca premisă a dezvoltării emoționale echilibrate; O3. Dezvoltarea empatiei, spiritul de fairplay și colaborare prin intermediul activităților sportive; O4. Valorizarea potențialului individual pentru optimizarea stimei de sine a elevilor cu C.E.S. 3. Locul de desfășurare: Sala sau terenul de sport 4. Participanți: • Elevi: 26 – 30 copii • Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice 5. Resurse: mingi, parașuta, saci de rafie, foi colorate 6. Timp: 60 - 90 minute 7. Descrierea pe scurt a activității: Prin jocuri sportive și activități ludice, la care elevii mari sunt mentori pentru cei mici, se urmărește stimularea interesului elevilor cu C.E.S. care sunt în risc de a deveni agresori pentru implicarea în activități care dezvoltă colaborarea, empatia și spiritul fair-play. Exemple	

de jocuri:

- a. **Cine este în fața ta?** (Intercunoaștere) - Copiii stau față în față, astfel încât să fie intercalați potențialii agresori cu potențiale victime. Fiecare copil va trebui să se prezinte colegului de echipă și apoi să facă cunoștință cu toți ceilalți.
- b. **Statuia** (Încredere) - Copiii stau aliniați pe două rânduri, interval de un braț între rânduri. Cei mici stau pe rândul din față și fără a dezlipi tălpile de sol se lasă pe spate și vor fi prinși de elevii mai mari. Se pot schimba rolurile dacă elevii sunt cam de aceeași vârstă.
- c. **Păpușa în cerc** (Încredere) – Elevii sunt împărțiți în grupuri de câte 8. Ei stau în cerc, umăr la umăr. Un elev este în cerc și este „Păpușa”. Acesta stă cu ochii închiși și trebuie să-și balanseze corpul fără a mișca tălpile. Ceilalți trebuie să nu-l lase să cadă.
- d. **Ghemul încrederii** (Cooperare și încredere) – Elevii sunt în cerc. Conducătorul de joc are un ghem de lână în mână și începe prin a-l arunca unui alt participant, nu înainte însă de a se prezenta: „Eu sunt Arunc ghemul spre ...” El poate întreba cum îl cheamă pe următorul. Acesta procedează la fel: „Am primit ghemul de la Adrian, eu sunt Andrei Arunc ghemul către ...” Conducătorul de joc păstrează un capăt, fiecare ține de fir și aruncă mai departe doar ghemul, astfel încât să se formeze un labirint de lână, care reprezintă plasa încrederii.
- e. **Mingea Frige** (Colaborare) - Elevii sunt împărțiți în grupuri de câte 13-15. Ei stau în cerc, umăr la umăr orientați cu fața către exterior. La semnalul profesorului, o minge este transmisă din mână în mână, în ritm din ce în ce mai alert. La următorul semnal al profesorului, elevul care este cu mingea în mână este eliminat. Jocul continuă până rămâne un singur elev, câștigător.
- f. **Mingiute federale** (Colaborare) - Elevii stau în cerc și au mai multe mingiute de culori și greutăți diferite. Ei aruncă mingiutele de la unul la altul, având grijă să nu cadă pe jos. Treptat se crește ritmul.
- g. **Ștafetă** (Cooperare/Colaborare) - mers în echilibru pe banca de gimnastică cu ajutor din partea copilului mentor, trecere peste un obstacol și aruncarea mingii la coș, recuperarea mingii și întoarcere pe același traseu.
- h. **Concurs de sărituri în sac** (Colaborare) – Elevii vor fi împărțiți în două echipe; fiecare echipă va fi formată din potențiali agresori și potențiale victime. Membrii fiecărei echipe vor participa la o competiție de sărituri cu sacul, pe rând, coechipierul trebuind să-și sprijine colegul și să aibă grijă ca acesta să nu cadă. Câștigă echipa care termină prima.

- i. **Nodul** (Colaborare) – Câte 8-10 elevii vor forma un cerc. Vor întinde ambele mâini în față, iar cu ochii închiși se vor îndrepta spre mijloc unde vor încerca să se prindă de mâini cu alții. După ce sunt legați, vor încerca împreună să descâlcească nodul fără a da drumul la mâini.
- j. **Miriapodul** (colaborare, atenție, creativitate) - 7 – 8 elevi stau în cerc, deci au pe pământ 14 – 16 picioare (puncte de sprijin). Coordonatorul jocului bate din palme și spune un număr (de exemplu: 20). Elevii (care sunt un miriapod) trebuie să aibă pe sol 20 de puncte de sprijin, deci vor trebui să mai pună pe jos 4 – 6 mâini. Dacă coordonatorul pronunță un număr mai mic decât numărul picioarelor (10), participanții vor trebui să ridice picioarele de pe sol. Trebuie avut grijă să nu se stea pe scaune, căci se pun în calcul picioarele scaunelor. Important este ca toți participanții să se atingă, căci ei formează o entitate, miriapodul.
- k. **Ghicește culoarea** (Colaborare) - Elevii vor face un rând în fața clasei. Se vor prezenta regulile: în acest joc se comunică non-verbal; coordonatorul are 3 cartonașe cu culori diferite (galben, roșu, verde); fiecărei culori i se va atribui un gest (galben = mâna pe umărul drept, roșu = mâna pe umărul stâng, verde = mâna pe cap); ultimul elev din rând va sta cu fața spre profesor iar ceilalți se vor întoarce cu spatele, profesorul va arată culoare elevului după care acesta va folosi gestul corespunzător culorii arătată pe colegul de lângă. După primirea gestului acesta va proceda la fel cu colegul de lângă. Când se ajunge la primul din linie, acesta rostește cu voce tare culoarea pentru a vedea dacă mesajul a fost transmis corect. Elevul care e preluat gestul inițial trece la capătul rândului.
- l. **Jocuri cu parașuta** (Colaborare) - <https://www.omfal.ro/blog/top-10-jocuri-si-activitati-cu-parașuta-pentru-copii.html>

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Această activitate îi stimulează pe elevi să colaboreze și să se ajute între ei, în spirit de joc și competiție sportivă. Cadrele didactice implicate vor supraveghea permanent comportamentul elevilor, pentru a nu permite nicio intenție de necooperare care ar putea pune în pericol integritatea fizică a unor participanți sau ar putea duce la accidente.

Copiii de orice vârstă învață mai facil prin joc. Exersarea comportamentelor în activități ludice creează premisa menținerii acestor comportamente prosociale și în alte tipuri de activități având șanse mai mari de transformare în obișnuințe, deoarece nu există presiunea

Bune practici

unor pedepse sau critici care să inhibe învățarea. Copiii au ocazia de a se cunoaște mai bine, de a vedea părțile bune ale fiecăruia.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Astfel de jocuri pot fi utilizate și la ore de Consiliere și orientare, dar și ca activități introductive la alte discipline, acolo unde există colective eterogene și greu de mobilizat. De asemenea, pot fi parte integrantă din programe de prevenirea a bullying-ului sau din programe de dezvoltare emoțională.



MĂ SIMT BINE LA ȘCOALĂ!

Prof. Petrescu Mihaela

Prof. Petrescu Teodora-Carina

Domeniul / categoria de activități extrașcolare	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de educație emoțională și socială
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
1. Scopul activității: Creșterea stimei de sine, a motivației de învățare și a bunei relaționări în cadrul școlii, prin creșterea stării de bine 2. Obiective: O1. Familiarizarea cu conceptul „stare de bine” și factorii ce o influențează; O2. Exersarea de abilitățile de socializare și comunicare ca premisă a dezvoltării emoționale echilibrate în contextul unor jocuri O3. Enumerarea a cât mai multe acțiuni care induc starea de bine, în context școlar și nu numai. 3. Locul de desfășurare: Sala sau terenul de sport 4. Participanți: • Elevi: 26 – 30 copii • Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice 5. Resurse: instrumente pentru realizarea activităților fizice: mingi, cercuri, jaloane, fasole, baloane colorate, cârlige, inimă de carton, recompense 6. Timp: 60 - 90 minute 7. Descrierea pe scurt a activității: Moment introductiv – brainstorming – se vor identifica metode prin care se poate induce starea de bine. Profesorul va accentua că pentru a avea o stare de bine autentică trebuie să fim împliniți pe mai multe planuri: psihologic (satisfacție, scop, stimă de sine), fizic (adoptarea unui stil de viață sănătos), cognitiv (capacitatea de a găsi soluții la diferite probleme) și social (relații bune cu familia, colegii și profesorii).	



Exerciții și jocuri pentru starea de bine:

- Vor face câteva exerciții de pregătire a corpului pentru mișcare și efort;
- Vor fi puși câte doi, față în față și vor arunca o minge, alternativ, unul la celălalt de câte 3 ori, apoi se va mări distanța și vor arunca din nou;



- A doua sarcină de lucru va fi tot de îndemânare prin mânuirea mingii, elevul va trebui să bată mingea de podea de 10 ori, schimbând mâna alternativ;



- A treia sarcină va fi să paseze mingea la alt copil prin lovirea podelei cu mingea, crescând distanța dintre copii (de câte 3 ori);



- În a patra activitate copiii vor fi rugați să sară într-un picior, dintr-un cerc în altul, pe un traseu dat, prima dată alternând picioarele, apoi cu același picior;

Bune practici



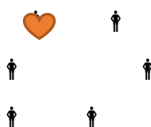
- A cincea sarcină de lucru va consta în umplerea unor baloane cu 20 de boabe de fasole și aruncarea acestora în cercuri aflate la o anumită distanță (minim 5 aruncări);



- A șasea sarcină de lucru va consta în trecerea printre jaloane de 5 ori, ținând pe un pahar întors, în echilibru, o minge de ping-pong sau de tenis.



- În a șaptea activitate elevii vor sta în cerc și vor da unul la celălalt un carton în formă de inimă, prin prinderea lui cu un cârlig (nu cu mâna);



În încheiere elevii vor identifica **factorii care au contribuit la crearea stării de bine**, cum ar fi: bucuria, entuziasmul, reușita, relații pozitive, jocul, aerul curat etc.

Bibliografie:

1. Lupu, A. I., (2022). *Evolve- Program de Dezvoltare a Stimei de Sine*, Editura Sfântul Ierarh Nicolae
2. Irimie, S., (2019). *Evaluarea Stării de bine a copilului în școală* (studiu realizat între 2017 și 2019 la Centrul Regional de Sănătate Publică, Cluj)

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Această activitate promovează starea de bine creată prin implicarea în activități de joc și mișcare. Un mediu școlar care încurajează scoaterea elevilor, cât mai des, din monotonia activităților cognitive și încurajarea relaționării cu cât mai mulți colegi în diferite sarcini din cadrul acestor jocuri contribuie la o mai bună sănătate emoțională și fizică și la creșterea dorinței de a participa la activitățile școlare.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Astfel de jocuri pot fi utilizate și la orele de Consiliere și dezvoltare personală/ Consiliere și orientare, ore de Educație fizică și mișcare sau ca activități introductive la alte discipline, acolo unde există colective eterogene și greu de mobilizat. De asemenea, pot fi parte integrantă din programe de prevenirea a bullying-ului sau din programe de dezvoltare emoțională.

MĂ SIMT BINE LA ȘCOALĂ!

Prof. Lupu Adriana Iuliana

Prof. Hârcă Elena



Domeniul / categoria de activități
extrașcolare

Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de educație emoțională și socială

Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)

- 1. Scopul activității:** Familiarizarea cu conceptul de stare de bine și factorii ce o influențează explorarea abilităților de relaționare asertivă prin dezbateră conceptului de prietenie
- 2. Obiective:**
 - O1. Dezvoltarea deprinderilor de recunoaștere și analiză a caracteristicilor care descriu comportamentul asertiv și relaționarea pozitivă
 - O2. Realizarea de activități ce sprijină colaborarea în vederea creșterii nivelului sinelui social al elevilor cu C.E.S.
 - O3. Exersarea abilităților de socializare și comunicare la elevii cu CES care sunt în risc de a deveni victime/agresori, ca premisă a dezvoltării emoționale echilibrate;
 - O4. Identificarea trăsăturilor pozitive personale/ ale colegilor și combaterea cele mai mari temeri individuale.
- 3. Locul de desfășurare:** Sala sau terenul de sport
- 4. Participanți:**
 - Elevi: 26 – 30 copii
 - Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice
- 5. Resurse:** Bilețele nume elevi, bilete cuvinte, poveste, bilețele decupate de culori diferite tip inimioare, instrumente de scris, marker, recompense - dulciuri, baloane colorate
- 6. Timp: 50 - 60 minute**
- 7. Descrierea pe scurt a activității:**

Vânătoarea de cuvinte - Profesorii solicită elevilor să extragă câte un cuvânt/ cartonaș (anterior decupat) pe care să-l rețină și să-l urmărească în povestea citită de către cadrul

didactic. Când vor auzi cuvintele atribuite, copiii vor trebui să ridice mâna și cartonașul cu respectivul cuvânt. Se va urmări succesiunea ridicării cartonașelor și corectitudinea acestora. (Anexa 1)

Discuție succintă despre starea de bine și factorii care o influențează pe baza următoarelor întrebări:

- Voi ce mâncați cel mai mult? Ce fel de alimente sunt: sănătoase sau nesănătoase?
- Ce activități faceți în aer liber?
- Cum aveți grijă de corpul vostru?
- Cum vă înțelegeți cu colegii? Ce vă place cel mai mult la școală?

Joc Cât de bine vă cunoașteți? - Se prezintă regulile jocului.

- Extrageți bilețelul cu numele colegului/ colegei și gândiți-vă la câteva lucruri pe care ați putea să le spuneți despre el sau ea astfel încât ceilalți colegi să ghicească cine este.
- Nu aveți voie să spuneți numele persoanei, poziția în bancă (de ex: stă în ultima bancă, stă pe rândul de la geam etc.) sau lucruri fizice evidente (are părul prins, are tricou albastru etc.)
- Încercați să spuneți cât mai multe trăsături morale și de personalitate: cum este el sau ea, cum se comportă, cum poate fi caracterizat astfel încât să fie recunoscut de către colegi.
- Cine ghicește va veni în față, va extrage un alt bilețel și va respecta aceleași etape.

Fabrica de complimente – Li se cere elevilor să se gândească la colegul sau colega extras/ă și să noteze pe un post-it inimioară un lucru pozitiv, o apreciere sau un compliment, apoi să i-l ofere, verbalizând-o. (Exemplu în Anexa 2)

Lasă grijile să zboare - La finalul activității profesorii oferă copiilor baloane și îi îndrumă pentru a nota pe acestea și a verbaliza grijile pe care le au, urmând să lase grijile să zboare afară, sus, sus spre cer. Instrucțiunile vor fi următoarele:

- ❖ Gândește-te și răspunde: Ce mă îngrijorează/sperie cel mai mult?
- ❖ Notează grija, teama pe care o ai pe balonul pe care îl umfli!
- ❖ Vom ieși afară și vom da drumul baloanelor să lăsăm grijile și temerile să zboare!

Profesorii apreciază munca elevilor depusă și recompensează verbal elevii pentru implicarea în activitate, ilustrând ideea că au reușit să participe cu succes la întreaga activitate. Elevii sunt recompensați verbal și fizic (dulciuri), exprimând cum anume s-au simțit pe parcursul activității.

Bune practici

Bibliografie:

1. Lupu, A. I., (2022). *Evolve- Program de Dezvoltare a Stimei de Sine*, Editura Sfântul Ierarh Nicolae
2. Irimie, S., (2019). *Evaluarea Stării de bine a copilului în școală* (studiu realizat între 2017 și 2019 la Centrul Regional de Sănătate Publică, Cluj)

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

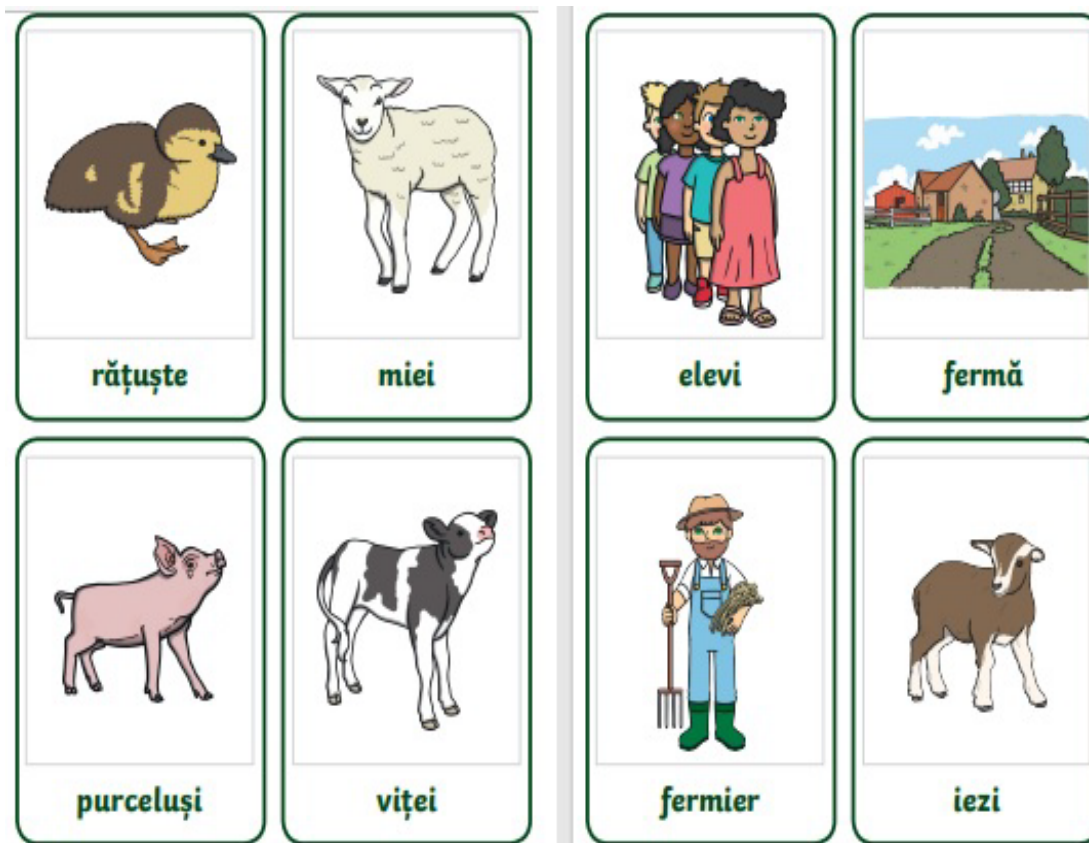
Această activitate promovează bunăstarea emoțională într-un mediu școlar care încurajează relațiile sănătoase între elevi și cu cadrele didactice și contribuie la o mai bună sănătate emoțională și la un sentiment de apartenență.

Prin această activitate s-a urmărit creșterea angajamentului școlar. Elevii care se simt în siguranță și acceptați la școală sunt mai predispuși să fie implicați în procesul de învățare și să participe activ la activități școlare. Un mediu școlar care promovează respectul, înțelegerea și cooperarea între elevi poate ajuta la dezvoltarea abilităților sociale și a empatiei, pregătindu-i pe elevi pentru interacțiuni reușite în viața de zi cu zi.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Astfel de jocuri pot fi utilizate și la orele de Consiliere și dezvoltare personală/ Consiliere și orientare sau pot fi parte integrantă din programe de prevenirea a bullying-ului sau din programe de dezvoltare emoțională.

ANEXA NR. 1



În vizită la fermă

Elevii erau foarte entuziasmați pentru că urmau să viziteze o **fermă** și să vadă pui de animale.

Era o zi frumoasă de primăvară atunci când **elevii** au ajuns la **fermă**. **Fermierul** le-a povestit despre puii de animale aflați la **fermă**. Urmau să vadă **iezi**, **miei**, **purceluși**, **viței** și **rățuște**.

Mai întâi au mers să vadă **rățuștele**. Acestea se jucau la marginea iazului. **Rățuștele** erau foarte pufoase. Fermierul i-a condus, apoi, să vadă **iezii** și **vițeii**. Aceștia alergau veseli pe iarba cea verde. **Fermierul** a permis **elevilor** să mângâie **vițeii**. Aceștia erau foarte moi la atingere!

La prânz, **fermierul** a avut nevoie de ajutor. Câțiva **miei** trebuiau hrăniți. **Fermierul** le-a dat **elevilor** câteva sticle de lapte și le-a arătat cum să hrănească **mieii**. Clasa de **elevi** a fost de mare ajutor și a hrănit **mieii** exact așa cum le-a arătat **fermierul**.

Ultima oprire a fost la cotețul **purcelușilor**. Zece **purceluși** erau ghemuiți și dormeau lângă mama lor. **Fermierul** le-a spus vizitatorilor că, cel mai probabil **purcelușii** s-au jucat toată dimineața și că acum erau obosiți.

Elevii erau și ei obosiți după ziua petrecută la **fermă**. S-au urcat înapoi în autobuz și s-au întors la școală, sperând să viziteze din nou **ferma**.

ANEXA NR. 2



HAPPY SCHOOL!

Prof. Serea Adela



Domeniul / categoria de activități extrașcolare	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de educație pentru participare și democrație
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
1. Scopul activității: Conștientizarea propriilor așteptări, emoții și sentimente pozitive în mediul școlar ca premisă a stării de bine în școală 2. Obiective: - O1. Exprimarea opiniilor în ceea ce privește școala reală și școala ideală; - O2. Exersarea de abilități și deprinderi de lucru în echipă și comunicare ca premisă a dezvoltării emoționale echilibrate - O3. Participarea la realizarea unor postere care să ilustreze elementele unei școli ideale. 3. Locul de desfășurare: Sală de clasă 4. Participanți: • Elevi: 26 – 30 copii • Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice 5. Resurse: coli de carton, imagini, instrumente de scris și colorat, lipici, alte materiale pentru colaj 6. Timp: 60 - 90 minute 7. Descrierea pe scurt a activității: Moment introductiv – brainstorming – Școala reală și școala ideală. Realizarea de postere: Școala ideală; Profesorul ideal; Elevul ideal. - Împărțiți în 3 echipe, participanții vor realiza postere tematice prin care să evidențieze trăsăturile unei școli/unui profesor/unui elev ideal. Prezentarea posterelor în fața celorlalte echipe se poate face în versuri, prin cântec,	

Bune practici

prin dans/prin teatru.

Idei:



Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Această activitate încurajează elevilor să își exprime propriile păreri privind școala/profesorii/elevii, să-și exerseze gândirea critică și creativă.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Astfel de activități se pot realiza la orice altă disciplină, mai ales dacă se dorește optimizarea implicării în învățare a elevilor, deoarece se pot identifica dorințele și așteptările reale ale acestora.



SCRISORI PENTRU PRIETENI

Prof. Serea Adela

Prof. Maxim Dennis

Domeniul / categoria de activități	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de intercunoaștere
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
1. Scopul activității: Exersarea abilităților de intercunoaștere și cooperare 2. Obiective: - O1. Scrierea unei scrisori de autoprezentare prin completarea unui șablon; - O2. Exersarea abilităților de comunicare în scris; - O3. Colaborarea cu alți colegi la realizarea unor creații handmade care vor fi oferite în dar prietenilor. 3. Locul de desfășurare: Sala de clasă 4. Participanți: • Elevi: 26 – 30 copii • Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice 5. Resurse: șablon scrisoare, instrumente de scris, materiale pentru a realiza felicitări/ornamente handmade 6. Timp: 60 - 90 minute 7. Descrierea pe scurt a activității: Această activitate se poate realiza atunci când elevii nu se cunosc în grupul clasei pentru a crește gradul de coeziune prin intercunoaștere și cooperare. Participanții sunt împărțiți în 2 grupuri. În prima parte a activității, în 20-30 de minute, fiecare membru din primul grup va completa câte un șablon de scrisoare (anexa 1). În acest timp, grupul al doilea se va subîmpărți în echipe de 3-4 copii. Lucrând împreună, fiecare elev va confecționa o felicitare/un ornament/un dar handmade pentru un prieten. După scurgerea timpului, scrisorile sunt amestecate și fiecare participant va extrage o scrisoare, va	

Bune practici

citi conținutul și va completa răspunsul. Se alocă tot 20-30 de minute, pentru că, în acest timp, cei din grupul unu se vor grupa în echipe de 3-4 copii și vor lucra și ei împreună, pentru ca fiecare elev să confecționeze o felicitare/un ornament/un dar handmade pentru un prieten.

La final, participanții trebuie să își găsească colegul cu care a „corespondat”, să citească răspunsul și să își ofere darurile.

