



EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE



Salvați Copiii
Save the Children România

Kit facilitare

Modul IV - Modul destinat sănătății emoționale a copiilor

ALEGE SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS

Implicarea
face
diferența.



I. INTRODUCERE

Salvați Copiii România Salvați Copiii România este o organizație nonguvernamentală de utilitate publică, non-profit, membru al Save the Children International, a cărei misiune este de a garanta egalitatea de șanse pentru toți copiii.

De 30 de ani, Salvați Copiii România promovează drepturile copilului, în acord cu prevederile Convenției Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului, peste 2.200.000 de copii fiind incluși în acest timp în programe educative, de protecție și asistență medico-socială, de stimulare a participării lor în acțiuni de promovare și recunoaștere a drepturilor lor.

Programul Educație pentru sănătate

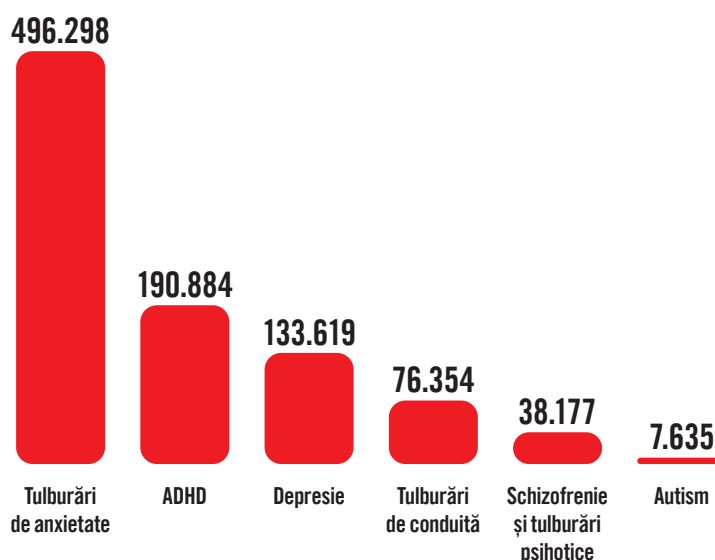
Încă din **anul 1998**, Salvați Copiii România desfășoară **programul Educație pentru sănătate**, care se derulează în prezent în București și în cele 15 orașe în care organizația desfășoară activități socio-educative, respectiv