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Această activitate oferă elevilor ocazia să se cunoască mai bine, să relaționeze în grup mic, să își demonstreze creativitatea și îndemânarea manuală, să ceară și să ofere sprijin, crescând coeziunea grupului clasei.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Activitatea poate fi utilizată și la ore de Consiliere și dezvoltare personală/Consiliere și orientare, dar și la orele de Limba și literatura română, pentru introducerea lecțiilor despre scrierea unei scrisori. De asemenea, poate fi parte integrantă din programe de prevenirea a bullying-ului sau din programe de dezvoltare a abilităților de comunicare.

ANEXA NR. 1 Scrisoare șablon pentru o activitate realizată în preajma sărbătorilor de iarnă



Dragul meu prieten,

A venit iarna! Vine vacanța de Crăciun! Uraaa! Mă simt

Tu cum te simți?

În vacanță aș vrea să

Tu ce îți dorești cel mai mult să faci în această vacanță?

Cel mai mult îmi place să

..... și

Ție ce îți place?

Astăzi am răspuns la ghicitori. La asta eu am știut că răspunsul e

.....:

Mic, ușor, purtat de vânt,

Cade, cade la pământ,

Ține cald ca un veșmânt.

Uite...am o ghicitoare pentru tine. Știi răspunsul?

Tot cu vârful-n jos

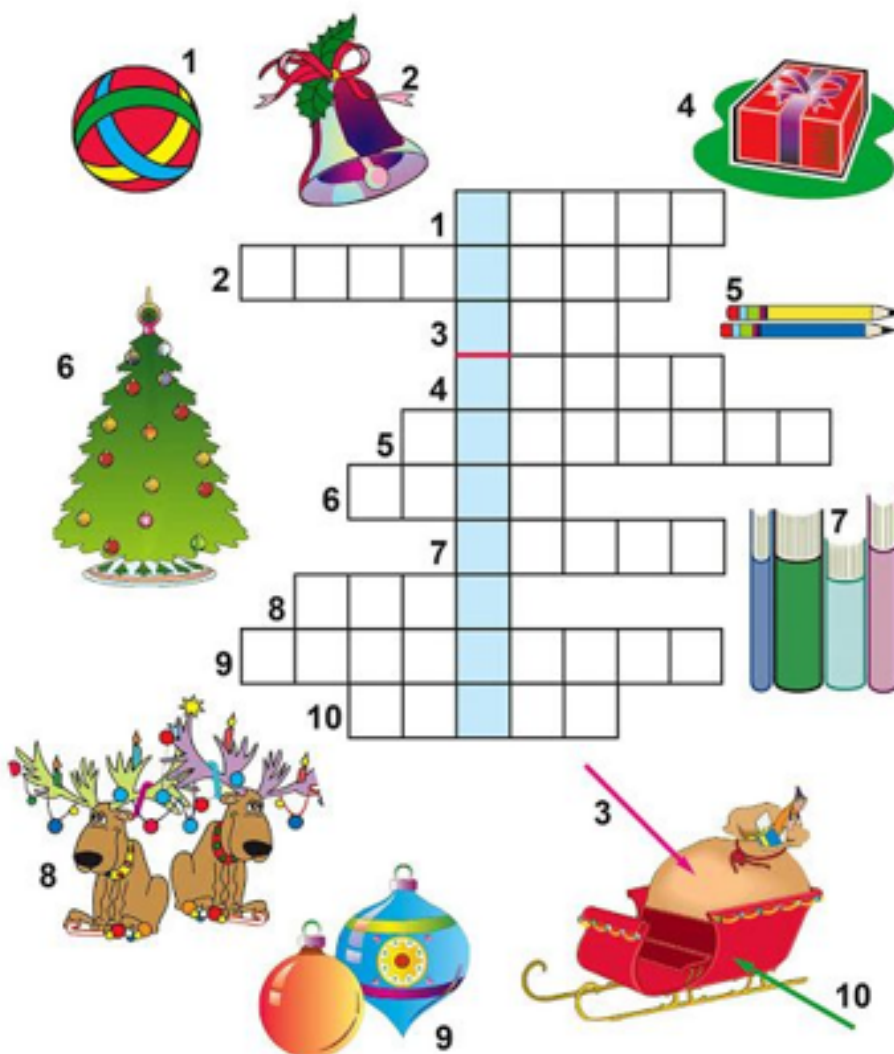
Creste, mereu creste,

Soare-l dă jos!

Gerul îl ocrotește!

(Înturnele de gheață)

Zilele trecute am avut un rebus de rezolvat. Nu cred că m-am descurcat foarte bine. Nu am completat nimic. Crezi că mă poți ajuta tu?



Hei! Știu că ești priceput și mă vei ajuta cu rebusul. De aceea îți trimit o inimioară de vară colorată de mine...



Știi? M-am gândit să îți trimit și ție un desen de colorat. Poate îți place să îți ocupi timpul colorând. Pe mine mă relaxează. Iată ce am ales pentru tine, prieten drag...



Bune practici

Mai știu un joc drăguț. Eu am completat. Completează și tu ca să vedem cât de bine ne potrivim. Abia aștept să citesc răspunsul tău.

	EU	TU
Îmi place să mănânc ...		
Cel mai mult ascult ...		
Tubesc ...		
Aș vrea să zbor ...		
Lumea mi se pare...		

Îți doresc să ai o vacanță de vis, dragul meu prieten! Să te bucuri de soare, de zile pline de veselie și mai ales .. să ai prietenii aproape!



Cu prietenie,

.....

ANEXA NR. 2 Scrisoare șablon pentru o activitate realizată la finalul unui an școlar



Dragul meu prieten,

Avenit vara! Vine vacanța mare! Uraaa! Mă simt

Tu cum te simți?

.....

În vacanță aș vrea să merg

Tu unde dorești să îți petreci vacanța de vară de anul acesta?

.....

În vacanță, mai vreau să

.....

..... și

Tu ce ai mai vrea să faci în această vacanță?

.....

.....

.....

Astăzi am răspuns la ghicitori. La asta eu am știut că răspunsul e

.....:

Sunt cu tine tot mereu

și te ajută când ți-e greu.

Uite...am o ghicitoare pentru tine. Știi răspunsul?

E frumoasă ca un soare

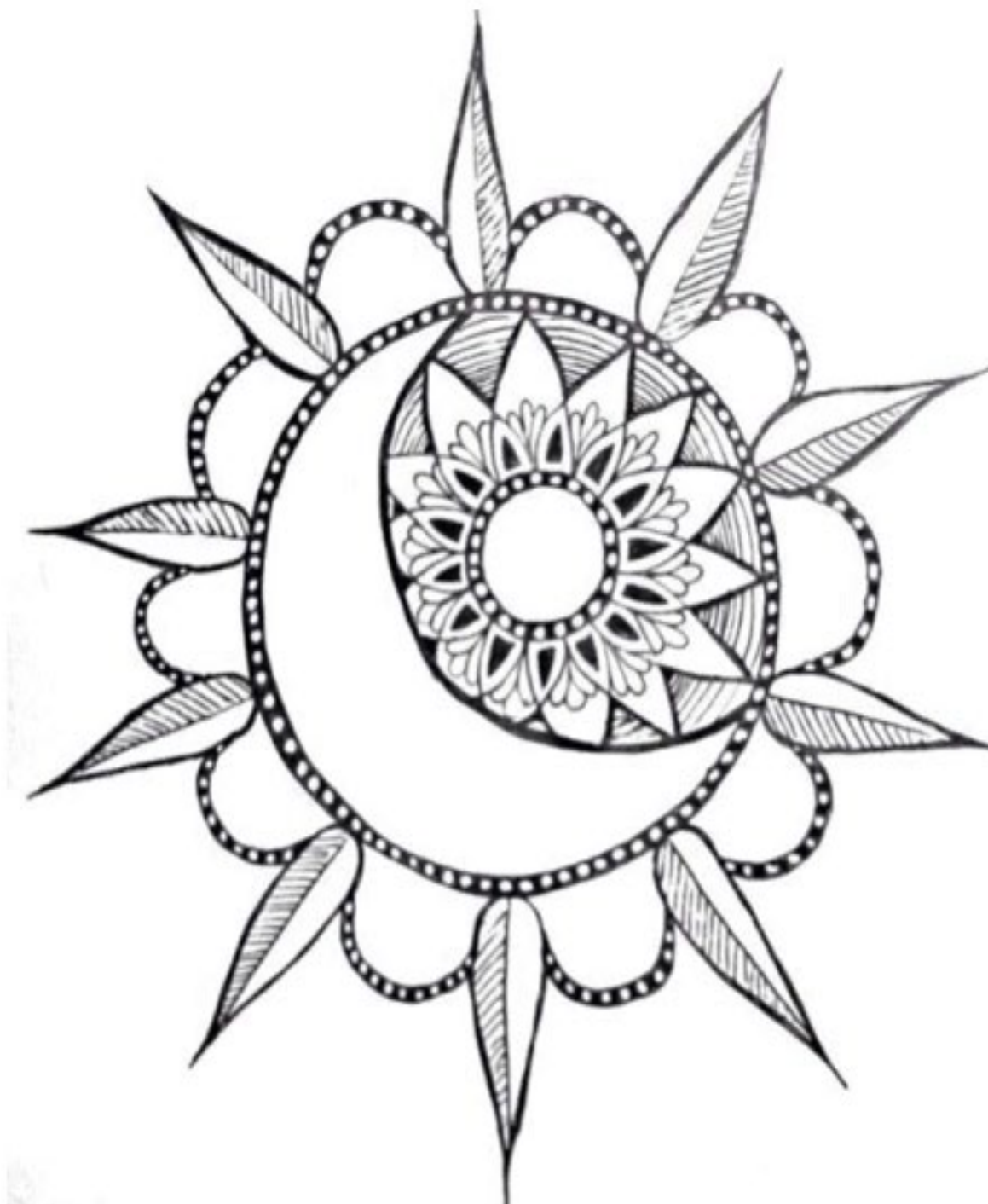
E gingașă ca o floare

E bine să-o ai mereu

Pentru a nu da de greu.

(b!st!n!d)

Știi? M-am gândit să îți trimit și ție un desen de colorat. Poate îți place să îți ocupi timpul colorând. Pe mine mă relaxează. Iată ce am ales pentru tine, prieten drag...



Bune practici

Mai știu un joc drăguț. Eu am completat. Completează și tu ca să vedem cât de bine ne potrivim. Abia aștept să citesc răspunsul tău.

	EU	TU
Îmi place înghețata de ...		
Cel mai mult ascult ...		
Îubesc ...		
Aș vrea să zbor ...		
Lumea mi se pare...		

Îți doresc să ai o vacanță de vis, dragul meu prieten! Să te bucuri de soare, de zile pline de veselie și mai ales .. să ai prietenii aproape!

Cu prietenie,





LUMEA FERMECATĂ A JOCURILOR

Prof. Nistor Laura

Prof. Maxim Gabriela

mediator școlar Lupu Maria

Domeniul / categoria de activități
extrașcolare

Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități ludice

Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)

1. Scopul activității: Exersarea deprinderilor de relaționare socială și de cunoaștere intra și interpersonală pentru dezvoltarea de atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți.

2. Obiective:

O1. Participarea la jocuri de încredere și relaționare, în echipă și în grup mare respectând regulile jocurilor și colaborând cu ceilalți coechipieri;

O2. Exersarea unor deprinderi și abilități de relaționare prosocială – ajutor, încredere, colaborare, fairplay.

3. Locul de desfășurare: Sala de clasă/biblioteca școlii

4. Participanți:

- Elevi: 26 – 30 copii
- Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice

5. Resurse: bucăți de sfoară, creion (alte obiecte- papuc, sticlă) fișă, creioane colorate, foi colorate

6. Timp: 60 - 90 minute

7. Descrierea pe scurt a activității:

Se începe activitatea cu un *Joc de prezentare „Sforile vorbărețe”* - Se pregătesc bucăți de sfoară de diferite mărimi. Fiecare participant va alege o bucată de sfoară pe care trebuie să o înfășoare pe degetul arătător al unei mâini și la fiecare înfășurare să spună ceva despre sine (Eu mă numesc... am vârsta de cel mai mult îmi place)

Jocul „Amestecă, îngheață, formează perechi”

Copiii se plimbă prin sală iar la comanda ”Amestecă!” se amestecă între ei, mergând în

cerc. La comanda ”Îngheață!” ei se opresc, iar la comanda ”Formează perechi!” se așează câte doi și discută despre pasiunile lor sau pe baza unor sarcini date. Apoi jocul se reia și se formează perechi noi, copiii schimbând informații cu alți parteneri de joc.

Sarcini de joc (vor fi scrise pe foi colorate și citite de către cadrul didactic):

1. *Spune două lucruri care îți place să le faci.*
2. *Spune două lucruri pe care ai dori să le faci la școală.*
3. *Spune două trăsături pe care ar trebui să le aibă cel mai bun prieten.*
4. *Spune două lucruri hazlii despre tine.*
5. *Spune trei lucruri despre coechipierul tău*

Elevii vor decoperi astfel cât mai multe informații despre colegii lor.

Jocul 3 „O mie și una de utilități” - Elevii vor sta în cerc și vor da de la unul la altul un obiect (o carte, un papuc, o farfurie) și fiecare trebuie să propună, atunci când îi vine rândul, o utilizare nouă, poate neobișnuită a obiectului până când ideile se epuizează. Se trece atunci la un alt obiect. (În funcție de mărimea grupului se folosesc 2-3 obiecte).

Elevii vor descoperi cât de creativi sunt colegii lor.

Jocul 4 „Viață de pirat” - Elevii vor sta în picioare în cerc și li se va spune că ei toți sunt o echipă de marinari care se află pe o corabie în mare. La fiecare comandă a profesorului, ei vor îndeplini anumite sarcini:

„**Căpitanul pe punte!**” – fiecare stă cu mâna la chipiu ca să salute căpitanul;

„**Curățenie!**” – se unesc câte 2 și simulează spălatul cu teul;

„**Om în mare!**” – se unesc câte 3: unul stă în mijloc, iar 2 se țin de mâini formând colacul de salvare în jurul lui;

„**La mâncare!**” – în grup de 4 simulează mâncatul cu lingura;

„**Naufragiu!**” – se vor salva „vâslind” în „bărci” a câte 5 persoane, aranjându-se în coloane unul după altul.

Se anunță startul și se începe jocul spunând comenzile în ordine aleatorie. Elevii care rămân fără grupuri după fiecare comandă a animatorului, devin ”pirăți”. Ei merg într-o parte a sălii și strigă fără întrerupere „**Este bună, este bună, viața de pirat!!!**”. Jocul continuă până când rămân 3-4 marinari, iar toți ceilalți sunt pirăți.

Elevii care vor câștiga jocul vor primi aplauze și se va concluziona faptul că jocurile de echipă ne ajută să rezolvăm împreună și cele mai dificile sarcini.

În încheiere elevii primesc fișa „**Găsește pe cineva care....?**” și mergând printre

Bune practici

colegi vor completa situațiile prezentate cu numele unui coleg. Primul care termină strigă BINGO și se verifică corectitudinea fișelor.

Se fac aprecieri asupra modului de participare la activitate, elevii identificând un cuvânt care să exprime cum s-au simțit în timpul activității.

Bibliografie:

1. Motaș E., Rusu D., (2011). *Program de dezvoltare personală*, CCD Iași
2. Babea, S., Morărașu, V. C., (2009). *Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor*
3. *Ghidul animatorului* (2005). UNICEF Chișinău

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Astfel de jocuri își propun să stimuleze comunicarea între participanți și colaborarea participativă, ajută grupul să exploreze alte căi de comunicare decât cele verbale. Sunt un mijloc eficient de integrare socială a participanților excluși, izolați și de prevenire a comportamentelor violente căci cooperarea contribuie la crearea unei atmosfere prietenoase, de ajutor reciproc, încredere, bunăvoință, comunicare deschisă, facilitând procesul de conviețuire în grup.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Astfel de jocuri pot fi utilizate și la orele de Consiliere și dezvoltare personală/ Consiliere și orientare și orele de Educație fizică și sport, sau ca activități introductive la alte discipline, acolo unde există colective eterogene și greu de mobilizat. Sunt indicate și pentru creșterea coeziunii grupurilor la clasele nou formate. De asemenea, pot fi parte integrantă din programe de prevenirea a bullying-ului sau din programe de dezvoltare emoțională.

LITERELE BUCLUCAȘE

Prof. Rusu Mihaela



Domeniul / categoria de activități	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități ludice
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
1. Scopul activității: Exersarea abilităților de intercunoaștere și cooperare 2. Obiective: O1. Stimularea interesului elevilor cu CES care sunt în risc de a deveni victime/agresori pentru activități de petrecere creativă și recreativă a timpului liber; O2. Exersarea abilităților de comunicare, colaborare și spontaneitatea, ca premisă a dezvoltării emoționale echilibrate și a integrării în grup; O3. Stimularea și dezvoltarea empatiei, spiritul de fairplay și colaborare prin intermediul activităților ludice. 3. Locul de desfășurare: Sala sau terenul de sport 4. Participanți: • Elevi: 26 – 30 copii • Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice 5. Resurse: vas cu apă și săpun, paie, planșe cu imagini, jetoane, plic cu litere, foaie, pix, cronometru, fișe de lucru 6. Timp: 50 - 60 minute 7. Descrierea pe scurt a activității: a. Icebraker „Baloane de săpun” - într-un vas se pune apă și săpun și se face spumă. Toți elevii primesc câte un pai. La comandă, fiecare, inspiră adânc, înmoaie paiul în vasul cu apă săpunată și suflă ușor în pai, încercând să facă baloane cât mai mari sau cât mai multe. Acest joc contribuie la educarea respirației ca premisă a controlului emoțiilor negative prin respirație. b. Jocul Onomatopeelor - Participanții primesc jetoane care reprezintă animale sau lucruri care produc sunete (șarpe, gânsac, albină, muscă, greiere, șoricel, purcel, vrăbiuță, avion, tren, telefon, morișcă, ursuleț etc.) La comandă elevii imită, pe rând, sunetul specific	

Bune practici

animalului/obiectului de pe jeton. Acest joc destinde atmosfera, dar oferă și o modalitate non-agresivă de descărcare a unor emoții sau tensiuni.

c. **Litere amestecate** - individual sau în echipă, participanții primesc un plic în care sunt litere amestecate, necesare pentru a alcătui numele unei flori/ pom/ animal/ obiect de mobilier/ etc. Fiecare participant/echipă trebuie să identifice cuvântul și să îl pronunțe corect și invers (de la coadă la cap). Jocul poate fi complicat cerându-se elevilor să cânte cuvântul sau să îl mimeze. Acest exercițiu stimulează atenția, concentrarea, dar și lucrul în echipă. Formare echipelor mixte, din elevi mari (potențiali agresori) și elevi mici (potențiale victime) facilitează colaborarea, sprijinul, empatia.

d. **Găsește cuvinte care ...** - Participanții sunt împărțiți în două echipe. Fiecare echipă trebuie să găsească, în urma conlucrării între membrii echipei, cât mai multe cuvinte care să conțină sunetele deficitare în poziție inițială, median- și finală, într-un anumit timp (1 minut timp de gândire și 4 minute pentru răspunsuri/fiecare poziție a sunetelor). Echipa care descoperă cele mai multe denumiri e desemnată câștigătoarea jocului. Acest joc facilitează cooperarea în echipe/grupuri, toleranța și comunicarea.

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Această activitate îi stimulează pe elevi să colaboreze și să se ajute între ei, Cadrele didactice implicate vor supraveghea permanent comportamentul elevilor, pentru a nu permite nicio intenție de necooperare care ar putea pune în pericol integritatea fizică a unor participanți sau ar putea duce la accidente. Motivația pentru învățare crește în situația de joc prin activizarea și stimularea creativității, prin libertatea de gândire și de acțiune, prin inițiativă, prin încrederea în capacitățile proprii. Starea de joc reduce încordarea copilului și îi oferă liniștea și siguranța necesară integrării socio-afective în grupul.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Astfel de jocuri pot fi utilizate și la ore de Consiliere și orientare, dar și ca activități introductive/finale la alte discipline. De asemenea, pot fi parte integrantă din programe de dezvoltare emoțională sau de exersare a comunicării și relaționării în grup.



FENOMENUL VIOLENȚEI ÎN ȘCOALĂ

Prof. Lupu Adriana Iuliana

Prof. Hârcă Elena

Domeniul / categoria de activități	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de educație emoțională și socială
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
1. Scopul activității: Explorarea abilităților de relaționare asertivă prin dezbateră conceptelor de „prietenie” și „violență/bullying” 2. Obiective: O1. Clarificarea termenilor de „prietenie” și „violență/bullying”; O2. Diferențierea unor trăsături și comportamente specifice celor 2 situații; O3. Exersarea abilităților de socializare, lucru în echipă și comunicare. 3. Locul de desfășurare: Sala de clasă/biblioteca școlii 4. Participanți: • Elevi: 26 – 30 copii • Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice 5. Resurse: Foi de lucru, instrumente de scris, tablă, cretă 6. Timp: 50 minute 7. Descrierea pe scurt a activității: Ciorchinii - Profesorii solicită elevilor să verbalizeze cuvinte ce pot fi notate în cele doi ciorchini: Ciorchinele violenței și Ciorchinele prieteniei. Activitate pe grupe – elevii vor fi împărțiți în 6 grupe relative egale. Fiecare grup va primi câte o sarcină: Echipa 1: Completați pentru fiecare din cele 2 termeni cuvinte din aria semantică violență/prietenie care să înceapă cu fiecare literă a cuvântului: V I O L E N Ț A P R I E T E N I E	

Echipa 2: Încercuiți calitățile unui prieten și subliniați defectele unei persoane violente/agresive

CALITĂȚI

DEFECTE

DE ÎNCREDERE FRUMOS

RESPECTUOS ÎNCREZUT

ÎNȚELEGĂTOR MINCINOS

SINCER ÎNȚELEGĂTOR CINSTIT

DISCIPLINAT CORECT

ORDONAT POLITICOS DARNIC

MODEST VESEL GLUMEȚ

PRIETENOS SIMPATIC PLĂCUT

ÎNDRĂZNEȚ CURAJOS

NEÎNFRICAT HARNIC

EGOIST-ȚINE TOTUL PENTRU EL, NU ÎMPARTE

INTELIGENT

SIMPATIC DEZORDONAT

ZGARCIT FRICOS

CU SIMTUL UMORULUI

RAUTACIOS CURAJOS

INDIFERENT SENSIBIL TIMID

AGRESIV CALM RĂUTĂCIOS

RESPINGĂTOR VIOLENT

NEÎNGRIJIT LIMBAJ NEPOTRIVIT

NECINSTIT NESINCER INCORECT

NEPOLITICOS ÎNGÂMFAT

LĂUDĂROS SUPĂRĂCIOS

DISCIPLINAT INDISCIPLINAT

Echipa 3: Citește enunțurile și oferă soluții pentru schimbarea comportamentului, gândindu-te la ce ai face tu în acea situație?

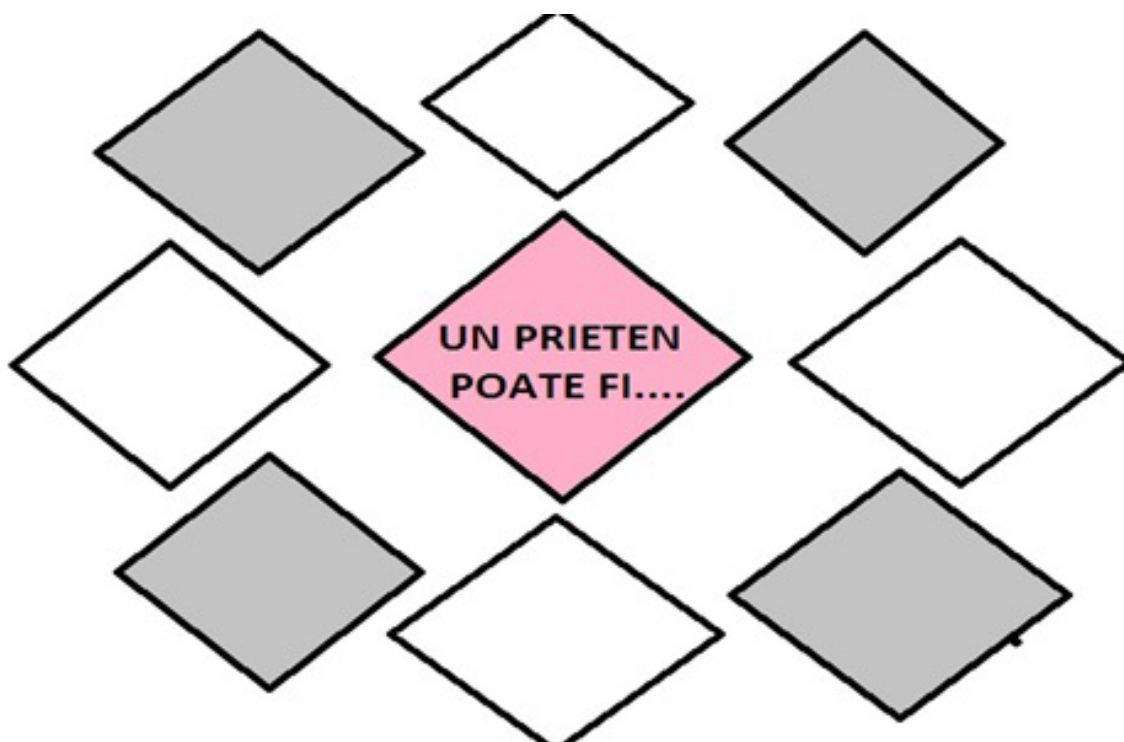
Comportamente	Soluții
Îi amenință pe ceilalți cu bătaia.	
Își jignește colegii.	
Își minte colegii și nu spune adevărul.	
Râde când cineva greșește.	
Împinge, lovește pe alții.	
Pune porecle răutăcioase.	

Bune practici

Echipa 4: Identifică, decupează și lipește soluții în cazul identificării unui copil victimă a unei agresiuni/copil potențial agresor.

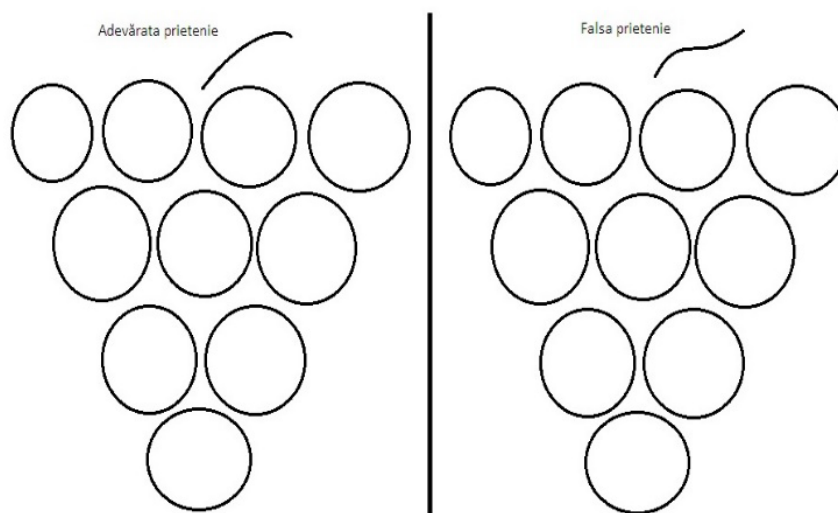


Echipa 5: Identifică diferențele dintre colegialitate și prietenie și precizează diferite tipologii de prieteni



Bune practici

Echipa 6: Notează valorile întâlnite în cazul unei prietenii și non-valorile remarcate în cazul unei false prietenii.



Fiecare grup își desemnează un reprezentant care prezintă rezolvarea sarcinii grupului mare. Se poartă discuții pentru a oferi celorlalte grupuri să completeze sau să pună întrebări.

La final elevii sunt recompensați.

Bibliografie:

1. Băban, A.,(2002). *Consiliere și orientare*, Ed. Humanitas Educațional, București
2. Babea, S., Morărașu, V. C., (2009). *Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor*

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Astfel de activități stimulează comunicarea și cooperarea între participanți, promovează munca în echipă și asigură un mediu sigur și de încredere în care elevii pot să vorbească deschis despre experiențele lor și să asculte perspectivele celorlalți fără judecată.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Aceste exerciții și activități pot fi utilizate și la orele de Consiliere și dezvoltare personală/ Consiliere și orientare sau la Educație civică/Educație socială. Modalitatea de organizare pe grupe de lucru tematice poate fi utilă la orice altă disciplină pentru exersarea colaborării.

NE ÎMPRIETENIM ȘI DĂRUIM BUNĂTATE



Prof. Pătrășianu Bianca Elena

Prof. Cramaruc Nicoleta

Domeniul / categoria de activități
extrașcolare

Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de cooperare

Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)

1. Scopul activității: Exersarea abilităților de intercunoaștere, cooperare și de lucru în echipă

2. Obiective:

O1. Exersarea abilităților de comunicare și cooperare la elevii cu CES care prezintă risc de a deveni victime/ agresori, ca premisă a dezvoltării emoționale echilibrate;

O2. Identificarea trăsăturilor pozitive individuale și ale colegilor de echipă/clasă;

O3. Stimularea și dezvoltarea empatiei, a spiritului fairplay și colaborări, prin intermediul activităților colaborative.

3. Locul de desfășurare: Sală de clasă, sală de sport sau o altă sală mai mare

4. Participanți:

- Elevi: 26 – 32 copii
- Cadre didactice: 4 - 8 cadre didactice

5. Resurse: tablă magnetică, foi A4, creioane colorate, post-it

6. Timp: 50 - 60 minute

7. Descrierea pe scurt a activității:

Joc de energizare și cunoaștere: „Ruleta cu întrebări” - Întrebările pot fi adresate aleatoriu, iar elevii pot fi numiți pentru o mai bună desfășurare a jocului. (Anexa 1).

Participanții primesc câte un post-it pe care vor nota prenumele și un adjectiv care începe cu inițiala prenumelui, de exemplu: „Sunt Andrei. Sunt atent.” Fiecare elev va împacheta bilețelul și îl va pune într-o cutie. Biletele se vor amesteca. Pe rând, câte un elev extrage un bilet, citește conținutul cu voce tare și va face echipă cu acel coleg căruia îi aparține biletul. Când s-au format echipe cu toți participanții, timp de 2 minute, vor purta o conversație pentru a găsi două lucruri pe care le au în comun. La final aspectele comune vor

fi prezentate în fața grupului mare.

Jocul se reia cu cei care nu au tras bilete, ci al cărui nume a fost extras. Acum ei aleg câte un bilet și fac echipă cu un alt coleg. Echipele formate vor căuta prin clasă, timp de 3 minute (cronometru), diferite *comori ascunse*. La finalul timpului, fiecare echipă va verbaliza câte comori a găsit și le va oferi în dar unei alte echipe, argumentând alegerea (Anexa 2).

Elevii vor număra 1-2 și se vor împărți în 2 echipe pentru a participa la jocul ”Copiază-mi desenul!”. Elevii se vor așeza pe 2 rânduri. Cei din echipa 1 au pe spate o foaie pe care colegii vor trasa un desen simplu pe care cei din echipa 1 trebuie să-l transpună pe o altă foaie. Cei din echipa 2 primesc desene simple, model pe care le vor realiza pe spatele coechipierului. După fiecare element trasat pe foaia de pe spate, se va aștepta realizarea elementului pe foaie. Elevii nu trebuie să vorbească între ei! Scopul este ca desenul realizat de cei din echipa 1 să fie cât mai asemănător cu modelul. La final se așază alături desenele și modelele (Anexa 3).

Profesorii invită fiecare elev să extragă un mesaj motivațional (Anexa 4).

La final fiecare participant va menționa 3 lucruri pe care le-a reținut despre lucru în echipă, 2 lucruri noi pe care le-a aflat despre colegi și 1 lucru ce i-a plăcut cel mai mult la această activitate.

Bibliografie:

1. Engler, M., Tournalonias, J., (2018). *Prieteni pe viață*, Ed. Univers enciclopedic
2. Hubery, J., Pedler, C., (2020). *Prietenul la nevoie se cunoaște*, Ed. Litera
3. Kramer, J. A., (2018). *Umbrela prieteniei*, Ed. DPH
4. <https://www.clubulcopiilor.ro/mesaje-de-incurajare-pentru-copii/>

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Fiecare elev poate conștientiza motivele care stau la baza unor relații de prietenie și importanța muncii în echipă, a colaborării.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Această activitate poate fi utilizată la orele de Consiliere și orientare sau ca activitate extrașcolară în proiecte educative de autocunoaștere și dezvoltare personală.

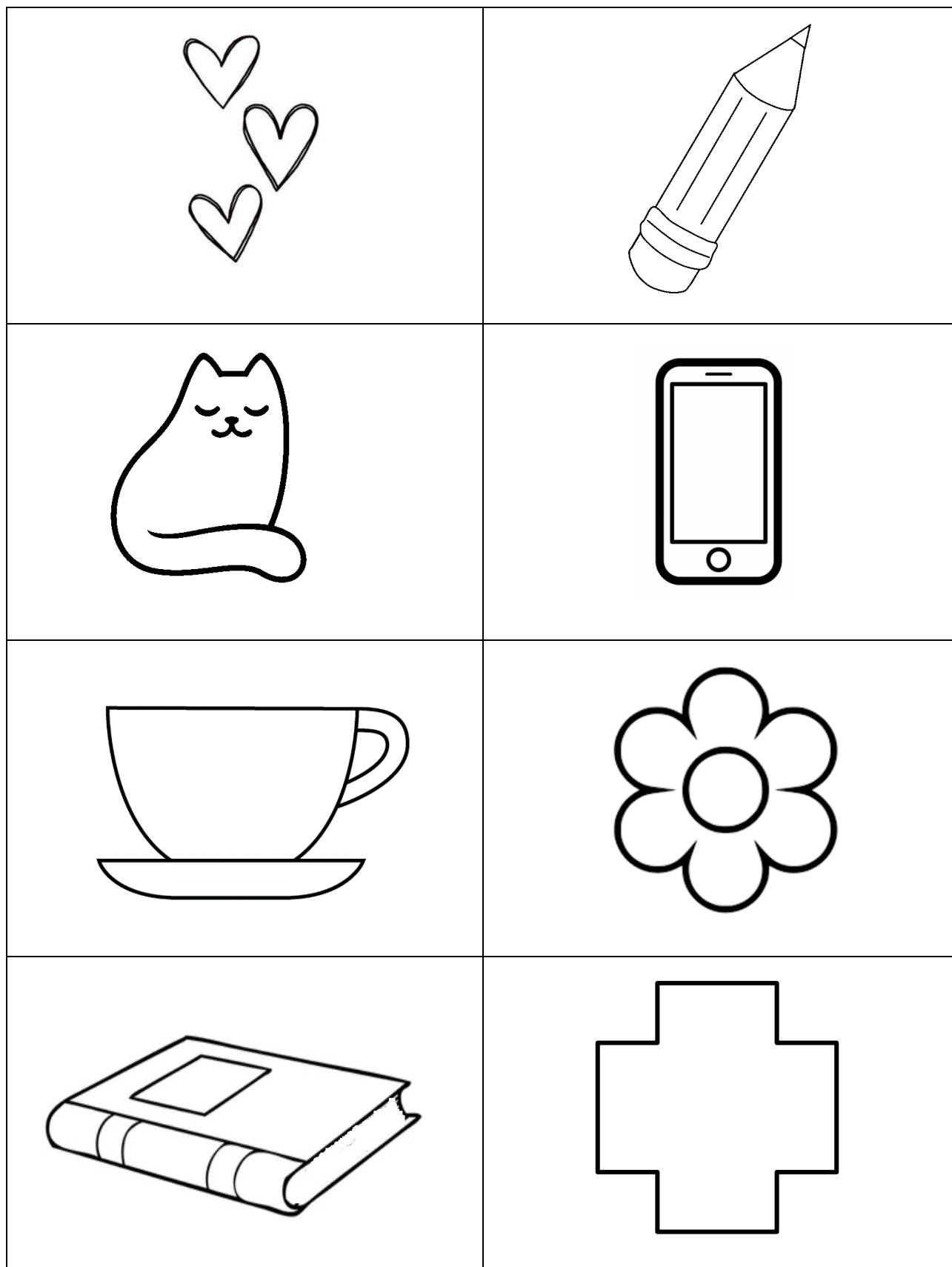
ANEXA NR. 1

- Care este aroma ta preferată de înghețată?
- Cu cine te înțelegi cel mai bine?
- Povestește-ne despre vacanța ta preferată.
- Ce sport preferi să practici/ urmărești?
- Care este cel mai frumos cadou pe care l-ai primit?
- Ce te face să te enervezi?
- Povestește-ne despre o întâmplare fericită.
- Preferi să mergi la mare sau la munte?
- Ce îți place cel mai mult să faci?
- Dacă ai putea avea un animal de companie, ce ai alege?
- Ce ai face dacă ai câștiga la loto?
- Care este materia ta preferată?
- Care este cel mai frumos cadou pe care l-ai oferit?
- De ce îți este cel mai frică?
- Care este cel mai enervant obicei al tău?
- Care este momentul tău preferat din zi?

ANEXA NR. 2

1. Ne place modul în care v-ați implicat!	2. Suntem mândri/mândre că sunteți implicați!
3. Mulțumim, dragii noștri colegi/dragele noastre colege!	4. Ne bucurăm să vă vedem atât de entuziaști/entuziaste!
5. Vă mulțumim pentru că sunteți colegii noștri/colegele noastre!	6. Sunteți o adevărată echipă!
7. Aveți toată aprecierea noastră!	8. Se vede că sunteți prieteni buni!
9. Vă mulțumim pentru sprijin!	10. Felicitări pentru tot ceea ce faceți!
11. Ne bucurăm că sunteți motivați!	12. Sunteți cea mai respectoasă echipă!
13. Suntem mândri să fim colegi/colege cu voi!	14. Sunteți cea mai veselă echipă!
15. Ne bucurăm că nu renunțați!	16. Sunteți cea mai perseverentă echipă!
17. Sunteți cea mai rapidă echipă!	18. Suntem mândri/mândre de voi!
19. Sunteți cea mai unită echipă!	20. Sunteți un model pentru noi!

ANEXA NR. 3



ANEXA NR. 4

Zâmbește! Ești extraordinar!
Unicitatea ta este ceea ce te face să strălucești!
Nu există răspunsuri greșite, doar oportunități de învățare!
Fiecare parte din tine este unică și special!
Fiecare stea strălucește puțin diferit. Ești o stea!
Tu ești cheia succesului!
Dacă ai curajul să încerci, viața te va duce în locuri uimitoare!
Tu ești povestitorul următoarei tale aventuri!
Tema poveștii tale depinde de tine. Creează o aventură epică!
Ai puterea de a schimba lumea cu câte un cuvânt frumos la orice ocazie!
Mă inspiri să fiu cea mai bună versiune a mea. Mulțumesc!
Ești mai curajos, mai deștept și mai puternic decât îți dai seama!
Ai puterea de a schimba ziua cuiva prin cuvintele și acțiunile tale!
Ești o persoană uimitoare și unică, care îmi luminează viața în fiecare zi!
Ești precum sclipiciul și curcubeul. Nu-ți pierde niciodată strălucirea!
Nu există moment de plictiseală cu sclipirea și strălucirea pe care o aduci în lume!

Bune practici

Lasă-ți visele să ajungă până la stele!

Nu uita niciodată cât de grozav ești! Chiar și atunci când tu nu o vezi, alții observă.

Zâmbetul tău îi luminează pe cei din jur. Continuă să fi uimitor!

Amintește-ți că ești o persoană uimitoare, minunată și unică.

Ești o persoană prețioasă și talentată care luminează lumea!

Chiar și atunci când nu te simți fabulos, întreaga lume știe cât de special ești!

Faci o treabă extraordinară fiind tu însuși. Continuă tot așa!

Când zâmbești, întreaga lume este înmărmurită de măreția ta!

Ești o mică floarea-soarelui strălucitoare. Inima ta frumoasă luminează ca puternicul soare!

Este nevoie doar de o singură persoană pentru a schimba lumea...TU!

Comportamentul înțelegător și cald este ca sclipiciul. Acesta adaugă strălucire tuturor celor pe care îi atingi!

Într-o zi, oamenii care acum nu cred în tine vor povesti tuturor cum te-au cunoscut!

Fiecare președinte a fost un copil cu un vis ce a devenit realitate. Și tu poți!

Ești un leu mic și curajos. Întreaga lume îți va auzi vocea!



NE ÎMPRIETENIM ȘI DĂRUIM

Prof. Mocanu Monica

Prof. Timofte Mihaela

Prof. Andronic-Șorea Florentina

Prof. Braniște Loredana

Domeniul / categoria de activități

Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități ludice și de cooperare

Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)

1. Scopul activității: Exersarea unor deprinderi de colaborare, întraajutorare și auto și intercunoaștere în cadrul unor activităților ludice

2. Obiective:

- O1. Identificarea unor preferințe/hobbyuri comune ca răspuns la întrebări date;
- O2. Realizarea unor desene respectând indicațiile și explicațiile date de coechipier;
- O3. Oferirea în dar, colegilor, cuvinte de apreciere argumentate;
- O4. Listarea celor mai importante reguli și beneficii ale muncii în echipă;
- O5. Exersarea comportamentelor colaborative și de lucru în grup.

3. Locul de desfășurare: Sală de clasă

4. Participanți:

- Elevi: 26 – 32 copii
- Cadre didactice: 4 - 8 cadre didactice

5. Resurse: Cutie cu răvașe, instrumente de scris, fișe pentru desen, bilețele suport, bilețele colorate listate

6. Timp: 50 - 60 minute

7. Descrierea pe scurt a activității:

Joc de energizare și cunoaștere „Ruleta cu întrebări de intercunoaștere”

<https://wordwall.net/ro/resource/71308909> - Elevii vor fi numiți pentru a învârti ruleta și a răspunde la anumite întrebări. În funcție de răspunsurile oferite la întrebări, se vor ridica elevii care au aceleași răspunsuri. Astfel, elevii vor găsi aspecte comune prin răspunsurile date, înțelegând că între ei sunt asemănări și acestea îi unesc.

Joc „Găsește comoara și dăruiește-o unui coleg!” - Elevii vor fi împărțiți în două echipe. Membrii echipelor formate vor căuta timp de 3 minute diferite comori ascunse: bilețele colorate ce conțin afirmații pozitive (anexa 1), acestea fiind ascunse prin sală (sub bănci, pe pervazul geamurilor, după draperii, sub scaune etc). La finalul timpului, fiecare echipă va verbaliza câte comori a găsit și le va oferi în dar unui membru din cealaltă echipă, argumentând alegerea făcută.

Joc „Copiază-mi desenul!” - Elevii vor număra 1-2 și se vor împărți în 2 echipe și se vor așeza, pe două rânduri. Un copil desenează în secret o imagine simplă a unui obiect pe o foaie pusă pe spatele unui coleg/ unei colege (anexa 2). Acesta trebuie să fie atent la mișcările care au fost realizate pe spatele lui pentru a putea realiza desenul întocmai. După fiecare element trasat/reprezentat, elevul care realizează desenul trebuie să aștepte realizarea elementului și de către colegul/a de echipă. Elevii nu trebuie să vorbească pe parcursul realizării desenului! Scopul este ca desenul să fie cât mai identic cu al colegului/colegei.

Metoda 3-2-1 – Discuție despre importanța colaborării în echipă. Profesorii solicită răspunsuri la întrebări ce vizează desfășurarea activității, utilizând Metoda 3-2-1:

- 3 lucruri pe care le reținem astăzi despre lucru în echipă
- 2 reguli care trebuie respectate atunci când lucrăm în echipă
- 1 lucru care v-a plăcut cel mai mult la această activitate.

Activitatea se va realiza frontal, iar răspunsurile oferite de elevi vor fi notate pe foaia de flipchart.

La final, fiecare elev primește, drept recompensă, un răvaș (anexa 3) pe care îl poate extrage singur din cutia cu răvașe.

Bibliografie:

1. Motaș, E., Rusu, D., (2011). *Program de Dezvoltare personală*, CCD Iași
2. Lupu, A. I., (2022). *Evolve- Program de Dezvoltare a Stimei de Sine*, Ed. Sfântul Ierarh Nicolae
3. www.twinkle.com
4. <https://www.clubulcopiilor.ro/mesaje-de-incurajare-pentru-copii/>
5. <https://wordwall.net/ro/resource/71308909>

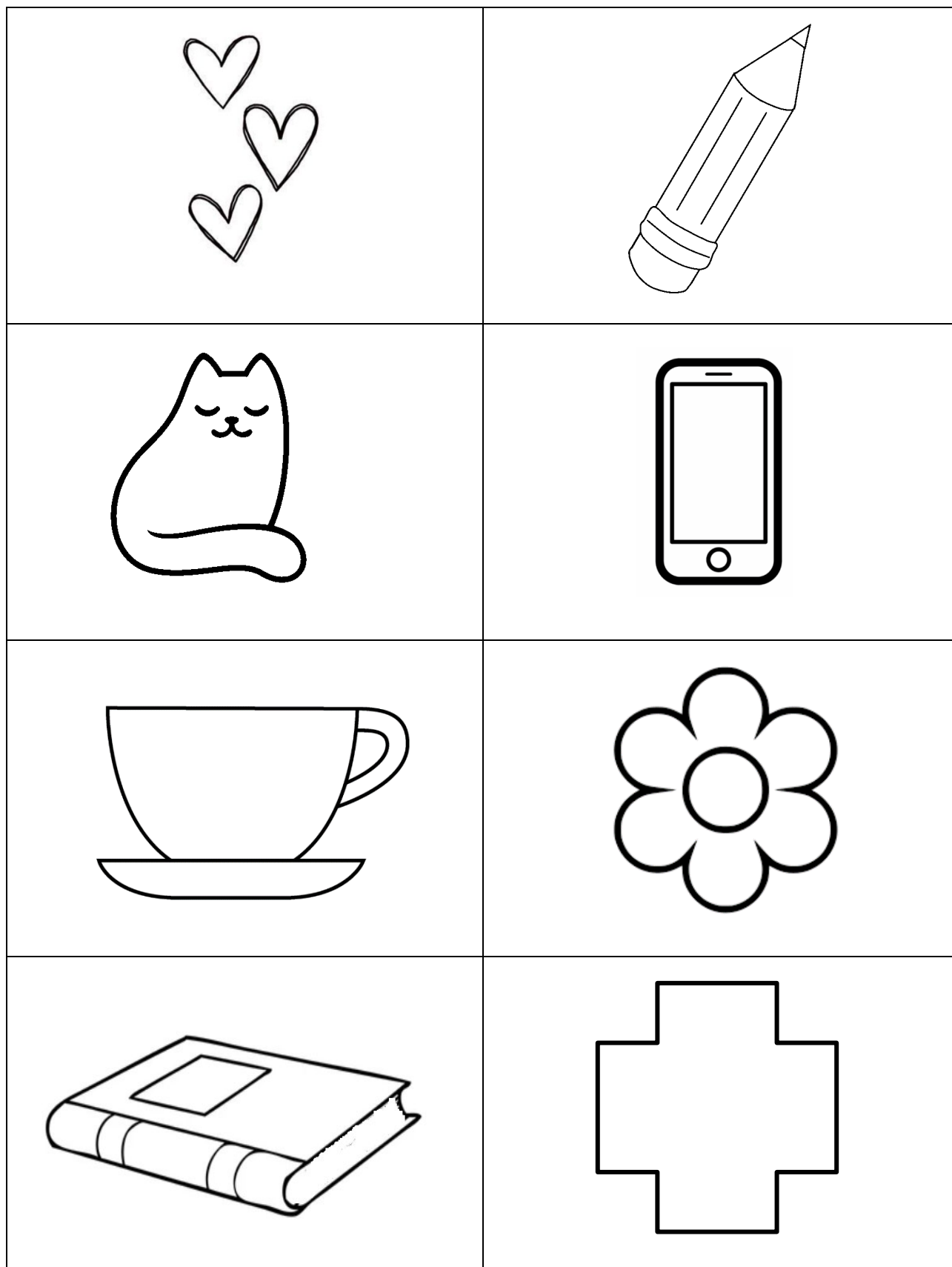
Bune practici

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?
Utilizarea jocurilor didactice și de grup pentru dezvoltarea capacității de autocunoaștere, intercunoaștere și pentru îmbunătățirea relațiilor interpersonale dintre elevi.
Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)
Această activitate poate fi utilizată la orele de Consiliere și orientare sau ca activitate extrașcolară în proiecte educative de autocunoaștere și dezvoltare personală. Această bună practică ar putea fi replicată în cadrul unor ateliere de lucru cu părinții, pentru îmbunătățirea relațiilor dintre părinți, părinți – elevi și părinți – cadre didactice sau în cadrul unor întâlniri tematice cu cadrele didactice, pentru creșterea gradului de coeziune de grup

ANEXA NR. 1

Ne place modul în care v-ați implicat!	Suntem mândri că sunteți implicați!
Mulțumim, dragii noștri colegi/dragele noastre colege!	Ne bucurăm să vă vedem atât de entuziaști!
Vă mulțumim pentru că sunteți colegii noștri/colegele noastre!	Sunteți o adevărată echipă!
Aveți toată aprecierea noastră!	Se vede că sunteți prieteni buni!
Vă mulțumim pentru sprijin!	Felicitări pentru tot ceea ce faceți!
Ne bucurăm că sunteți motivați!	Sunteți cea mai respectoasă echipă!
Suntem mândri să fim colegi cu voi!	Sunteți cea mai veselă echipă!
Ne bucurăm că nu renunțați!	Sunteți cea mai perseverentă echipă!
Sunteți cea mai rapidă echipă!	Suntem mândri/mândre de voi!
Sunteți cea mai unită echipă!	Sunteți un model pentru noi!

ANEXA NR. 2



ANEXA NR. 3

Zâmbește! Ești extraordinar!
Unicitatea ta este ceea ce te face să strălucești!
Nu există răspunsuri greșite, doar oportunități de învățare!
Fiecare parte din tine este unică și special!
Fiecare stea strălucește puțin diferit. Ești o stea!
Tu ești cheia succesului!
Dacă ai curajul să încerci, viața te va duce în locuri uimitoare!
Tu ești povestitorul următoarei tale aventuri!
Tema poveștii tale depinde de tine. Creează o aventură epică!
Ai puterea de a schimba lumea cu câte un cuvânt frumos la orice ocazie!
Mă inspiri să fiu cea mai bună versiune a mea. Mulțumesc!
Ești mai curajos, mai deștept și mai puternic decât îți dai seama!
Ai puterea de a schimba ziua cuiva prin cuvintele și acțiunile tale!
Ești o persoană uimitoare și unică, care îmi luminează viața în fiecare zi!
Ești precum sclipiciul și curcubeul. Nu-ți pierde niciodată strălucirea!
Nu există moment de plictiseală cu sclipirea și strălucirea pe care o aduci în lume!
Lasă-ți visele să ajungă până la stele!
Nu uita niciodată cât de grozav ești! Chiar și atunci când tu nu o vezi, alții observă.
Zâmbetul tău îi luminează pe cei din jur. Continuă să fi uimitor!
Amintește-ți că ești o persoană uimitoare, minunată și unică.
Ești o persoană prețioasă și talentată care luminează lumea!
Chiar și atunci când nu te simți fabulos, întreaga lume știe cât de special ești!
Faci o treabă extraordinară fiind tu însuși. Continuă tot așa!
Când zâmbești, întreaga lume este înmărmurită de măreția ta!

Bune practici

Ești o mică floarea-soarelui strălucitoare. Inima ta frumoasă luminează ca puternicul soare!
Este nevoie doar de o singură persoană pentru a schimba lumea...TU!
Comportamentul tău înțelegător și cald adaugă strălucire tuturor celor pe care îi atingi!
Într-o zi, oamenii care acum nu cred în tine vor povesti tuturor cum te-au cunoscut!
Fiecare președinte a fost un copil cu un vis ce a devenit realitate. Și tu poți!
Ești un leu mic și curajos. Întreaga lume îți va auzi vocea!



NE ÎMPRIETENIM ȘI DĂRUIM BUNĂTATE

Prof. Lupu Adriana Iuliana

Prof. Hârcă Elena

Domeniul / categoria de activități	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități ludice și de dezvoltare personală
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
1. Scopul activității: Exersarea abilităților de intercunoaștere, cooperare și de lucru în echipă 2. Obiective: O1. Exersarea abilităților de comunicare și cooperare la elevii cu CES care prezintă risc de a deveni victime/ agresori, ca premisă a dezvoltării emoționale echilibrate; O2. Identificarea trăsăturilor pozitive individuale și ale colegilor de echipă/clasă; O3. Dezvoltarea deprinderilor de recunoaștere și analiză a aspectelor ce țin de preferințele personale; O4. Stimularea și dezvoltarea empatiei, a spiritului fairplay și colaborări, prin intermediul activităților colaborative. 3. Locul de desfășurare: Sală de clasă, sală de sport sau o altă sală mai mare 4. Participanți: • Elevi: 26 – 32 copii • Cadre didactice: 4 - 8 cadre didactice 5. Resurse: tablă magnetică, foi A4, creioane colorate, post-it 6. Timp: 50 - 60 minute 7. Descrierea pe scurt a activității: Joc de cunoaștere „Ruleta cu întrebări” - Fiecare elev va învârti ruleta și va răspunde la întrebare. (Anexa 1) În timpul jocului li se poate cere copiilor să identifice între colegi persoane care ar fi dat răspunsuri asemănătoare. Joc Prenume – adjective - Participanții primesc câte un post-it pe care vor nota	

prenumele și unul sau mai multe adjective care încep cu inițiala prenumelui, de exemplu: „Sunt Andrei. Sunt atent, altruist, amabil” Fiecare elev va împacheta bilețelul și îl va pune într-o cutie. Biletele se vor amesteca. Pe rând, câte un elev extrage un bilet, citește conținutul cu voce tare și va face echipă cu acel coleg căruia îi aparține biletul. Când s-au format echipe cu toți participanții, timp de 2 minute, vor purta o conversație pentru a găsi cel puțin două lucruri pe care le au în comun. La final aspectele comune vor fi prezentate în fața grupului mare. Jocul se poate relua formându-se alte echipe.

Comori – Elevii vor fi împărțiți în echipe de 2-3 și vor căuta prin clasă, timp de 3 minute, diferite comori ascunse (Anexa 2). La finalul timpului, fiecare echipă va oferi comorile găsite altei/altor echipe, argumentând alegerea. Este important să se lase timpul necesar ca fiecare echipă să explice clar de ce oferă un anumit mesaj unei anumite echipe.

Mesaje - Profesorii invită fiecare elev să extragă un mesaj motivațional (Anexa 3).

3-2-1 - La final fiecare participant va menționa 3 lucruri pe care le-a reținut despre lucru în echipă, 2 lucruri noi pe care le-a aflat despre colegi și 1 lucru ce i-a plăcut cel mai mult la această activitate. Se poate realiza oral sau fiecare elev va completa fișa din Anexa 4.

Bibliografie:

1. Lupu, A. I., (2022). *Evolve- Program de Dezvoltare a Stimei de Sine*, Ed. Sfântul Ierarh Nicolae
2. Babea, S., Morărașu, V. C., (2009). *Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor*

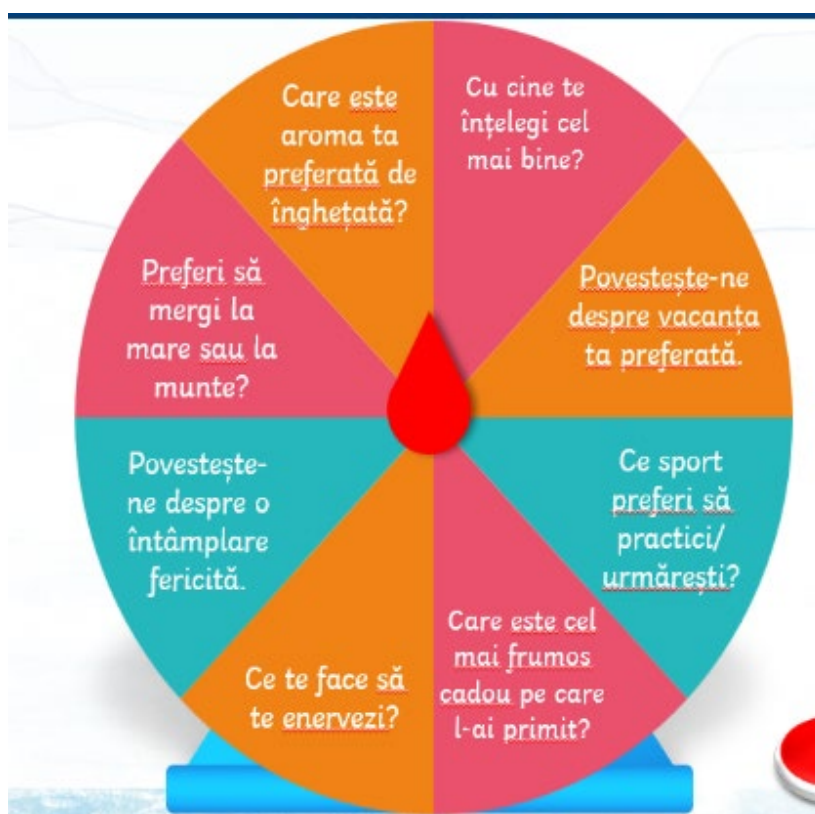
Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Buna practică identificată constă în sporirea colaborării dintre membrii unei echipe și fuziunea la nivelul clasei datorită jocurilor dinamice, de socializare și cunoaștere aplicate.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Buna practică poate fi replicată în orice context unde există mai mult de patru elevi în vederea stabilirii a minim două echipe, iar etapele din cadrul acestora pot fi reproduse individual sub formă de joc de energizare.

ANEXA NR. 1



ANEXA NR. 2

Exemple de comori – Se printează, se decupează și se ascund prin sală.

Îmi place modul în care v-ați implicat!
Mulțumesc, dragii mei colegi!
Vă mulțumim pentru că sunteți colegii noștri!
Aveți toată aprecierea noastră.
Vă mulțumesc pentru ajutorul oferit!
Ne bucurăm că sunteți motivați!
Suntem mândri să fim colegi cu voi!
Ne bucurăm că nu renunțați!
Sunt mândru că sunteți implicați!
Mă bucur să vă văd atât de muncitori!
Sunteți o adevărată echipă!
Se vede că sunteți prieteni buni!
Felicitări! Munciți atât de mult la școală!
Sunteți cea mai respectoasă echipă!
Sunteți cea mai veselă echipă!
Sunteți cea mai perseverentă echipă!
Sunteți cea mai rapidă echipă!

ANEXA NR. 3

Dăruim apreciere - mesaje



ANEXA NR. 4

Metoda



lucruri pe care le reținem astăzi despre lucru în echipă



reguli ce trebuie să le respectăm atunci când lucrăm în echipă



lucru ce v-a plăcut cel mai mult la această lecție



JOCURILE EMOȚIILOR

SAU

EMOȚIILE DIN FIECARE JOC

Prof. Arădoaie Lavinia Daniela

Domeniul / categoria de activități	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de educație emoțională
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
1. Scopul activității: Dezvoltarea abilităților de a recunoaște și exprima emoțiile de bază (fericire, tristețe, furie, dezgust, frică) 2. Obiective: - O1. Asocierea mimicii și tonalității vocii cu anumite emoții; - O2. Exemplificarea unor situații din experiența personală în care au trăit anumite emoții și modalitățile de gestionare a acestora; - O3. Reprezentarea unor emoții prin desen bazat pe expresii faciale corespunzătoare; - O4. Ogândirea unor stări sufletești/mișcări reprezentate de colegi; - O5. Manifestarea autocontrolului emoțional. 3. Locul de desfășurare: Sală de clasă 4. Participanți: • Elevi: 26 – 30 copii • Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice 5. Resurse: laptop/calculator, videoproiector, imagini emoții, bilețele, coșuleț/cutiuță/săculeț, foi, creioane colorate 6. Timp: 50 - 60 minute 7. Descrierea pe scurt a activității: Prin jocuri, la care elevii mari sunt mentori pentru cei mici, se urmărește stimularea interesului elevilor cu C.E.S. care sunt în risc de a deveni agresori pentru implicarea în activități care dezvoltă colaborarea, empatia și spiritul fair-play. Exemple de jocuri:	

- a. **Mim "Oglinda magică"** - Un voluntar începe activitatea. Ceilalți elevi formează „o oglindă” de dimensiunea unui perete (un rând de elevi în față și alt rând de elevi în spatele lor, pe scaun/bancă). Voluntarul stă în fața oglinzii și face diverse mișcări pe care oglinda le reflectă cu exactitate. Participanții ocupă locul voluntarului pe rând. Ideea jocului este următoarea: este foarte simplu să-i imităm pe cei din jur uneori, însă mult mai greu este să ne dăm seama ce emoții se ascund în spatele comportamentelor/acțiunilor unui coleg/prieten. Moderatorul va opri jocul din timp în timp pentru a reflecta emoțiile din spatele unor mișcări/posturi.
- b. **Inside out- Guessing the feelings**
<https://www.youtube.com/watch?v=dOkYKyVFns&t=107s> – Elevii urmăresc materialul video. Profesorul poate pune pauză între emoții pentru ca elevii să recunoască emoția respectivă și caracteristici specifice (expresii faciale, tonalitate, comportamente) sau poate lăsa materialul până la final și apoi se discută fiecare emoție în parte.
- c. **Tombola emoțiilor** - dintr-o cutie/săculeț un elev extrage un bilețel cu emoții (anexa 2) și spune propoziția "Floarea este albă" cu emoția respectivă (tonalitate și mimică), iar ceilalți trebuie să ghicească emoția de pe bilețel. Se discută despre cât de ușor sau dificil a fost să identifice emoția.
- d. **Trenulețul emoțiilor** - elevii stau în șir de câte 5-6, iar în față este un elev care extrage o imagine cu o emoție dintr-o cutie (anexa 1) pe care trebuie să o reprezinte grafic, pe spatele elevului din față sa, cu degetul arătător, fără să verbalizeze. (Face conturul feței, ochii, sprâncenele, gura, nasul). La rândul lui, elevul căruia i-a fost desenată emoția pe spate o reprezintă pe spatele celui din față sa, activitatea continuând până la finalul șirului. Ultimul elev numește emoția reprezentată pe spate.
Ideea jocului este că trebuie să spunem emoția/ceea ce simțim deoarece fiecare interpretează după experiența proprie și poate greși.
- e. **Deschide caseta**
<https://wordwall.net/ro/resource/28522303/emo%C8%9Bii-situa%C8%9Bii> - Participanții citesc (le sunt citite) pe rând anumite situații la care ei trebuie să exemplifice, din experiența personală sau să identifice comportamente adecvate de susținere a unui coleg/prieten care resimte o anumită emoție.
- f. **Desenează un moment** - Participanții vor desena un moment în care s-au simțit triști/nervoși în ultimele două zile (pot alege un moment petrecut la școală sau acasă).

După ce au finalizat trebuie să transforme desenul în unul care exprimă un moment de fericire/calm. La final fiecare prezintă colegilor desenul precizând și modalitatea prin care a reușit să depășească emoțiile inițiale.

Bibliografie:

6. Gherguț, A., Raus, G., Frumos, L., (2016). *Educația specială. Ghid metodologic*, Ed. Polirom, Iași
7. Goleman, D., (2011). *Inteligența Emoțională*, Ed. Curtea Veche, București
8. Howlin, P., Baron-Cohen, S., (2014). *Teoria minții la copiii cu autism - un ghid practic*, Ed. Frontiera, București
9. Roco, M., (2007), *Creativitate și inteligență emoțională*, Ed. Polirom, Iași

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Jocurile oferă o modalitate interactivă și distractivă de explorare a emoțiilor. Buna practică constă în crearea unui mediu în care elevii se simt confortabil să își exprime emoțiile și să interacționeze cu ele într-un mod constructiv. Integrarea elementelor de învățare în jocuri, identificarea unor informații și strategii practice pentru gestionarea emoțiilor împreună cu ceilalți colegi duc la înțelegerea mai facilă a unor contexte/situații din viața proprie.

Activitatea propusă contribuie la dezvoltarea empatiei, îmbunătățirea abilităților de gestionare a emoțiilor și a adaptabilității emoționale. Această activitate îi stimulează pe elevi să colaboreze și să se ajute între ei în spirit de joc și cooperare.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

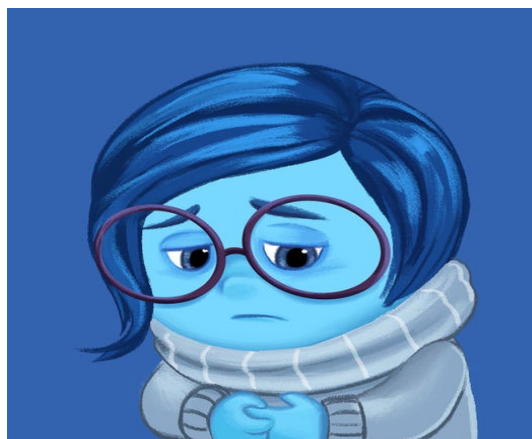
Jocurile prezentate pot fi folosite în realizarea oricărei alte activități educaționale interactive care are ca scop identificarea și gestionarea emoțiilor cât și comunicarea și colaborarea în echipă. De asemenea, secvențe din activitate pot fi incluse în programul unui eveniment desfășurat în comunitate cu scopul de a promova conștientizarea și importanța abilităților de autocunoaștere și gestionare a emoțiilor.

ANEXA NR. 1

Fericire



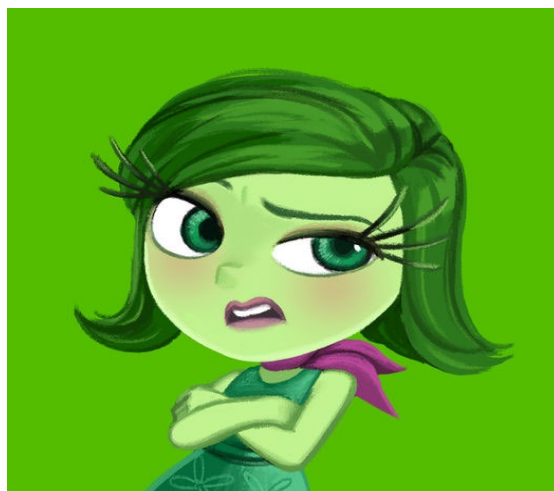
Tristețe



Furie



Dezgust



Frica

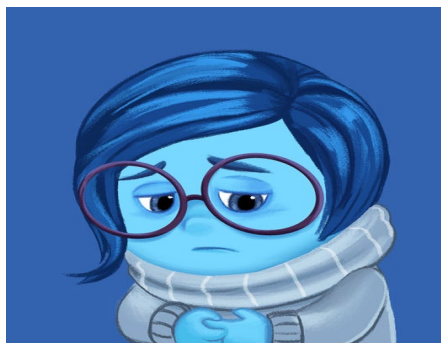


ANEXA NR. 2

Floarea este albă.



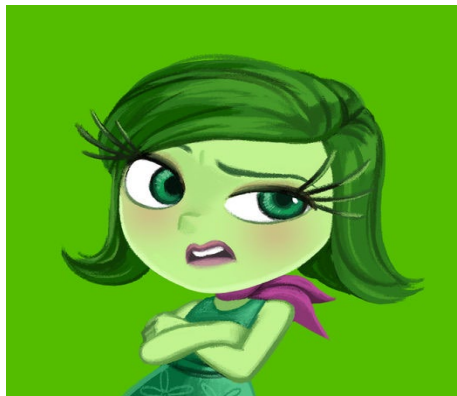
Floarea este albă.



Floarea este albă.



Floarea este albă.



Floarea este albă.



JOCURI CU EMOȚII

Prof. Lavinia Daniela Arădoae



Domeniul / categoria de activități extrașcolare	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de educație emoțională
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
1. Scopul activității: Dezvoltarea abilităților de centrare a atenției asupra propriilor trăiri și percepții interioare și de identificare a contextelor în care se manifestă diferite emoții pentru dezvoltarea empatiei 2. Obiective: O1. Identificarea de situații în care au resimțit anumite emoții O2. Identificarea de modalități pentru a gestiona corespunzător emoții trăite în anumite situații O3. Exemplificarea de gânduri pozitive care le pot înlocui pe cele negative din situații date O4. Exersarea autocontrolului emoțional 3. Locul de desfășurare: Sală de clasă 4. Participanți: • Elevi: 26 – 30 copii • Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice 5. Resurse: laptop/pc, material video, videoproiector, ochelari, bilețele listate, cutie/punguță/săculeț pentru bilețele, fișă joc Emoții, pioni (pot fi înlocuiți cu obiecte mici: radieră, cretă diverse culori, bucată de hârtie colorată mototolită), zaruri pentru fiecare echipă formată, foaie flipchart/coală mare de hârtie, fișă model petală, lipici, tablă, cretă, foarfecă, creioane colorate 6. Timp: 50 - 60 minute 7. Descrierea pe scurt a activității: Toată activitatea se bazează pe jocuri și provocări la care elevii mari sau care au potențial de agresor sunt mentori pentru cei mici. La început elevii vor viziona un filmuleț în	

care este citită cartea „Pete motanul și ochelarii săi magici” de Kimberly și James Dean
<https://www.youtube.com/watch?v=v3rAJwcyjjE>

După vizionare, se discută pe tema cărții prin intermediul întrebărilor:

- a. Cum se simțea Pete? Dar broasca?
- b. Cum l-a ajutat broasca pe Pete?
- c. Pe cine a ajutat Pete, la rândul lui?
- d. De ce credeți că i-a ajutat Pete pe ceilalți? Cum era el?
- e. Ce s-a întâmplat cu ochelarii magici?
- f. Ce a făcut Pete când nu a mai avut ochelarii?
- g. Putem aplica și noi metoda lui Pete? Cum?

Începe jocul „Ochelarii emoțiilor” – sunt necesare diferite tipuri de ochelari, de preferat doar rama. Pe masă sunt așezați ochelarii care au o etichetă cu numele unei emoții (încântare, frică, tristețe, dezgust, furie, frustrare, bucurie, încredere etc. Profesorul spune: ”aceștia sunt ochelarii fericirii. Când porți acești ochelari vezi fericirea. Spune-ne ce te face fericit pe tine?” și încurajează elevii să își pună ochelarii pe ochi și să își centreze atenția asupra propriilor emoții, sentimente și percepții interioare. Se creează o ocazie bună pentru discuții și găsirea unor soluții pentru a gestiona unele emoții (furia, frica, dezgust, tristețe).

Pornind de la discuțiile anterioare se explică jocul ”Transformă gândurile”. Cine dorește extrage un bilețel pe care este notat un gând negativ (anexa 1) și formulează un gând pozitiv. Ceilalți colegi pot completa și ei cu gânduri pozitive. De exemplu: gândul negativ ”Mâine nu vreau la școală de teamă să nu iau notă mică la test.” poate fi înlocuit cu: ”Mai citesc lecția înainte de culcare și mâine dimineață și sigur voi lua o notă bună”. Elevii sunt încurajați să își exprime propriile gânduri negative (dacă doresc să la împărtășească) și să formuleze cât mai multe gânduri pozitive.

Pentru jocul „Emoții” elevii sunt împărțiți în echipe de patru, maxim cinci jucători (fiecare cadru didactic optează pentru o modalitate de grupare: numărat și grupat în funcție de număr, în funcție de gen: două fete și doi băieți în echipă, etc.). Li se prezintă instrucțiunile: aruncă zarul și mută pionul atâtea căsuțe câte indică zarul. Citește numele emoției de pe căsuța în care ai ajuns și spune când și de ce te-ai simțit astfel. Ex.: Eu mă simt fericit când merg cu bicicleta, pentru că mă întâlnesc cu prietenii mei. Primul jucător care ajunge la sfârșit este învingător. Fiecare echipă primește planșa cu jocul (anexa 2), câte un zar și pionii. Elevii sunt încurajați să-și aștepte rândul, să-și asculte colegii de echipă fără să

întrerupă, să identifice situații trăite de ei în care au resimțit emoția respectivă, să își controleze volumul vocii pentru a nu deranja celelalte echipe.

Pentru evaluarea activității elevii primesc câte o petală de floare (anexa 3) pe care notează emoția resimțită în timpul activității și un gând pozitiv. Fiecare poate personaliza petala folosind desene, culori și o va lipi pe foaia de flipchart / coală de pe tablă (foaie pe care cadrul didactic desenează un cerc în jurul căruia vor lipi elevii petalele, tulpină și frunze). Produsul final va fi reprezentat de floarea emoțiilor trăite de colectivul clasei pe parcursul orei și a gândurilor pozitive.

Bibliografie:

1. Asociația European Youth Exchange Moldova, (2005). *855 de jocuri și activități, Ghidul animatorului*, Chișinău
2. Băban, A., (2001). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de consiliere și orientare*, Editura PSINET, Cluj-Napoca
3. www.twinkle.com

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Activitatea poate fi repetată în contexte variate și cu emoții diferite având un impact pozitiv pentru fiecare participant deoarece accentuează importanța abilităților de centrare a atenției asupra propriilor sentimente și percepții interioare. Integrarea jocului în identificarea emoțiilor și a unor modalități de gestionare a lor, adecvate mediului în care sunt resimțite, cât și conștientizarea faptului ca verbalizarea a ceea ce simțim este primordială consider că este o bună practică de aplicat în activitățile desfășurate în clasă.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Fiecare secvență/joc poate fi replicat/ă în alte activități care abordează tema emoțiilor, atât în cadrul orelor de consiliere/dirigenție cât și în alte acțiuni care au ca subiect de lucru violența, emoțiile, diversitatea. De exemplu jocul ”Ochelarilor emoțiilor” poate fi replicat în ora de dirigenție pentru a rezolva o situație conflictuală petrecută la nivelul clasei pentru a se identifica emoțiile resimțite de participanți dar și la o activitate pe tema diversității, cu scopul de a accentua faptul că trăim emoții similare în anumite contexte, cu toate că suntem diferiți.

ANEXA NR. 1

Bilețele gânduri negative (acesta pot fi înlocuite cu alte gânduri, în funcție de vârsta elevilor, nivelul clasei în care se desfășoară activitatea).

Ana nu m-a invitat la ziua ei de naștere. Cred că nu mă consideră un prieten.
Mă simt supărat pentru că nu înțeleg problema la matematică.
Părinții mei sunt severi pentru că nu mă lasă pe telefon mereu.
Doamna învățătoare/dirigintă crede că sunt obraznic, nu a vorbit cu mine azi.
În parc nimeni nu mă cheamă la joacă.
Iar voi visa urât în noaptea aceasta.
Iar vor râde colegii de mine pentru că port ochelari.
Sigur nu-mi voi putea controla picioarele în timpul orei.
Sper să nu mă provoace nici un coleg azi.
Nimeni nu mă place.
E greu să îți faci prieteni.

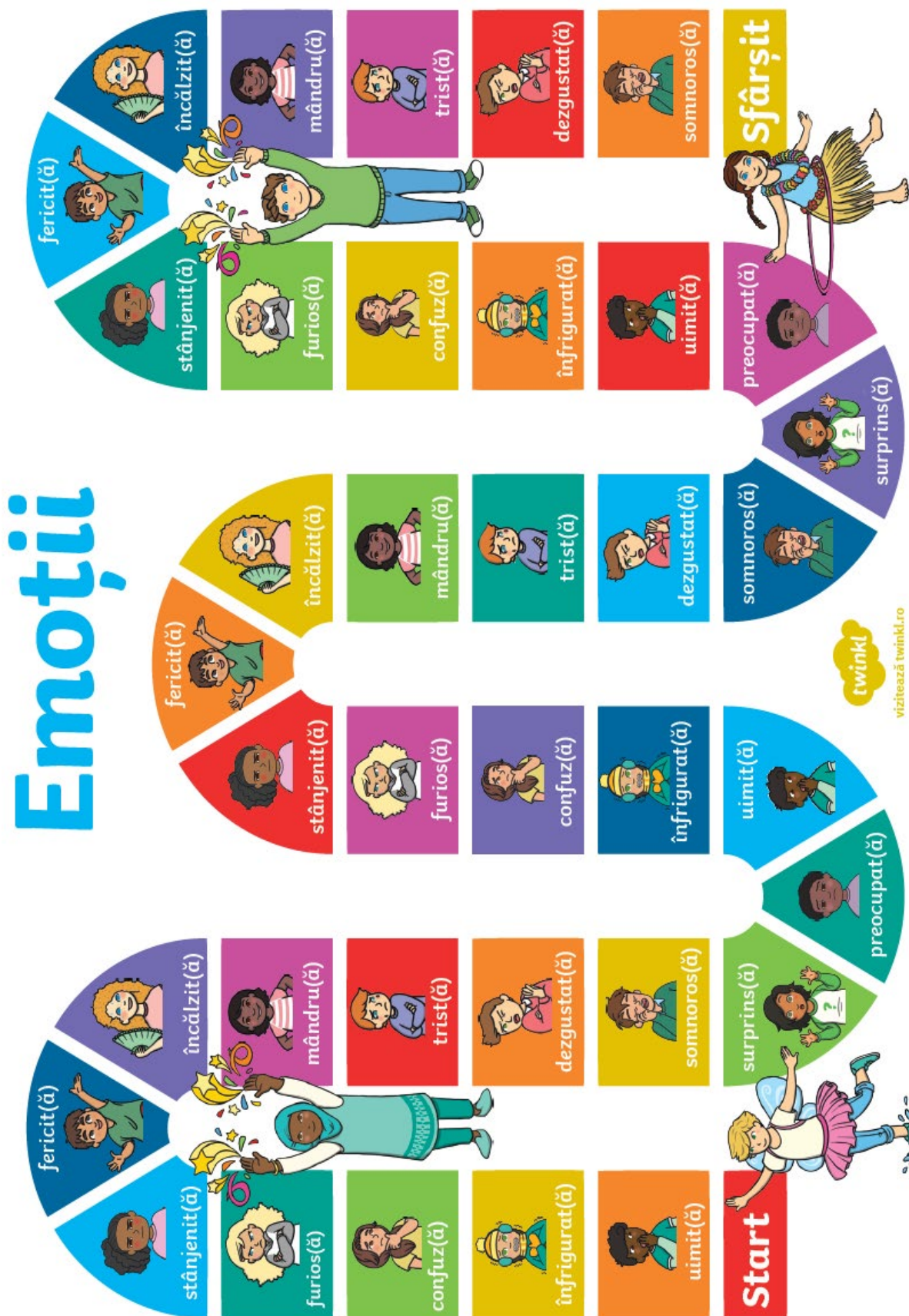
ANEXA NR. 2

Emoții - Joc de masă

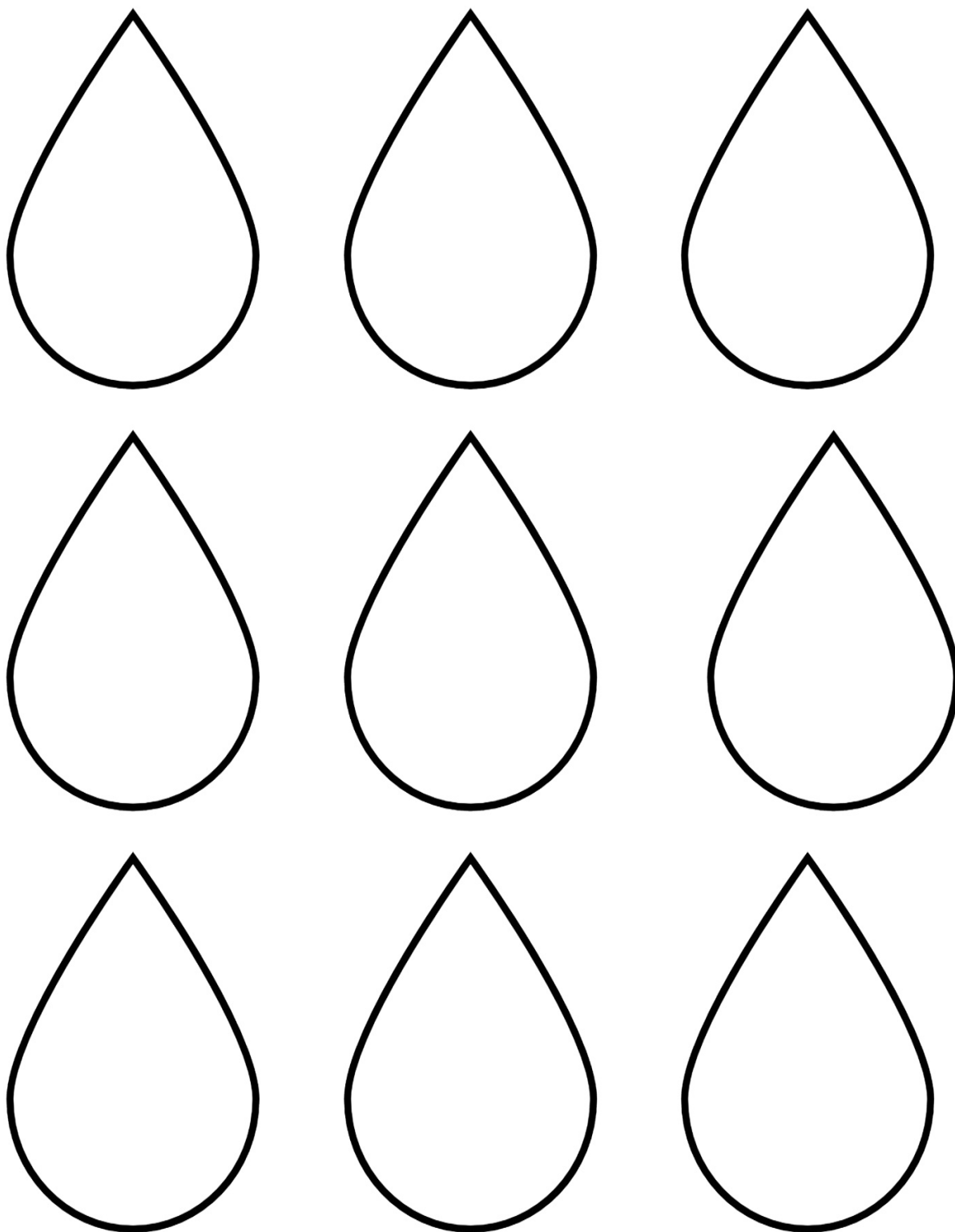
Instrucțiuni

1. Aruncă zarul și mută pionul atâtea căsuțe câte indică zarul. Citește numele emoției de pe căsuța în care ai ajuns și spune când și de ce te-ai simțit astfel.
Ex.: Eu mă simt fericit când merg cu bicicleta, pentru că mă întâlnesc cu prietenii mei.

2. Joc pentru 2-4 jucători. Primul jucător care ajunge la sfârșit este învingător.



ANEXA NR. 3
Petalele de floare



BIBLIOTECA...CU EMOȚII

Prof. Nistor Laura

Prof. Chicu Liliana

Prof. Marin Mirela

Bibliotecar Marcu Lia



Domeniul / categoria de activități	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de educație emoțională
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
1. Scopul activității: Exersarea deprinderilor de relaționare socială și de cunoaștere intra și interpersonală pentru dezvoltarea de atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți prin dezvoltarea abilităților de a recunoaște și exprima emoțiilor de bază (fericire, tristețe, furie, dezgust, frică). 2. Obiective: O1. Participarea la jocuri în grup respectând regulile jocurilor și colaborând cu ceilalți coechipieri; O2. Asocierea unor emoții cu mimica potrivită, cu tonalitatea vocii, cu personaje din povești/texte literare; O3. Exemplificarea a diferite emoții prin intermediul unor personaje din lecturi cunoscute; O4. Reprezentarea grafică unor emoticoane/personaje care prezintă diferite emoții. 3. Locul de desfășurare: Sala de clasă/biblioteca școlii 4. Participanți: • Elevi: 26 – 30 copii • Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice 5. Resurse: imagini emoții, creioane colorate, carioci, foarfece, foi, cărți cu diferite povești, postit-uri colorate 6. Timp: 60 - 90 minute 7. Descrierea pe scurt a activității: Joc „Oglanda magică” – Participanții stau în rând. În fața va ieși un copil care va face	

câteva mișcări. Ceilalți sunt „oglinnda magică” și vor imita fiecare mișcare. În față vor ieși pe rând toți elevii. Din când în când, profesorii pot opri jocul pentru a discuta cu elevii despre emoțiile care stau în spatele unor gesturi/mișcări. Se punctează faptul că este simplu să-i imităm pe cei din jur uneori însă mult mai greu să ne dăm seama ce emoții se ascund în spatele comportamentelor/acțiunilor unui coleg/prieten.

Urmează **Biblioteca...cu emoții** – Pentru a exemplifica comunicarea cu ajutorul emoțiilor se va urmări filmul ”Inside out - Guessing the feelings” <https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsSs>.

Sarcina participanților este aceea de a recunoaște emoțiile prezentate și caracteristicile lor. După vizionarea filmulețului elevii vor discuta despre emoțiile identificate, elevii cu CES fiind ajutați de un elev tipic să imite o emoție identificată.

Se continuă cu jocul „**Cărțile cu emoții**” - Din bibliotecă vor fi selectate cărți cu personaje care exprimă diferite emoții. Un participant alege o carte, un fragment selectat – îl citește, apoi spune o propoziție utilizând emoția respectivă (tonalitate și mimică) iar ceilalți trebuie să ghicească emoția personajului. Se discută despre cât de ușor/difil a fost să recunoască emoția. Elevii vor lucra în perechi și vor citi un fragment dintr-o carte și vor identifica emoții. Se prezintă fiecare personaj cu emoțiile identificate. Se concluzionează faptul că oamenii, ca și personajele din cărți, pot exprima diferite emoții în diferite contexte de viață.

Exemplu: Matilda este fericită atunci când citește o carte, dar furioasă atunci când tatăl ei îi distruge cărțile; August, personajul principal din Minunea este neliniștit atunci când trebuie să meargă prima zi la școală, dar temător când un alt elev devine agresiv cu el.)

Participanții au ca sarcină să deseneze/picteze pe un șablon de copertă de carte un personaj care să exprime o emoție, vor scrie și un titlu pentru cartea respectivă care să fie în concordanță cu emoția desenată. Elevii pot lucra în perechi sau individual, ajutându-se în realizarea lucrării. La final, fiecare participant/ echipă va prezenta lucrarea realizată, spunând și povestea care stă în spatele acelei coperti și lucrările vor fi expuse. Se va concluziona că fiecare persoană în funcție de povestea pe care o trăiește poate avea diferite emoții și este important să reușim să le identificăm.

La final participanții vor oferi feedback prin utilizarea unor inimioare colorate pe care vor desena emoția resimțită în timpul activității.

Bibliografie:

1. Motaș E., Rusu D., (2011). *Program de dezvoltare personală*, CCD Iași
2. Babea, S., Morărașu, V. C., (2009). *Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor*
3. Netzelmann T. A., Steffan E.& Angelova M. (2016). *Strategii pentru o clasă fără bullying. Manual pentru profesori și personalul școlar*, Salvați Copiii România
https://drive.google.com/file/d/1_3LX2eHrwPqSJrvzqYgHrTgLplfnK4qf/view
4. <https://www.cmbrae.ro/2017/wp-content/uploads/2022/02/Sa-ne-imprietenim-cu-emoitiile.pdf>

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Jocurile de identificare a emoțiilor și de exersare a empatiei îi ajută pe elevi să-și dezvolte capacitățile de discriminare emoțională, de empatie față de ceilalți dar și de analiză critică a comportamentelor celor din jur.

Prin aceste jocuri elevii exersează, experimentează diferite emoții stabilind legături cu diferite comportamente și diferite contexte de viață. Dezvoltarea empatiei îi ajută pe elevi să exerseze comunicarea non-violentă și să diminueze astfel fenomenul de bullying. Empatia este nu doar o abilitate socială esențială, ci și o competență crucială în rezolvarea conflictelor, înțelegerea diversității și promovarea unui climat școlar pozitiv. Elevii care dezvoltă empatia sunt mai dispuși să își ajute colegii, să colaboreze eficient și să dezvolte relații mai sănătoase.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Astfel de jocuri pot fi utilizate și la orele de Consiliere și dezvoltare personală/ Consiliere și orientare, sau ca activități introductive la alte discipline, acolo unde există colective eterogene și greu de mobilizat. De asemenea, pot fi parte integrantă din programe de prevenirea a bullying-ului sau din programe de dezvoltare emoțională.



CUM ARATĂ VIOLENȚA?

Prof. Chiriță Mihaela-Cecilia

Domeniul / categoria de activități	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități artistico-plastice
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
Scopul activității: Dezvoltarea abilităților de autocontrol emoțional Obiective: - O1. Identificarea a cât mai multe aspecte privind comportamentele nesănătoase din mediul școlar; - O2. Definirea în termeni accesibili a termenului „violență”; - O3. Identificarea de comportamente și acțiuni concrete pentru diminuarea acțiunilor de violență (fizică /psihologică) între elevi; Locul de desfășurare: Sala de clasă Participanți: • Elevi: 26 – 30 copii • Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice Resurse: laptop/calculator, tablă, videoproiector, post-it, filmulețe tematice, creioane colorate, foi de tip ciocan Timp: 60 - 120 minute Descrierea pe scurt a activității: Spargerea gheții „Puzzle” - Elevii sunt așezați în cerc. În mijlocul lor este o masă pe care se găsesc imagini tăiate din reviste în patru sau cinci bucăți, amestecate. Fiecare elev alege o bucată. Elevii sunt solicitați să se plimbe și să găsească colegii care completează imaginea lor. Se urmărește destinderea situației, familiarizarea cu mediul de lucru și formarea de grupuri mici pentru activitate. Clarificări conceptuale (Dicționar explicativ multilingvist despre violență)	

(Anexa 1) - Activitatea începe cu un brainstorming privind violența școlară (de unde provine, cum se manifestă). Se caută sinonime pentru cuvântul violență (agresivitate, brutalitate, duritate, impulsivitate, nestăpânire, vehemență, răutate, forță etc.), pe care elevii le vor nota pe petalele unei flori. De asemenea, pe ghiveci vor scrie maxime despre violență (Anexa 2), de exemplu: „Violența generează, de obicei, violență.” – Eschil; „Violența este arma celor slabi.” – Mahatma Gandhi; „Violența este ultimul refugiu al incompetenței.” – Isaac Asimov; „Violența este replica incultului.” – Alan Brien; „Multe lucruri sunt violente, dar nimic mai violent ca omul.” – Sofocle; „Blândețea este mai puternică decât violența.” – Sfântul Ioan Gură de Aur; „Mai mult câștigi prin iertare decât prin violență.” – La Fontaine; „Educația este un vaccin contra violenței.” – Edward James Olson”.

3. Exercițiu de imaginație - „Ce culoare are violența? Cum miroase violența? Ce sunet scoate violența? Cum o putem desena?”

În urma discuțiilor s-a stabilit de comun acord faptul că:

- *Violența în școală cuprinde orice formă de manifestare a unor comportamente nocive și agresive precum: violență verbală (poreclire, tachinare, amenințare); violență fizică; comportamente care intră sub incidența legii (consum/comercializare de substanțe interzise, furt); ofensă adusă autorității cadrului didactic.*
- *Copilul preia din familie cea mai mare parte a stărilor emoționale și pornește spre mediul educațional cu ceea ce cunoaște despre stările lui, manifestându-se în consecință, prin raportare la propria persoană sau la ceilalți.*

4. Activitate practică

Pasul 1 - Fiecare grup este antrenat să deseneze o hartă cu școala de proveniență: biblioteca, laboratorul de informatică, sălile de clasă, grupul sanitar, curtea școlii, terenul de sport, străzile din apropierea școlii sau alte locuri în care merg să învețe sau să participe la cursuri.

Pasul 2 - Elevii marchează pe hărțile lor spațiile în care are loc violența, apoi prezintă, sub forma unui joc („S-a întâmplat să ...”) situații cu diferite acte de violență, la care au fost martori sau au participat.

Pasul 3 - Se lipesc hărțile pe tablă, astfel încât toate grupurile să se poată plimba și să se

Bune practici

uite la ele. Pe baza lor au loc discuții. Cum sunt hărțile: asemănătoare sau diferite? Locurile și tipurile de violență identificate de fete au fost diferite de cele identificate de băieți?

5. Concluzii - Pe o foaie mare de hârtie, de tip ciocan, se punctează principalele tipuri de violență întâlnite în școală și se identifică modalități de prevenire a acestora.

<i>Violență fizică</i>	<i>Violență verbală</i>	<i>Violență emoțională</i>
<i>(îmbrâncire, privire dură, amenințătoare; aruncare de obiecte, tras de păr, ciupit, zgâriat, rănire, bătaie)</i>	<i>(maimuțareală, batjocură, imitare, bârfă, reproșuri, intrigă, calomnie, urlete, întindere de curse, refuzul discuțiilor)</i>	<i>(critică ofensatoare, izolare, etichetare, poreclire, ironie, șantaj, vânărea greșelilor, urmărire, umilire)</i>

Modalități de combatere și de prevenire a violenței:

- ✓ dezvoltarea abilității de rezolvare eficientă a conflictelor,
- ✓ dezvoltarea abilităților sociale,
- ✓ respectul față de celălalt,
- ✓ altruismul,
- ✓ încurajarea relațiilor de prietenie,
- ✓ toleranță.

Bibliografie:

1. Școala non-violenței (2011), *Ghid metodologic pentru cadre didactice*, Ed. Spiru Haret, Iași
2. Our Right to be Protected from Violence (2007), *Activities for Learning and Taking Action for Children and Young People*

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Activitatea practică, cu cei trei pași, facilitează conștientizarea actelor de violență din spațiul școlar. Elevii pot înțelege că multe dintre acțiunile pe care le consideră „în joacă” constituie un act de violență, mai mult sau mai puțin grav, asupra celui cu care interacționează.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Această activitate poate fi derulată și la ore de Consiliere și orientare, și pe tema toleranței, punându-se accent pe unicitatea grupului de elevi în care toleranța unește și întărește relațiile afective dintre aceștia, conștientizându-i beneficiile, pe când violența duce la incapacitatea unei relaționări bazată pe înțelegere, cooperare și armonie..

ANEXA NR. 1

violent, violentă

1. Care se produce sau acționează cu putere, cu intensitate, cu violență.

sinonime: intens, puternic tare

1.1. Despre culori, lumină etc.: aprins, intens, izbitor, puternic, strident, tare, viu, țipător.

sinonime: aprins, intens, izbitor, puternic, strident, tare, viu, țipător

2. (Despre ființe) Care are o fire nestăpânită, care se înfurie ușor.

sinonime: brutal, coleric, furtunos, impulsiv, irascibil, iute, nestăpânit, năvalnic

2.1. (Despre manifestări ale ființelor) Care arată violență, impulsivitate, nestăpânire, agresiune.

sinonime: crâncen

3. Care se face cu forța.

sinonime: brutal, forțat, silnic

3.1. *Moarte violentă* = moarte provocată de un factor extern (traumatic, fizic, chimic, mecanic sau psihic).

violență, violențe

1. Însușirea, caracterul a ceea ce este violent; putere mare.

sinonime: acuitate, intensitate, putere, tărie, vehementă

2. Lipsă de stăpânire în vorbe sau în fapte.

sinonime: brutalitate, impulsivitate, vehementă

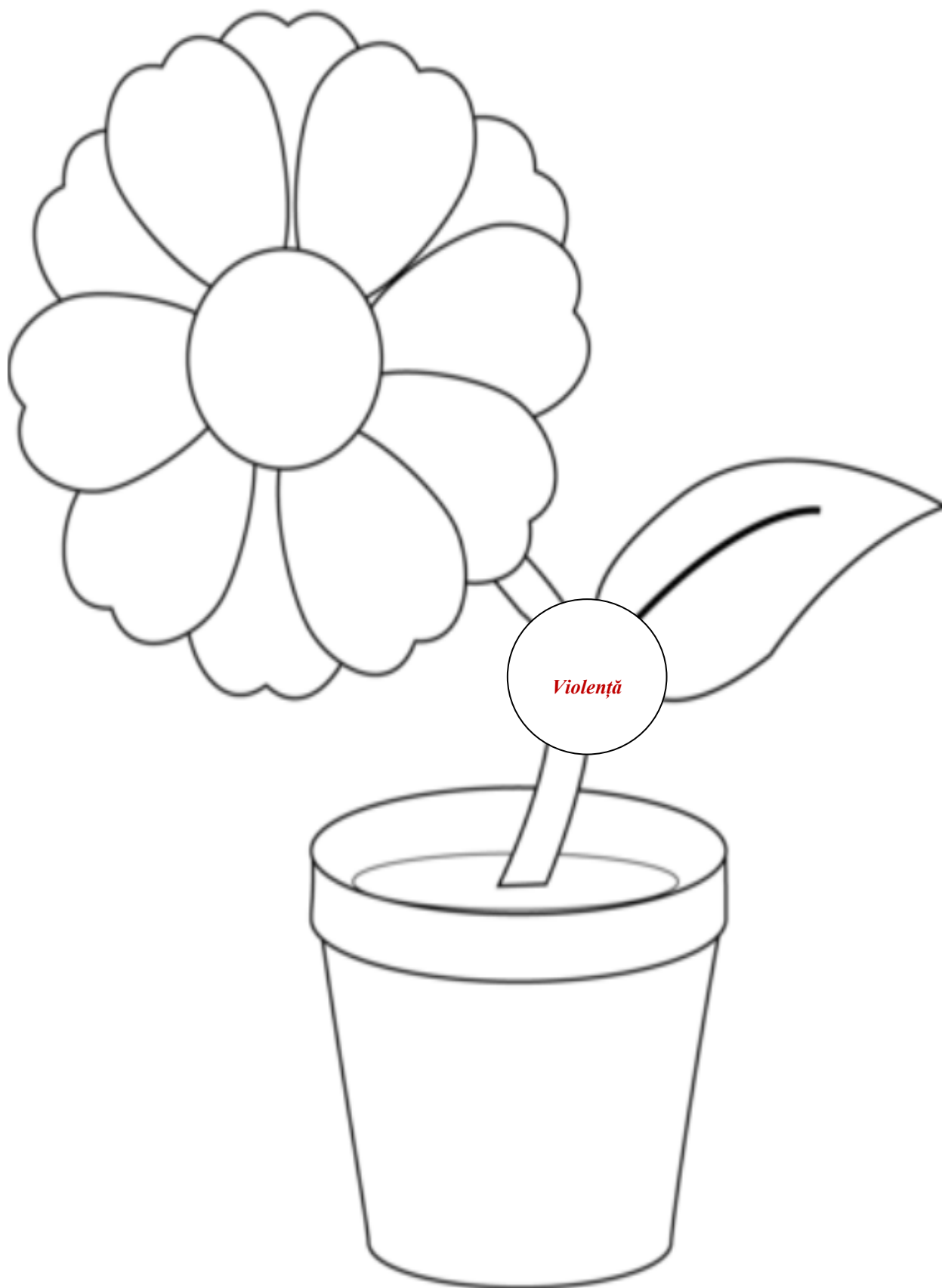
3. Faptul de a întrebuința forța brutală; încălcare a ordinii legale.

sinonime: brutalitate, constrângere, siluire, violentare

3.1. *Teoria violenței* = teorie sociologică potrivit căreia inegalitatea socială își are geneza în folosirea, pe o anumită treaptă a dezvoltării, a violenței de către unii oameni împotriva altora.

3.2. Faptă violentă, impulsivă.

ANEXA NR. 2





CUM ÎMBLÂNZIM FURIA?

Prof. Ștefan Adelina Ramona

Prof. Gîrtan Nicoleta

Domeniul / categoria de activități

Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de educație emoțională

Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)

1. Scopul activității: Dezvoltarea abilităților de autocontrol emoțional

2. Obiective:

- O1. Identificarea corectă a cât mai multe emoții pe baza indicilor non-verbali;
- O2. Diferențierea unor emoții plăcute și emoții neplăcute;
- O3. Conștientizarea faptului că furia este o emoție normală pe care o trăiește toată lumea;
- O4. Recunoașterea cauzelor care generează furia și consecințelor acesteia;
- O5. Exersarea de strategii de reglare emoțională și gestionare a furiei.

3. Locul de desfășurare: Sala de clasă

4. Participanți:

- Elevi: 26 – 30 copii
- Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice

5. Resurse: videoproiector, laptop, jetoane, materiale consumabile, fișe cu chestionare

6. Timp: 50 - 60 minute

7. Descrierea pe scurt a activității:

Furia este parte din mecanismul de supraviețuire al ființelor umane, este o emoție care variază în intensitate de la starea de iritare moderată, la starea de mânie necontrolată, provocând în organism o serie de schimbări fiziologice cum ar fi creșterea ritmului cardiac și a tensiunii arteriale, eliberarea hormonilor care produc energie (adrenalina și noradrenalina) și care alimentează reacția de atac. Pentru a putea fi controlată, furia trebuie înțeleasă. Copiii și tinerii se confruntă cu o serie de dificultăți precum conflictele cu colegii sau cu persoane de vârste apropiate, cu profesorii sau cu părinții, abuz, neglijare, sărăcie,

discriminare, toate putând fi principalele cauze ale furiei, care este un răspuns normal la aceste situații. Mulți adolescenți își exprimă furia pentru că îi ajută să se simtă mai bine, cu riscul de a se răni pe ei înșiși cât și pe cei din juru lor. Expresia nesănătoasă a sentimentului de furie poate declanșa diferite reacții comportamentale: minciuna, automutilarea, violența verbală și fizică, furtul, mâncatul excesiv, fuga de acasă.

Activitatea debutează cu un joc de energizare „**Eu am....Cine are....?**”, care se desfășoară în ștafetă. Elevilor le sunt distribuite jetoane care ilustrează stări emoționale. (Anexa 1). Participantul care are primul jeton, adresează prima întrebare, totodată exprimând cu ajutorul limbajului mimico-gestual emoția respectivă, apoi intră în joc participantul care identifică pe propriul jeton starea emoțională enunțată și mimată de către colegul său. Apoi, prin adresarea întrebării și mimarea emoției, predă ștafeta următorului jucător. Se încearcă intercalarea copiilor mari cu cei mai mici, a potențialilor agresori cu potențialele victime. Acest joc favorizează implicarea, menținerea concentrată a atenției, activează vocabularul referitor la emoții și antrenează abilitățile de receptare a mesajelor orale. Totodată, elevii pot categoriza diferitele tipuri de emoții în emoții plăcute și neplăcute.

Se vizionează, apoi, un filmuleț pe youtube intitulat „**Emoțiile lui Noni: SUNT FURIOS!**”, urmat de discuții referitoare la motivele furiei și soluțiile de liniștire sugerate în videoclip. Apoi li se cere participanților să completeze fișa „**Motive să te înfurii**” în scopul conștientizării situațiilor care declanșează senzații și stări de stres, frustrare și iritare. (Anexa 2). După identificarea ”scânteilor de furie”, elevii sunt rugați să răspundă la un scurt chestionar „**La ce ajută furia?**” (Anexa 3) din care să extragă consecințele stărilor de furie, să înțeleagă cum le afectează furia gândirea, comportamentul și corpul.

Urmează „**Maratonul exercițiilor de stingere a furiei**”, având la bază principalele strategii de control al furiei identificate de specialiști: relaxarea, recadrarea mentală, comunicarea asertivă și schimbarea mediului.

Exercițiul nr.1: „**Ce te liniștește atunci când te înfurii?**” (Anexa 4) Alege și completează:

1. Să respir adânc
2. Să dansez sau să fac mișcare
3. Să colorez
4. Să îmi imaginez un loc frumos

5. Să ies din cameră și să beau un pahar cu apă
6. Să fac 1-2-3 pași înapoi
7. Să-mi relaxez mâinile și să...zâmbesc
8. Să iau în mână ceva rece
9. Să fac câteva sărituri pe loc
10. Altele

Exercițiul nr.2: „Învață respirația Floare-Lumânare”

„Imaginează-ți că miroși o floare și apoi suflă în lumânările de pe tort. Repetă de trei ori.”

Exercițiul nr.3: „Respiră adânc!”

„Cea mai bună variantă pentru a-ți liniști corpul este următoarea: închide gura și inspiră adânc și din plin pe nas, la fel cum ai inspira dacă te-ai duce la cofetărie și ai simți miros de fursecuri tocmai scoase din cuptor. În timp ce inspiri, numără încet, în minte până la 3. Pentru a expira ține gura închisă și lasă aerul să iasă pe nas. Încearcă de câteva ori, până ajungi să execuți corect. În timp ce expiri, numără încet în minte până la 4, astfel încât durata expirării să fie ceva mai lungă decât durata inspirării. După fiecare respirație, fă o pauză scurtă, apoi începe să respiri din nou. Nu uita să inspiri pe nas (numără 1-2-3) și să expiri pe nas (1-2-3-4). Dacă simți nevoia să deschizi un pic gura ca să iasă aerul, e în regulă. Numai să nu uiți să închizi gura la loc pentru a inspira.”

Exercițiul nr.4: „Aceeși situație, alte gânduri.” (Anexa 5) Acest exercițiu presupune schimbarea modului în care o persoană gândește despre evenimentul sau persoana care l-au înfuriat. „Nu ceea ce se întâmplă te înfurie, ci ceea ce crezi tu despre ce s-a întâmplat, gândurile tale determină felul în care te simți.”

Exercițiul nr.5: „Pleacă furios și vino calm!” O tehnică de păstrarea calmului este de a pleca de la fața locului și de a te întoarce când ești calm. Întoarce-te abia după 20 de minute, nu mai devreme, după ce ai eliberat emoția care ți-a perturbat liniștea interioară și simți calmul în tine.

Exercițiul nr.6: „Tehnica mâzgălelii”. Urmează pașii de mai jos:

1. Ia o foaie de hârtie
2. Scrie pe ea cu un creion emoția, gândul, ideea, durerea fizică din corp care te-a deranjat, ți-a dat stare de disconfort.

Bune practici

3. Închide ochii (nu trișa!)
4. Cu creionul mâzgălește pe foaia de hârtie până simți că acea emoție, gând nu te mai deranjează în interiorul tău.
5. Mototolește hârtia și arunc-o la coșul de gunoi.
6. Poti să spui cu voce tare sau în gând: “Acum toată emoția care m-a deranjat a ieșit din corpul meu”.
7. Stai liniștit pe un scaun 2 minute și spune cum te simți acum.
8. Dacă mai simți disconfort interior, acea emoție, durere fizică , reia încă o dată tehnica.

La final elevii completează fișa de evaluare „*Harta furiei mele* ” (Anexa 6)

Bibliografie:

Luca, C., Pascaru, Ghe., (2017). *Managementul furiei pentru (pre) adolescenți, Program psihoeducativ de grup*, Ed. UAIC, Iași

Huebner, D., Matthews, B., (2015). *Ce să faci...atunci când îți ieși din fire ? - Ghid pentru copiii care nu-și pot stăpâni furia* , Asociația Americană de Psihologie, Ed. Trei

<https://profesorpsihopedagog.com/2023/04/02/identificarea-si-denumirea-emoțiilor-resurse-pentru-imprimare/>

<https://www.youtube.com/watch?v=IjGjKr1VyF4>

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Această activitate oferă posibilitatea exersării unor tehnici și exerciții de diminuare a furiei și de liniștire, după ce, în prealabil, elevii sunt provocați să identifice situații frecvent asociate cu furia.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Această activitate poate fi derulată și la ore de Consiliere și orientare, iar unele exerciții pot fi aplicate în diferite contexte în care grupul clasei se confruntă cu momente de furie ale unui elev sau mai multora. De asemenea, pot fi parte integrantă din programe de prevenirea a bullying-ului sau din programe de dezvoltare emoțională.

ANEXA NR. 1

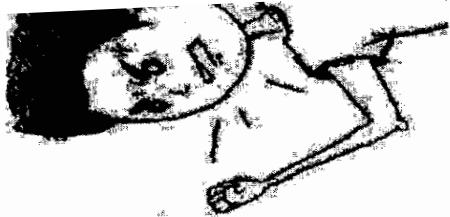
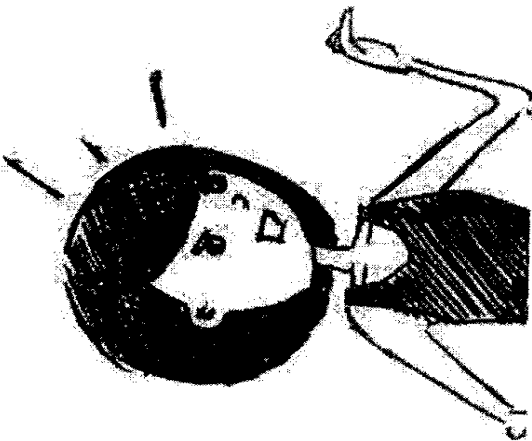


Bune practici



ANEXA NR. 2

Motive să te înfurii

	
___ Cineva te lovește/bate. ___ Nu ești bine primit în anumite grupuri. ___ Sora sau fratele tău te cicălesc. ___ Cineva te atinge (pipăie), fără voia ta, într-un fel sexual. ___ Cineva pe care l-ai iubit a murit. ___ Nu ai un iubit(ă). ___ Domiciliul tău se schimbă frecvent. ___ Crezi că ești urât (ă). ___ Nu ai amici. ___ Te-ai despărțit de iubitul(a) ta. ___ Nimănui nu-i pasă cum te simți. ___ Nimănui nu-i pasă ce vrei. ___ Te simți neiubit(ă). ___ Te simți nedorit. ___ Nimeni nu te înțelege.	___ Foarte rar îți vezi mama și tatăl. ___ Ți-e rușine de părinții tăi. ___ Nu locuiești cu familia ta. ___ Nu te simți bine în locul în care trăiești. ___ Mama și tata divorțează sau sunt divorțați. ___ Ceilalți se iau de tine. ___ Ești nemulțumit de mâncare și nu ai hainele pe care ți le dorești. ___ Cineva pe care-l (o) iubești nu te iubește. ___ Te simți ignorat (nebăgat în seamă). ___ Ți este rușine de locul în care locuiești. ___ Alte persoane îți fură lucrurile.
___ Ceilalți nu te plac. ___ Nu te integrezi. ___ Ceilalți nu te respectă. ___ Lucruri proaste se întâmplă din vina ta. ___ Mama ta nu te ascultă. ___ Tatăl tău nu te ascultă. ___ Mama ta și tatăl tău se ceartă.	

ANEXA NR. 3

La ce ajută furia?

Răspunde la întrebările următoare:

1. Furia te-a ajutat vreodată să ieși note bune la școală ? DA NU
2. Ți-a spus cineva vreodată : „Vreau să mă împrietenesc cu tine pentru că te pricepi de minune să-ți ieși din fire ? ” DA NU
3. Mama și tata au fost mai drăguți cu tine pentru că te-ai înfuriat dintr-o cauză anume ? DA NU
4. Ai adormit vreodată cu zâmbetul pe buze, gândindu-te la toate momentele din acea zi în care te-ai înfuriat ? DA NU

Dacă ai răspuns NU la cele mai multe dintre aceste întrebări, atunci furia nu te ajută în nici un fel....

Acum răspunde și la aceste întrebări :

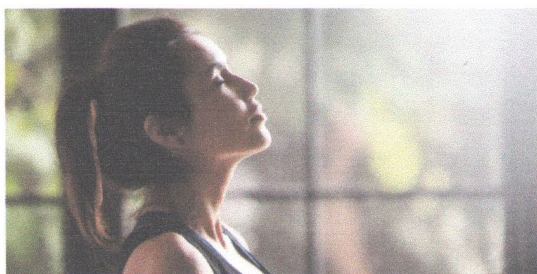
5. Ai avut vreodată probleme din cauza unui lucru pe care l-ai zis sau l-ai făcut când erai furios ? DA NU
6. După ce te-ai calmat, te-ai simțit vreodată prost din cauza vreunui lucru pe care l-ai spus sau l-ai făcut când ai fost furios ? DA NU
7. Ți s-a întâmplat vreodată să nu apuci să faci ceva pentru că erai prea ocupat să fii furios ? DA NU

Dacă ai răspuns DA la cele mai multe dintre aceste întrebări, atunci furia nu numai că NU te ajută , ci chiar înrăutățește situația.

ANEXA NR. 4

Ce te liniștește când te înfurii?

Să respir adânc



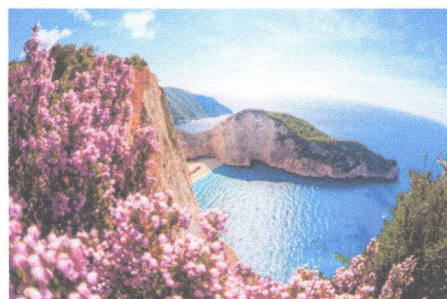
Să dansez sau să fac mișcare



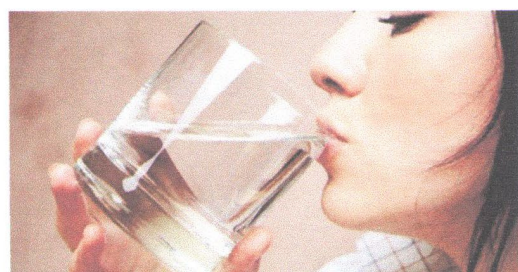
Să colorez



Să îmi imaginez un loc frumos



Să ies din camera și să beau un pahar cu apă



Să țin în mână ceva rece

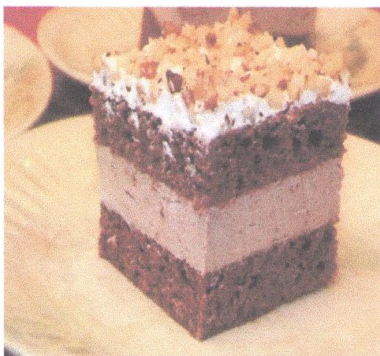


Alte lucruri care mă liniștesc.....

.....

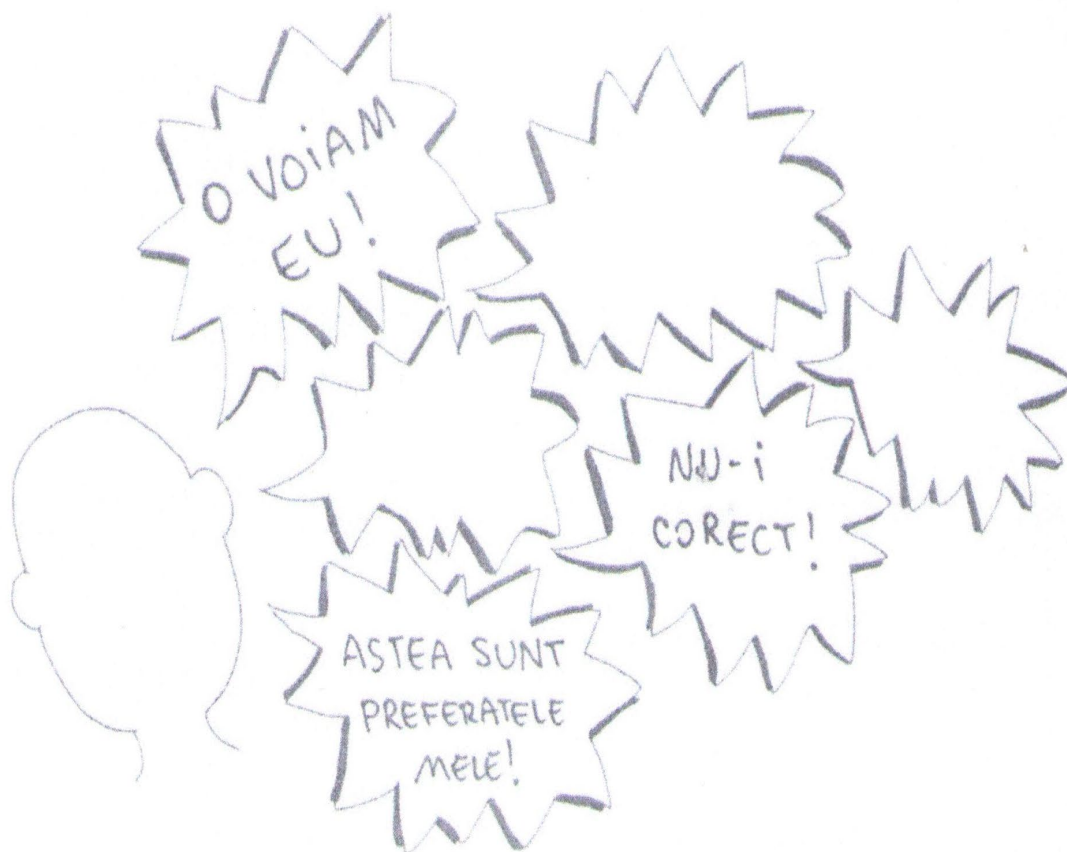
ANEXA NR. 5

Ex.nr.1 „Desenează pe cineva ,dar nu pe tine, luând ultima prăjitură de pe această farfurie. ”



Asta te-ar înfuria,nu? Oare la ce te-ai gândit ?

Ex.nr.2 : Scrie-ți ideile în chenarele goale. Completează și desenul feței, ca să arăți cum te-ai simțit.



ANEXA NR. 6

NUMELE MEU



HARTA FURIEI MELE

Cum arata fata ta atunci
cand esti furios? Ce spui atunci cand esti furios?



Ce faci cand esti furios?

Ce ai putea face diferit?
Cum poti sa iti exprimi
altfel furia? Ce obtii atunci cand esti furios?

Care sunt consecintele furiei tale?

STOP BULLYING!

Prof. Mocanu Monica

Prof. Timofte Mihaela



Domeniul / categoria de activități extrașcolare	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități socio-emoționale și de dezvoltare personală
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
1. Scopul activității: Creșterea gradului de conștientizare asupra efectelor negative ale fenomenului bullying și necesitatea implicării în prevenirea și combaterea acestui fenomen 2. Obiective: O1. Definirea cu exemple a termenului „bullying”; O2. Analizarea unor situații de bullying pentru găsirea de soluții de prevenire/intervenție; O3. Identificarea de soluții alternative/creative la anumite situații de bullying; O4. Diferențierea comportamentelor și atitudinilor pozitive de altele, negative, în joc „Așa DA – Așa NU”. O5. Participarea la activități și jocuri cu echilibru și empatie. 3. Locul de desfășurare: Sală de clasă 4. Participanți: • Elevi: 26 – 30 copii • Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice 5. Resurse: rebus, fișe de lucru, tabla, jetoane cu imagini, instrumente de scris, calculator 6. Timp: 50 - 60 minute 7. Descrierea pe scurt a activității: Pentru captarea atenției se va folosi un videoclip pe tema bullying (https://www.youtube.com/watch?v=xGyEHNHz_zo). Elevii își vor exprima părerea cu privire la cele vizionate. Vor fi adresate și întrebări de genul: Cine a procedat greșit în acest	

Bune practici

filmuleț? Ce putea face X (victima) în această situație? Voi cum ați proceda?

Prin Metoda Ciorchinului, vom căuta să descoperim ce este și în ce constă bullying-ul. Se va scrie cuvântul „BULLYING” central, pe tablă și voi nota gândurile exprimate de elevi pe această temă. Dacă va fi cazul, activitatea va fi dirijată prin întrebări ajutătoare. Apoi, elevii vor împărtăși experiențe de tip bullying din viața personală, atât din postura de victimă, cât și din cea de agresor.

Elevii vor fi împărțiți în grupuri a câte 3-4 elevi. Fiecare grup va primi câte o situație problematică, de tip bullying (fizic, verbal și social).

https://www.isjbraila.ro/file_comp/resedu/1612836152_FISA%20DE%20LUCRU-%20Bullying.pdf Fiecare grup va identifica problema din text și va căuta soluții. În urmă, un reprezentant, din fiecare grup, va ieși în fața clasei pentru a prezenta problema și soluțiile descoperite. Elevii din celelalte grupuri, vor căuta și alte soluții alternative la problema prezentată. Pentru aceasta, vor fi sprijiniți și prin ruleta soluțiilor: vor învârti ruleta și vor recunoaște dacă soluția nimerită e potrivită problemei în discuție.

Elevii vor diferenția comportamentele pozitive, de cele negative, sortând și lipind imaginile în categoriile ”AȘA DA – AȘA NU” .

<https://wordwall.net/ro/resource/6647798/fapte-bune-fapte-rele>

Bibliografie:

1. Coașan , A. Vasilescu, A., (1998). *Adaptarea școlară*, Ed. Științifică, București
2. Munteanu, M., (2007). *Prevenirea conduitei agresive la preadolescenți și adolescenți*, Ed. PIM, Iași

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Oferă un cadru securizat în care elevii să povestească, să dea exemple din viața personală, să identifice soluții creative ca premisă a echilibrului emoțional și a dezvoltării socio-emoționale.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Această activitate se poate realiza la ore de Consiliere și dezvoltare personală, de Educație Civică sau Educație socială.

STOP BULLYING

FII UN APĂRĂTOR GROZAV, NU STA DEOPARTE!

Prof. Moșoi Mihaela



Domeniul / categoria de activități	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de promovare a siguranței personale
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
1. Scopul activității: Familiarizarea cu forme de prevenire a bullying-ului și cu modalități de a lua atitudine/de a interveni în situații de bullying 2. Obiective: - O1. Definirea cât mai complexă a termenului „bullying”; - O2. Exemplificarea unor situații de tip bullying; - O3. Identificarea de comportamente și soluții antibullying; - O4. Descoperirea, pe baza vizionării unor clipuri video, caracteristicilor comportamentului de tip martor în situațiile de bullying și a motivelor pentru care nu reacționează/intervin; - O5. Precizarea pașilor corecți ai combaterii fenomenului de bullying. 3. Locul de desfășurare: Sală de clasă 4. Participanți: • Elevi: 26 – 30 copii • Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice 5. Resurse: cutie de carton, mere, foi de flipchart, markere, bilețele cu situații de tip bullying, post-it-uri colorate, foi albe și colorate, creioane colorate, pixuri, foarfece, PPT ”Ce este bullying-ul?”, filme scurte YouTube 6. Timp: 50 - 60 minute 7. Descrierea pe scurt a activității: 1. Captarea atenției ”Cutia misterioasă” - Este prezentată o cutie. Elevii trebuie să pună întrebări pentru a ghici ce se află în cutie, iar moderatorii pot răspunde cu DA sau NU.	

Dacă elevii nu ghicesc ce se află în cutie, profesorii le arată cele două mere din cutie și îi întreabă care este diferența dintre ele. Apoi taie cele două mere și arată interiorul acestora, explicând că unul a fost ”supus unui tratament brutal, suferind mai multe etape de agresiune” și chiar dacă la exterior nu s-a observat nimic, interiorul e distrus. Acest exemplu este metafora perfectă pentru un fenomen răspândit printre elevi, ce poartă numele de **bullying**.

3. Prezentarea filmului ”Povestea ursului cafeniu” de Vladimir Colin (adaptare) <https://youtu.be/SAOYvftSIYQ>.

Se poartă discuții privind conținutul filmului vizionat, apoi elevii primesc post-it-uri și sunt invitați să scrie primul cuvânt care la vine în minte atunci când aud cuvântul ”bullying”. Fiecare elev, după ce va nota cuvântul pe post-it, va merge și va lipi post-it-ul pe o planșă la flipchart pe care este scris în mijloc cuvântul ”bullying”.

Sunt citite cuvintele scrise de elevi și se prezintă o definiție a termenului ”bullying” așa cum reiese din ceea ce au scris elevii pe post-it-uri. Se prezintă elevilor **PPT-ul ”Ce este bullying-ul?”** <https://www.slideshare.net/slideshow/prezentare-power-point-bullying-46392344/46392344> și precizează faptul că aceste comportamente de intimidare reprezintă un fenomen des întâlnit în mediul școlar. De cele mai multe ori, actele de intimidare pot să se manifeste în forme diverse: intimidare fizică, verbală, relațională. Principalele caracteristici prin care acest fenomen se poate diferenția de violență în general sunt: diferența de putere, repetitivitatea și intenția de a face rău altcuiva. Li se solicită elevilor să dea exemple de situații de bullying pe care le-au întâlnit sau despre care au aflat.

4. Vizionarea filmului *Anti Bullying* (Animated Short Film Project) <https://youtu.be/YyDJafzuUK4> și să analizeze situația urmărind:

- identificarea principalele caracteristici ale comportamentelor de intimidare;
- diferențierea între rolurile de agresor, victimă și observator;
- conștientizarea consecințelor unei astfel de situații asupra celor implicați;
- identificarea de strategii de gestionare a unor astfel de situații.

5. Exercițiul „În pantofii altcuiva” - Într-un bol se află bilețele pe care sunt descrise mai multe situații de tip bullying.

Elevii sunt organizați în cinci echipe de lucru. Fiecare echipă va extrage câte un bilețel, apoi vor avea de realizat următoarele sarcini de lucru:

„Citiți împreună cu colegii din echipă situația descrisă, apoi răspundeți la următoarele întrebări:

a. Cum credeți că se simte copilul în situația prezentată?

b. Care este motivul pentru care ceilalți copii se comportă în acest fel cu el/ea?

c. Cum credeți că ar putea copilul să se împrietenească cu ceilalți colegi de clasă? Dar ceilalți colegi cum ar putea să se împrietenească cu el/ea?

d. Ce sfat ați da acestui copil?”

Exemple de situații:

Situația 1:

„Ionuț este elev nou-venit în clasă. Îi este dor de prietenii săi, de foștii săi colegi. Stă tot timpul mai mult retras. În noua clasă nu are prieteni. Nimeni nu-i adresează niciun cuvânt. Toți cred despre el că este prea „arogant” deoarece provine și dintr-o familie cu o situație foarte bună.”

Situația 2:

„Ana vine la școală îmbrăcată modest. Colegele râd zilnic de ea pentru că nu este în pas cu moda. Ceea ce nu știu colegele este faptul că fetița este crescută doar de bunica ei. Mama ei a plecat de mult în străinătate și de atunci nu a mai dat nici un semn de viață.”

Situația 3:

„Dinu este slab la sport. Din acest motiv băieții îl evită. Niciun coleg de clasă nu știe că el sculpează foarte frumos.”

Situația 4:

„Alin este un elev nou-venit în clasă. Acesta a învățat în altă țară. El este și de altă etnie. Este prietenos cu colegii, dar aceștia îl evită, îl ignoră adesea și îl exclud din jocurile lor pe motiv că încă nu cunoaște bine limba română.”

Situația 5:

„Emil este un elev cuminte și silitor. Zilnic vine la școală cu pachetul pregătit chiar de el însuși. Dar nu reușește niciodată să-și mănânce pachetul deoarece un coleg îi smulge de fiecare dată pachetul din mână, spunându-i că este suficient de „gras” și că nu are nevoie de pachetel.”

Fiecare grupă va prezenta, pe rând, concluziile la care au ajuns în urma muncii de echipă.

6. Mesajul meu Antibullying

Participanții sunt invitați să deseneze conturul propriei mâini pe o foaie albă sau colorată și să scrie un mesaj anti-bullying. Ei vor decupa mâinile desenate și le vor lipi pe o

Bune practici

foaie de flipchart. Fiecare, pe rând, va preciza care este mesajul său antibullying (desenat sau scris).

Bibliografie:

1. Adăscăliță, A., Josanu, R., Moldovanu, I. (2017). *Prevenirea violenței în instituția de învățământ, în Ghid metodologic*, Chișinău
2. Călineci, M., Păcurari, O., Stoicescu, D. (2009). *Valori comportamentale și reducerea violenței în școală*, București, Educația 2000+
3. Liiceanu, A., (2005). *Violența în școală*, Institutul de Științe ale Educației și Ministerul Educației și Cercetării, UNICEF, București
4. Muntean, A., Munteanu A., (2011). *Violență, Traumă, Reziliență*. Ed. Polirom
5. Petrică, S., (2021). *Stop bullying în școală. Program adresat cadrelor didactice*. UNICEF

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Activitatea valorizează acceptarea diversității și creșterea toleranței în vederea adoptării unor comportamente prosoziale cu cei din jur. Valorizează, de asemenea, calitățile personale dar și calitățile grupului, precum și dezvoltarea și consolidarea încrederii în sine și în propriile capacități în contexte școlare și extrașcolare.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Activitatea (integral sau secvențe) poate fi realizată la ore de Consiliere și dezvoltare personală/Consiliere și orientare sau în alte proiecte educative în care componenta emoțională este implicată și determină modul de interacțiune și comunicare al elevilor unii cu ceilalți.



PREVENIREA BULLYINGULUI

Prof. Hurbă Alexandra

Prof. Roșca Aniela

Prof. Dumitrașcu Raluca

Prof. Zugravu Roxana

Domeniul / categoria de activități	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de informare
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
1. Scopul activității: Creșterea nivelului de conștientizare a fenomenului de bullying în rândul profesorilor și al elevilor 2. Obiective: O1. Familiarizarea cu situații tipice de bullying și cu problemele sociale și emoționale cauzate de fenomenul de bullying; O2. Recunoașterea unor modalități de răspuns eficient la comportamentele ce pot duce la bullying; O3. Exersarea unor deprinderi și abilități sociale pentru prevenirea și rezolvarea situațiilor de bullying din perspectiva diverselor roluri. 3. Locul de desfășurare: Sală de clasă, sală de sport sau o altă sală mai mare 4. Participanți: • Elevi: 26 – 32 copii • Cadre didactice: 4 - 8 cadre didactice 5. Resurse: tabla interactivă, Film <i>In a Heartbeat</i>, prezentare Power Point “Prevenirea bullying-ului”, post-it, carioci 6. Timp: 50 - 60 minute 7. Descrierea pe scurt a activității: Să ne cunoaștem: Legenda prenumelui meu - Este cunoscut faptul că numele nostru poate juca un rol important în situațiile de bullying, fiind uneori factorul declanșator. Presupunem că odată aflată semnificația prenumelui sau motivul pentru care elevii poartă un nume, va conduce la acceptare și înțelegere, fără efecte negative în viitor. Elevii sunt	

împărțiți în 4 grupe. Fiecare grup, coordonat de 1 profesor, caută să afle de pe internet povestea fiecărui prenume.

Joc: Fă un compliment! - Elevii se aliniază pe două rânduri, față în față și fiecare va face un compliment persoanei din fața sa (poate fi despre aspectul fizic, abilitățile și personalitatea lor). Apoi, un rând face un pas spre stânga, în timp ce celălalt rând de elevi rămân nemișcați. În acest fel formează noi perechi și repetă schimbul de complimente. Acest pas poate fi repetat de 2 sau 3 ori.

Victimă, agresor sau spectator? - Elevilor li se prezintă filmul de bullying apoi sunt împărțiți pe trei grupe, elevii vor număra până la trei, astfel nr. 1 - victimă, nr. 2 - agresor, nr. 3 - spectator. Fiecare echipă este coordonată de un cadru didactic care va îndruma fiecare elev să scrie pe un postit câte un sentiment adecvat situației sau rolului în care se află. (Cum te simți când ești victimă/Ce crezi că simte o victimă?, Cum te simți când ești agresor/Ce crezi că simte un agresor?, Cum te simți când ești spectator/Ce crezi că simte un spectator?)

Prezentare Power Point - “Rolurile într-o situație de bullying” extras din <https://www.slideshare.net/slideshow/gestionarea-bullyingului-la-clasa-prezentare-pptppts/253798725#8>

Elevilor li se prezintă PPT “Rolurile într-o situație de bullying” din care vor afla ce putem face sau spune atunci când suntem victimă, agresor sau spectator. La final se va purta o scurtă discuție în care elevii vor fi încurajați să ia atitudine când se asistă sau sunt într-o situație de bullying.

Bibliografie:

1. Beldean- Galea, I., Mireștean, I. – M., Irimie, S. ș.a. (2016). *Comportamentul bullying în școală - Formă specifică a violenței școlare*, în Revista de Medicină Școlară și Universitară, vol. III, nr. 3
2. Goleman, D. (2018). *Inteligența emoțională*, Ed. Curtea veche, București
3. Whitson, S. (2017). *Fenomenul Bullying - 8 strategii pentru a-i pune capăt*, Ed. V & I HERALD GRUP SRL
4. <https://files.ontario.ca/edu-guide-for-parents-bullying-ro-2021-07-13.pdf>
5. <https://www.slideshare.net/slideshow/gestionarea-bullyingului-la-clasa-prezentare-pptppts/253798725#8>

Bune practici

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Se va înțelege mai bine fenomenul bullying-ului, cauzele și efectele, precum și rolurile pe care le poate juca fiecare într-o astfel de situație.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Această activitate, integral sau parțial, poate fi utilizată la orele de Consiliere și orientare sau la Educație civică.



CEEĂ CE NU-ȚI PLACE, ALTUIA NU-I FACE!

Prof. Ursache Mihaela

Prof. Mihai Elena- Irina

Domeniul / categoria de activități
extrașcolare

Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de dezvoltare personală

Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)

1. **Scopul activității:** Dezvoltarea responsabilității față de sine și față de ceilalți în situații de bullying
2. **Obiective:**
 - O1. Identificarea unor comportamente neadecvate în anumite situații date;
 - O2. Deosebirea unor trăsături și comportamente pozitive de altele negative;
 - O3. Participarea la jocuri de rol pentru exersarea colaborării și empatiei.
3. **Locul de desfășurare:** Sală de clasă
4. **Participanți:**
 - Elevi: 26 – 30 copii
 - Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice
5. **Resurse:** cartonașe cu prenumele, siluetă, bilețele cu trăsături pozitive și negative, lipici, instrumente de scris, poster ce conține „regula de aur”, șabloane din carton colorat, ghem ață
6. **Timp:** 40 - 50 minute
7. **Descrierea pe scurt a activității:**

Joc introductiv „Al cui e numele?” - Copiii se așază în cerc. Moderatorul are la cartonașe cu prenumele elevilor și o minge. Ridică un cartonaș la întâmplare și întreabă „Al cui este prenumele?”. Copilul care își recunoaște prenumele, primește mingea. Se continuă și mingea se rostogolește de la un copil la altul, pe măsură ce fiecare își recunoaște prenumele.

Joc de rol „Victimă și agresor” – Copii participă la un joc de rol pe o situație dată,

familiară (cearta dintre doi colegi, de exemplu). Unul joacă rolul agresorului – cel care pornește cearta, celălalt fiind victima. Se inițiază o conversație pornind de la simularea realizată pentru a se evidenția fenomenul de bullying.

Se prezintă pe scurt informații despre bullying, tipurile de bullying și caracteristicile acestora.

Joc „Persoana ideală” - Pentru această activitate elevii vor avea la dispoziție o siluetă umană pe care o vor completa prin lipirea unor cartonașe ce conțin trăsături fizice și de caracter pozitive. Cartonașele vor fi extrase dintr-un bol, iar elevii vor avea sarcina de a distinge între trăsăturile pozitive și cele negative. Se poartă o discuție prin care se punctează că astfel de persoane „ideale” nu există, că fiecare are și calități și defecte și este important să ne acceptăm pe noi și pe ceilalți.

Se prezintă elevilor un poster ce conține „regula de aur” **Fă altora ce ți-ar plăcea să-ți facă ei ție!** și se inițiază **jocul „Mâini prietenoase”** în cadrul căruia elevii vor avea sarcina să-și personalizeze mâinile pe șabloane din carton cu numele lor și să descrie ceea ce nu le-ar plăcea să li se facă, în timp ce lipesc șabloanele pe poster.

Joc „Ghemul prieteniei” – Elevii stau în cerc și folosind ața din ghem vor realiza rețeaua prieteniei. Ghemul pornește de la un copil care a desfășurat o bucată de sfoară și i-a făcut un nod. Numește un coleg și precizează o calitate a acestuia pe care o apreciază și i-a aruncat ghemul având grijă să nu scape nodul din mână. Nodul acesta are și el o semnificație în realizarea rețelei. Arată legăturile care se realizează în interiorul grupului și trăinicia lor. Un nod scăpat din mână poate duce la destrămarea rețelei. Pasând ghemul de la unul la altul se creează rețeaua prieteniei, a cooperării, a întraajutorării în grupul social.

Bibliografie:

1. Gherguț, A., Frumos, L., Raus, G., (2016). *Educația specială, Ghid metodologic*, Ed. Polirom, Iași
2. Motaș, E., Rusu, D., (2016). *Program de Dezvoltare personală*, CCD Iași
3. Babea, S., Morărașu, V. C., (2009). *Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor*
4. Băban, A., (2001). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de consiliere și orientare*, Ed. Psinet, Cluj-Napoca

Bune practici

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Activitatea creează cadrul de siguranță în care elevii conștientiza că orice persoană are și calități și defecte și este important să ne acceptăm așa cum suntem, să ne respectăm și să empatizăm cu ceilalți.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Activitatea (integral sau secvențe) poate fi realizată la ore de Consiliere și dezvoltare personală/Consiliere și orientare sau în alte proiecte de educație emoțională.



LUPTĂM PENTRU O LUME MAI BUNĂ!

Prof. Mocanu Monica

Prof. Timofte Mihaela

Domeniul / categoria de activități
extrașcolare

Prevenirea și combaterea violenței în școală prin
activități de educație socio-emoțională

Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)

- 1. Scopul activității:** Familiarizarea cu emoțiile de bază, factorii determinanți și anumite comportamente prosociale
- 2. Obiective:**
 - O1. Identificarea emoțiilor de bază și a factorilor care le determină, cu suport imagistic;
 - O2. Asocierea emoțiilor identificate, cu elemente de limbaj nonverbal și paraverbal;
 - O3. Asocierea unor mesaje citite/audiate cu expresii faciale care exprimă anumite emoții;
 - O4. Realizarea, în comun, a unui poster intitulat "Luptăm pentru o lume mai bună!" utilizând imagini și mesaje antiviolență.
- 3. Locul de desfășurare:** Sală de clasă
- 4. Participanți:**
 - Elevi: 26 – 30 copii
 - Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice
- 5. Resurse:** ghicitori, fișe de lucru, tabla, jetoane cu imagini, instrumente de scris și colorat, calculatorul, carton A0, cartoane colorate A4
- 6. Timp:** 40 - 50 minute
- 7. Descrierea pe scurt a activității:**

Activitatea 1 – Elevii vor viziona filmul **Inside out- Guessing the feelings**

<https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS&t=107s>, vor recunoaște emoțiile

prezentate în imagini. Se va purta o discuție pentru a se identifica factorii care au determinat apariția fiecărei tip de emoție (bucurie, tristețe, frică, furie). Elevii sunt încurajați să dea și exemple personale. Apoi, vor realiza exerciții de limbaj nonverbal și paraverbal pentru fiecare tip de emoție extras.

Activitatea 2 - Stând pe scaune, în cerc, elevii vor extrage, pe rând, câte un bilețel. Elevii vor citi mesajul de pe bilet (în cazul elevilor care nu știu să citească, vor fi ajutați de elevii care citesc) și vor lipi mesajele pozitive în dreptul copilului fericit iar cele negative în dreptul copilului trist.

Activitatea 3 - Se va realiza un poster care să reprezinte tema: "Luptând pentru o lume mai bună!". Vor avea la dispoziție diverse mesaje și imagini antiviolență. Fiecare elev trebuie să își aducă contribuția la poster, dar trebuie să țină seama și de părerile celorlalți, astfel încât posterul să fie o lucrare unitară, logică, estetică.

Bibliografie:

1. Gherguț, A., Frumos, L., Raus, G., (2016). *Educația specială, Ghid metodologic*, Ed. Polirom, Iași
2. Munteanu, M., (2007). *Prevenirea conduitei agresive la preadolescenți și adolescenți*, Ed. PIM, Iași

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Activitatea creează cadrul de siguranță în care elevii se pot exprima liber și pot exersa recunoașterea emoțiilor și a unor mesaje care exprimă anumite stări sufletești. De asemenea, este stimulată creativitatea și cooperarea, ca premise esențiale pentru menținerea relațiilor interpersonale.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Activitatea (integral sau secvențe) poate fi realizată la ore de Consiliere și dezvoltare personală/Consiliere și orientare sau în alte proiecte de educație emoțională.

O lume fără violență e o lume plină de iubire!

Prof. Serea Adela

Prof. Rotaru Irina

Prof. Paraschiv Cosmina



Domeniul / categoria de activități extrașcolare	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de educație pentru participare și democrație
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
Scopul activității: Marcarea Zilei Internaționale pentru Eliminarea Violenței asupra Femeilor prin promovarea cooperării și nonviolentei în școală Obiective: - Definirea termenului „violență” și a formelor de violență; - Identificarea a cât mai multe modalități de combatere a violenței în general și a violenței asupra femeii în special; - Conștientizarea importanței cooperării ca modalitate de prevenire a violenței; - Participarea, în echipe de lucru, la realizarea unor postere de promovare a mesajului „O lume fără violență e o lume plină de iubire”. Locul de desfășurare: Sală de clasă Participanți: - Elevi: 26 – 30 copii - Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice Resurse: computer cu conexiune la internet, foi colorate roz și roșii, foarfeci, culori pentru scris mesaje, lipici/capsator, coli de carton pentru postere, scotch Timp: 40 - 60 minute Descrierea pe scurt a activității: Icebreaker „Cuvinte de apreciere” - Participanții stau în cerc. Moderatorul invită participanții să-i spună colegului din dreapta un cuvânt de apreciere. Ce este violența? Cum arată violența? - Pornind de la unul din materialele de mai jos	

Bune practici

(în funcție de nivelul clasei) se va purta o scurtă discuție despre ce este violența, care sunt urmările violenței și mai ales se vor puncta cât mai multe modalități de combatere a violenței în general și a violenței asupra femeii în special.

<https://www.youtube.com/watch?v=c5qkqp1WUIo>

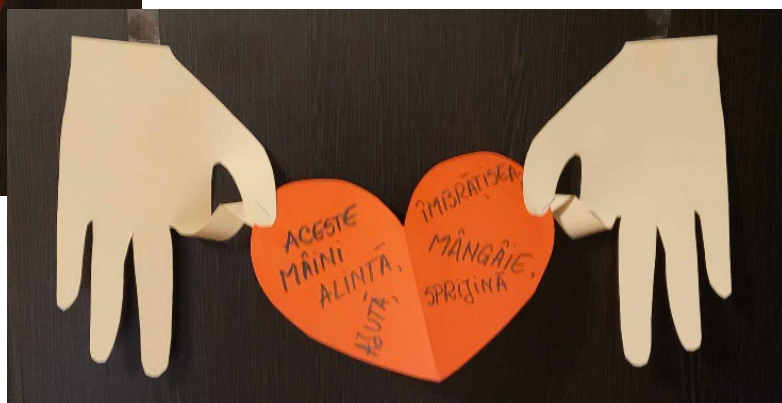
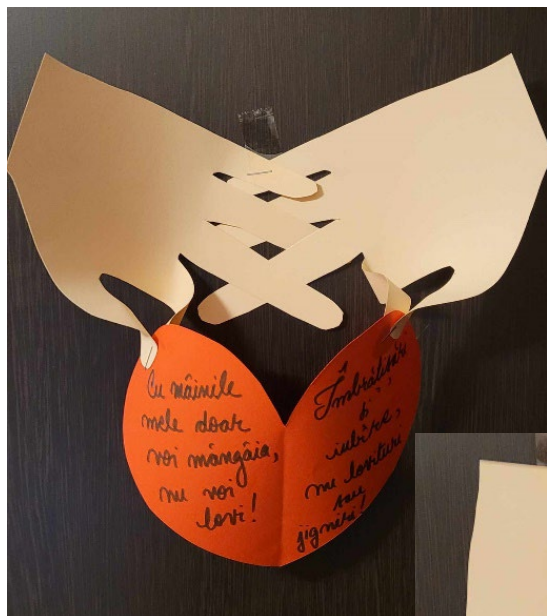
<https://www.facebook.com/watch/?v=606326140467012>

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

<https://infooradea.ro/eseuri-emotionante-cu-mesaje-antiviolența-scrite-de-elevi-si-publicate-in-ghidul-de-prevenire-a-victimizarii-cuvinte-care-dor-si-ranesc-alege-sa-spui-stop-violentei/>

Moderatorul va propune participanților realizarea unor postere de promovare a mesajului Campaniei Nonviolentei „*O lume fără violență e o lume plină de iubire*” - Fiecare participant își poate contura ambelor mâini și apoi le va decupa. Va decupa și o inimă pe care o va prinde (lipire/capsare) de cele 2 palme decupate. În interiorul inimii va scrie un mesaj tematic de susținere/întărire a mesajului general „O lume fără violență e o lume plină de iubire”.

Exemple:



Lucrările individuale pot fi asamblate într-un poster al grupului/clasei, sau pot fi expuse în lanț pe holul școlii.

Bune practici

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

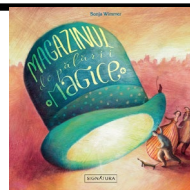
Este o activitate bazată pe cooperare, în care elevii devin solidari cu o cauză pentru care se luptă la nivel internațional; o activitate simplă care oferă cadrul afirmării tuturor elevilor.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Activitatea poate fi replicată parțial sau integral în programe de combatere a violenței sau bullying-ului, dar și la discipline ca Educație socială, Educație civică, Consiliere și orientare etc.

MAGAZINUL CU PĂLĂRII MAGICE

Prof. Simiuc Oana



Domeniul / categoria de activități	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de educație a emoțiilor
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
1. Scopul activității: Exersarea abilităților de comunicare și relaționare pozitivă cu cei din jur 2. Obiective: O1. Familiarizarea cu situații în care oamenii își fac complimente și emoțiile specifice; O2. Adresarea de complimente colegilor; O3. Asocierea complimentelor și aprecierilor primite cu imaginea de sine; O4. Numirea emoțiilor trăite asociate cu formularea și primirea de complimente sau aprecieri. 3. Locul de desfășurare: Sală de clasă 4. Participanți: • Elevi: 26 – 30 copii • Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice 5. Resurse: Cartea „Magazinul de pălării magice” de Sonja Wimmer, fișe de lucru, carioci, listă caracteristici personalitate, pălărie, bilețele întrebări personale 6. Timp: 40 - 60 minute 7. Descrierea pe scurt a activității: Din Pălăria magică elevii sunt invitați să extragă un bilețel și să răspundă la întrebarea scrisă pe acesta. (Anexa 1) Lectura profesorului: „Magazinul de pălării magice” de Sonja Wimmer - Inițial se analizează coperta cărții (Ce este o pălărie? De ce cred ei că ar putea fi magică? Ce alte accesorii mai folosesc ei? Cravată, batistă, portofel, geantă, ceas, ghiozdan, breloc, husa telefonului? Care este motivul pentru care poartă aceste accesorii? Sunt utile, practice, vă fac mai frumoși, interesanți, speciali, deosebiți, reflectă personalitatea voastră?). După lectura	

poveștii, se inițiază o discuție:

- ☐ Care sunt personajele și ce trăsături de caracter aveau ele?
- ☐ Cum s-au schimbat ele după ce au ieșit din magazinul de pălării magice?
- ☐ De ce erau considerate acele pălării magice?
- ☐ Ce s-a întâmplat cu locuitorii satului după marea furtună?
- ☐ Cum credeți că i-a ajutat de fapt pălărierul pe locuitorii satului?

Joc Ora Complimentelor (anexa 2) - Profesorul amintește elevilor anumite cuvinte urâte pe care elevii și le adresează foarte des unii altora, jigniri, porecle și se discută despre emoțiile pe care le trăiești când îți sunt adresate sau adresezi aceste cuvinte. Discuția continuă cu listarea unor situații în care oamenii își fac complimente/aprecieri: înfățișare (Ai un zâmbet plăcut”, Ce o rochie drăguță!, Ai ochi frumoși!), caracteristici morale (Sunt isteți, descurcăreți, darnici!), lucruri la care se pricep foarte bine (Are talent la pictură!, Este un bun sportiv!).

Ceasul aprecierilor - Fiecare copil primește o fișă cu un ceas pe care își vor nota numele. Fișa fiecărui elev va trece pe la colegi și fiecare care va nota pe ceas un compliment adresat colegului a cărui fișă o completează. La final elevii citesc complimentele, aprecierile sau încurajările primite și aleg una sau două cu care se identifică cel mai bine și pe care le vor citi în fața grupului.

Discuția continuă:

1) Cum te-ai simțit când ai făcut un compliment cuiva (emoționat, dificil, incomod, rușinat, entuziasmat)?

2) Cum te-ai simțit când ai citit complimentele primite (emoționat, rușinat, plăcut surprins, bucuros, încântat)?

Se subliniază faptul că emoțiile resimțite pot fi diferite; unii se pot simți bucuroși, mândri, alții, din contra, se pot simți intimidati, rușinați, nedemni să primească acel compliment. Depinde de cât de obișnuiți suntem noi în aceste situații, de încrederea în sine dar și de încrederea cu care îl investim pe cel din fața noastră

3) Crezi că complimentele pe care le-ai primit azi sunt adevărate?

4) Cum credeți că vă poate influența comportamentul complimentele primite? Ce s-ar schimba dacă zilnic vi s-ar spune ce faceți bine sau lucruri frumoase despre voi? (stare de bine, zâmbet produs, energie ridicată, emoții plăcute, motivație de a face bine în continuare, reciprocitate, relații mai bune cu cei din jur?)

Bune practici

Copiii trebuie încurajați să își reamintească și alte caracteristici ale unei persoane pentru care pot face complimente, în afară de înfățișarea fizică și să atribuie însușiri în funcție de comportamentul real al colegilor.

Bibliografie:

Vernon, A., (2004). *Pașaport pentru succes – clasele V- VIII*, Ed. Romanian Psychological Testing Services

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Studiile arată că ne este mai ușor să identificăm defectele, minusurile și să lansăm critici decât să adresăm complimente și vorbe frumoase celor din jurul nostru. Copiii preiau și imită ceea ce văd și este esențial să-i învățăm și să exersăm alături de ei moduri sănătoase de comportament și comunicare, să evidențiem aspectele pozitive ale relațiilor sociale, în cazul de față, emoțiile plăcute resimțite atunci când primesc sau oferă un compliment. Aș dori să menționez că această idee mi-a fost transmisă de un elev care m-a atenționat că mereu vorbim despre bullying, despre cum îi putem face față, despre agresor, despre consecințe dar niciodată nu vorbim despre cei care nu recurg la astfel de comportamente, nu mai promovăm elevii buni, politicoși, care reușesc să aibă relații sociale pozitive și să se abțină, deși poate uneori de este greu, de la a se manifesta ca cei din prima categorie.

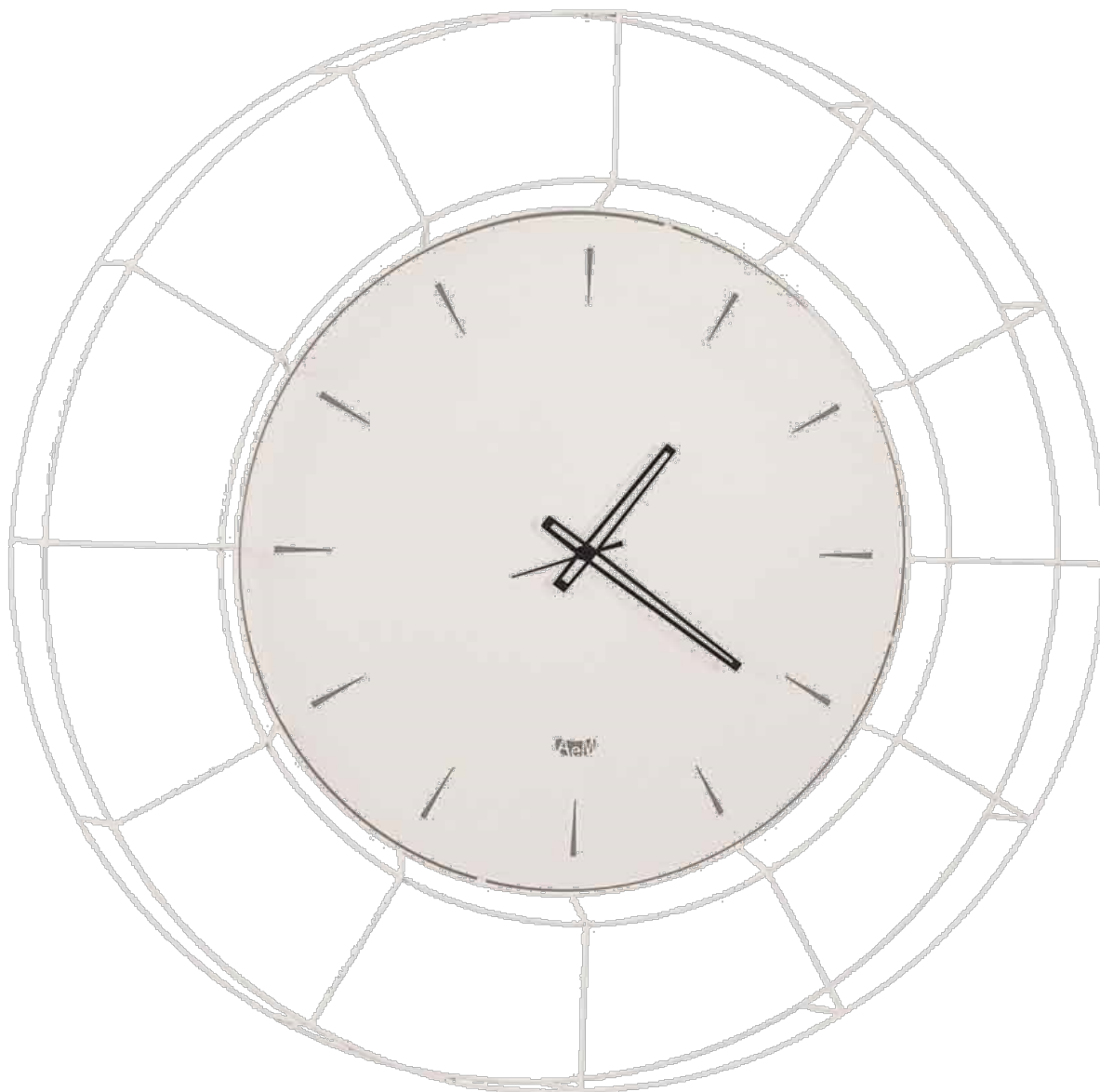
Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Activitatea poate fi replicată parțial sau integral în programe de combatere a violenței sau bullying-ului, dar și la discipline ca Educație socială, Educație civică, Consiliere și orientare sau în activități părinți-copii etc.

ANEXA NR. 1

1. Ce ai vrea să înveți să gătești?
2. La ce instrument muzical ai vrea să înveți să cânti?
3. Dacă ai fi super-erou, care ar fi superputerea ta?
4. Dacă ai fi o vedetă de pe YouTube, cine ți-ar plăcea să fii?
5. Ce fel de mâncare ai mânca 100 de zile la rând?
6. Ce animal de companie ți-ar plăcea să deții?
7. Ce îți place cel mai mult să faci în timpul liber?
8. De ce anume îți este cel mai tare frică?
9. Ce meserie ți-ar plăcea să ai?
10. Ce aplicație folosești cel mai des pe telefon?
11. Dacă ai avea un milion de dolari, ce ai cumpăra prima dată?
12. La ce te pricepi foarte bine?

ANEXA NR. 2



fizic, chiar și în glumă, va păstra „cicatrici” chiar dacă ne cerem scuze.

Participanții sunt împărțiți în patru grupe a câte cinci – șase. Fiecare grup primește o coală hârtie, cu o inimă desenată în partea centrală și următoarele sarcini de lucru:

Grupa nr. 1: Elevii își imagineze că țin în brațe un nou-născut. În inimă trebuie să treacă patru expresii/cuvinte frumoase adresate acestuia și patru cuvinte care cred ei că l-ar supăra, folosind markere de culori diferite;

Grupa nr. 2: Elevii își imagineze că sunt la grădiniță și doi copii încep să se certe de la o jucărie. În inimă trebuie să treacă cinci cuvinte/expresii pe care și le adresează copiii în confruntarea lor;

Grupa nr. 3: Elevii trebuie să scrie în inimă cinci comentarii nepoliticoase, pe care le-au auzit despre alți copii, fără a da nume;

Grupa nr. 4: Elevii trebuie să scrie în inimă șase porecle ofensatoare, pe care le-au auzit despre alți copii, fără a da nume.

Copiii vor lipi inimile pe tablă, fără a discuta între ei.

Când toți copiii s-au așezat la loc, profesorul le va adresa următoarele întrebări:

- ✓ Ce cuvinte/expresii ofensatoare se repetă?
- ✓ În inima cărei grupe se află cuvintele cele mai ofensatoare?
- ✓ Cum credeți că a reacționat copilul nou-născut când i s-au adresat cuvinte frumoase, dar când i s-au adresat cuvinte jignitoare?
- ✓ Cum credeți că se simt copiii care se ceartă de la jucărie?
- ✓ A provoca durere altora folosind cuvinte jignitoare este o formă de bullying sau nu? De ce?
- ✓ De ce credeți că oamenii folosesc astfel de cuvinte?

Se identifică, se definește comportamentul de tip bullying și se exemplifică tipurile de bullying (emoțional, fizic, verbal).

Vizionarea filmului „Alege să te opui bullyingului”

<https://www.youtube.com/watch?v=IJbhmDpj8wk>. După vizionarea filmului vor avea loc discuții pe marginea acestuia. Elevii vor descoperi cu ajutorul profesorului tipurile de bullying, manifestările acestuia (etichetare, tachinare, badjocorire), caracteristicile sale (intenționate, repetate) și cauzele acestuia.

Se vor identifica idei/recomandări pentru prevenirea și combaterea fenomenului de bullying. Acestea vor fi notate de către profesor pe o coală de flipchart.

Bune practici

Toți participanții va scrie pe câte un bilețel un cuvânt care îl rănește pe el când îi este adresat. Biletele vor fi amestecate. Pe rând, fiecare va extrage un bilețel și îl va citi cu voce tare.

La final, grupul va fi provocat să identifice câte un cuvânt bun/frumos/încurajator care să înceapă cu fiecare din literele din cuvântul „violență” (Exemplu în anexa 1)

Bibliografie:

1. Doering, A. F. & Higgins, M., (2021). *Insulte nu sunt deloc amuzante*, BOOKZONE, București
2. <https://www.youtube.com/watch?v=IJBhmDpj8wk>

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Activitatea facilitează înțelegerea fenomenului de bullying prin exerciții și vizionări de filme, ceea ce accesibilizează conținuturile. Participanții sunt încurajați să își exprime liber propriile opinii.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Activitatea (integral sau secvențe) poate fi realizată la ore de Consiliere și dezvoltare personală/Consiliere și orientare sau de Educație civică/Educație socială.

ANEXA NR. 1

Pentru fiecare literă a cuvântului VIOLENȚĂ găsește un cuvânt ”bun”.

V I O L E N T A	EXEMPLU	VESEL INIMOS OMENOS LINIȘTIT EMPATIC NEVINOVAT TOLERANT AMABIL
---	----------------	--



SUNT ARTIST! SUNT BUN! AM INCREDERE IN MINE!

Prof. Vlaiduc Carmen Isabela

Domeniul / categoria de activități	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de auto- și intercunoaștere
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
1. Scopul activității: Dezvoltarea de atitudini pozitive prin conștientizarea calităților și aptitudinilor proprii exprimate în contexte școlare și extrașcolare, prin exersarea deprinderilor de relaționare socială și de cunoaștere intra și interpersonală 2. Obiective: O1. Identificarea de calități si aptitudini proprii; O2. Exprimarea de opinii despre propriile calități si aptitudini, precum și despre calitățile și aptitudinile altor colegi; O3. Reproducerea cât mai fidelă a unor poziții ale corpului, expresii faciale, mimică și gesturi; O4. Comunicarea nonviolentă și colaborarea în grup. 3. Locul de desfășurare: Sală de clasă 4. Participanți: • Elevi: 26 – 30 copii • Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice 5. Resurse: reproduceri tablouri /planșe cu scene din povești, săculeț cu pietricele 6. Timp: 50 - 60 minute 7. Descrierea pe scurt a activității: Se prezintă elevilor săculețul cu pietricele “Săculețul talentat” și li se va cere fiecăruia să extragă din el câte pietricele dorește. După ce toți elevii au extras pietricelele se prezintă	

cerința exercițiului: să își spună numele și prenumele; să enumere tot atâtea talente, calități și aptitudini personale câte pietricele a luat din săculeț. Profesorul poate iniția discuții pe parcurs pentru a puncta aptitudini/calități comune.

Se inițiază o discuție despre artiștii cunoscuți din țara și de peste hotare. „Ce artiști cunoașteți?”, „Prin ce talent s-au remarcat ei?”, „Cum credeți că se descoperă un talent?”. Se concluzionează că toți oamenii au talente și aptitudini artistice într-o măsură mai mică sau mai mare și că este bine să le descoperim și să le dezvoltăm constant.

Se prezintă elevilor o planșă din povestea “Albă ca zăpada și cei 7 pitici”. Se va explica în ce constă metoda KINESTEZIC ART- adică reproducerea cu ajutorul corpurilor umane a tabloului prezentat: fiecare elev va fi un personaj și/sau element din tablou. Ei vor trebui să imite poziția corpului, expresia facială și încadrarea spațială a personajelor/elementelor din tablou. Toți elevii sunt antrenați la realizarea tabloului, ei pot fi: Albă ca zăpada, prințul, piticii dar și copacii, animalele, obiectele prezente în tablou. În acest fel niciun elev nu va rămâne pe margine, fără a avea vreun rol. La un semnal stabilit cu profesorul, elevii vor rămâne preț de 10-15 secunde în acele poziții. Se va fotografia tabloul uman și se va prezenta elevilor, stabilindu-se acuratețea reproducerii. În mod similar, se va proceda cu un alt tablou, o reproducere după “Cina cea de taină”. Se încurajează elevii să reproducă cât mai fidel încadrarea spațială, poziția corpurilor, expresiile faciale ale personajelor. Se pot utiliza și diferite obiecte, dacă acestea se găsesc în dotarea clasei/cabinetului. Pentru evaluarea activității, elevii vor desena pe câte un post-it emoticonul care li se potrivește stării lor de spirit la încheierea activității. Acestea se vor lipi pe tablă.

Bibliografie:

3. Teacher Academy, Erasmus +, (2021). *Happy school- positive education for well-being and life skills development*, Barcelona, Spania
4. Gherguț, A., (2005). *Sinteze de psihopedagogie specială. Ghid pentru concursuri și examene de obținere a gradelor didactice*, Ed. Polirom, Iași

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Utilizarea metodei KINESTEZIC ART constituie un prilej de exprimare artistică prin interpretare de roluri propuse, dezvoltându-se în același timp simțul observației, orientarea

Bune practici

spațială, identificarea și interpretarea expresiilor faciale ale personajelor.

Prin utilizarea metodei KINESTEZIC ART toți elevii sunt antrenați în reproducerea și realizarea unor tablouri propuse. Ei pot fi personajele principale din tablouri, dar pot alege să interpreteze și alte elemente ale tablourilor: pereți, copaci, ferestre, șa. În acest fel niciun elev nu va rămâne pe margine, fără a avea vreun rol și fără a participa la activitate.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Metoda Kinestezi art se pretează a fi folosită atât în cadrul activităților școlare formale, de tip lecții, dar și în toate activitățile extrașcolare ca metodă principală sau ca o modalitate rapidă, antrenantă de introducere distractivă în activitate.

De exemplu poate fi folosită în activitatea de predare la disciplina chimie, pentru reproducerea tabelului lui Mendeleev.

Orice hartă, schemă sau planșă didactică poate fi reprodusă utilizând această metodă. Învățarea va fi mai distractivă, iar elevii vor reține mai ușor informațiile predate.

ANEXA NR. 1





DEZVOLTĂ SINELE ÎNTR-O LUME PLINĂ DE DIVERSITATE

Prof. Stegariu Daniela Lorina

Domeniul / categoria de activități	Prevenirea și combaterea violenței în școală prin activități de auto și intercunoaștere
Prezentarea detaliată a activității (Scop, obiective, strategie, resurse, descrierea activității)	
1. Scopul activității: Exersarea unui comportament pro-activ și responsabil care încurajează integrarea socială și acceptarea diversității 2. Obiective: - O1. Exersarea de abilități de comunicare asertivă; - O2. Identificarea de situații care pun în evidență diversitatea și alteritatea; - O3. Manifestarea acceptării față de diversitatea umană și naturală. 3. Locul de desfășurare: Grădina Botanică sau alt spațiu exterior, natural 4. Participanți: • Elevi: 26 – 30 copii • Cadre didactice: 4 - 6 cadre didactice 5. Resurse: echipament adecvat pentru o drumeție prin parc, telefoane mobile, aluat, sfoară, instrumente de scris, plante identificate în mediul natural, fișe de lucru 6. Timp: 2h -3 h 7. Descrierea pe scurt a activității: 1. Recunoaștem diversitatea - Ice breaker „Sforile magice” - Fiecare elev va alege câte o bucată de sfoară (mai lungă sau mai scurtă) pusă la dispoziție de profesor și o va înfăușura pe deget spunând cât mai multe informații despre propria persoană în timpul cât rulează sfoara. La finalul jocului se va concluziona că există elemente comune între participanți dar și elemente de diversitate. Elevii vor afla lucruri despre colegii lor și se vor cunoaște mai bine. 2. Căutăm diversitatea - Elevilor li se sugerează să formeze 4 grupe de câte 6, să se plimbe prin spațiul natural și cu ajutorul aplicației Google Lens să descopere 4 plante pe care	

să le noteze într-un tabel. Toți elevii vor primi aceeași sarcină de lucru: să completeze într-o fișă informații despre plantele identificate, dar elevii vor realiza sarcina de lucru având o anumită „caracteristică”: unul va fi legat la ochi, unul va avea mâinile legate la spate, unul va fi legat la gură, unul va asculta muzică la căști.

Fiecare participant va trebui să culeagă o plantă care îl reprezintă, încercând să se gândească la trăsăturile care l-ar putea face să se identifice cu planta respectivă.

Elevii vor încerca să găsească soluții pentru a rezolva sarcina de lucru și pentru a completa fișa cu informații cât mai complexe, în ciuda faptului că niciunul nu poate dispune de potențialul maxim de implicare. La final elevii vor trebui să prezinte fișele realizate de ei. Va avea loc un schimb de informații și de păreri în care elevii vor explica ce dificultăți au întâmpinat și vor aprecia informațiile transmise de celelalte grupe.

3. Debriefing – Participanții, așezați în cerc, vor trebui să răspundă la o serie de întrebări legate de sentimentele pe care le-au avut pe perioada desfășurării activității:

- Cum s-au simțit lucrând împreună cu ceilalți? Au simțit că sunt apreciați de colegi?
- Ce sentimente au avut în timpul plimbării prin parc? (ce le-a plăcut/sau nu le-a plăcut, s-au simțit în siguranță sau nu etc.)
- Cum s-au simțit când au fost nevoiți să realizeze activitatea având un „handicap”?
- Ce au simțit în timpul prezentării? S-au simțit valorizați? Au trăit sentimente negative când au observat că există alte puncte de vedere, alte abordări? Au simțit frustrare când s-au trezit în incapacitatea de a rezolva sarcina de lucru sau de a colabora cu ceilalți?

Fiecare participant va trebui să prezinte planta culeasă și să spună de ce consideră că îl reprezintă acea plantă (identificând o calitate / caracteristică comună).

Concluzia va fi că suntem diferiți: nu toți avem aceleași pasiuni, aceeași putere de înțelegere a lucrurilor, aceleași abilități. Vor înțelege mult mai bine specificul copiilor cu cerințe educaționale speciale și dificultățile cu care aceștia se confruntă în procesul de învățare și relaționare. Vor concluziona că munca de echipă a fost utilă și în ciuda faptului că suntem diferiți, avem calități care sunt apreciate de ceilalți și dacă îi valorizăm pe ceilalți vom avea de câștigat profesional (vom învăța) și personal (vom avea o stare de bine). De asemenea, vor concluziona că fiecare are rolul său și este important pentru sine și pentru ceilalți (așa cum și în natură, diversitatea este importantă).

4. Exprimăm diversitatea - Fiecare echipă va primi o bucată de aluat și pe aceasta va trebui să creeze un „tablou” utilizând plantele culese. Elevii vor negocia, vor decide

împreună pentru a realiza un „tablou” de care toți să fie mândri. La final, fiecare echipă va prezenta celorlalți rezultatul final.

5. Celebrăm diversitatea! La final se realizează **Jocul „Pânza Prieteniei”** - Elevii se așază în cerc. Capătul sforii se leagă de degetul arătător al celui care conduce jocul. Conducătorul jocului leagă astfel capătul sforii de degetul său arătător, apoi ia ghemul și îl aruncă unuia dintre jucători. Cel la care ajunge ghemul va trebui să spună ce l-a făcut fericit în activitatea realizată, apoi își înfășoară sfoara în jurul degetului său arătător și trimite ghemul la un alt jucător care va proceda la fel. În final, se realizează o rețea a prieteniei.

Bibliografie:

1. Alexander, J., (2000). *No More Bullies: A Practical Guide for Teachers and Parents for Combatting Bullying*. London: Jessica Kingsley Publishers
2. Hart, S., Kindle Hodson, V., (2004). *The Compassionate Classroom: Relationship Based Teaching and Learning*, Santa Barbara SUA: PuddleDancer Press
3. Rice-Wolf, J. A., (2013). *The Kindness Curriculum: Stop Bullying Before It Starts*, Create Space Independent Publishing Platform

Care este BUNA PRACTICĂ identificată și de ce poate fi considerată „bună practică”?

Activitatea este un exemplu de bună practică întrucât îmbină într-o manieră eficientă activitățile care vizează dezvoltarea abilităților de colaborare, cooperare, comunicare asertivă, cu activități didactice care presupun: utilizarea metodelor simple de investigare (observare, analiză, interpretare), identificarea unor repere observabile de timp și prelucrarea informației: completarea unui tabel cu date extrase din alte surse.

Elevii sunt nevoiți să rezolve o sarcină de lucru în condiții speciale (fiind lipsiți de anumite abilități: de a vedea, de a auzi, de a-și mișca membrele, de a vorbi). Astfel vor înțelege elevii care sunt nevoiți să facă față unor sarcini școlare sau extrașcolare în condițiile în care nu au dezvoltate abilitățile necesare pentru acestea. Vor înțelege mai bine oamenii care sunt altfel. Experimentând sentimentele de frustrare și neputință, simțind din proprie experiență importanța ajutorului primit de la colegi pentru a face față unei activități vor deveni mai conștienți de necesitatea schimbării comportamentului și atitudinii față de colegi. Vor înțelege că fiecare este important într-o echipă și trebuie valorizat, că feed-back-ul pozitiv primit de la ceilalți este necesar în asigurarea stării de bine.

Cum poate fi replicată BUNA PRACTICĂ? (în același proiect/domeniu de intervenție sau în alte proiecte educative)

Această activitate poate fi adaptată pentru utilizarea la diverse discipline de studiu dar și pentru diferite tipuri de activități/domenii de intervenție. Colaborarea dintre elevi poate viza domeniul artistic, sportiv, activitățile civice sau de protecție a mediului. Prin aceste activități de echipă în care elevii se confruntă cu anumite „dificultăți” care îi scot din zona de confort și îi obligă să se pună pentru scurt timp în situația altora, participanții pot identifica și testa diferite strategii și soluții pentru a face față situațiilor și provocărilor întâmpinate de ceilalți copii. Aceste strategii pot fi apoi adaptate și aplicate în alte contexte, inclusiv în mediul școlar sau în viața de zi cu zi.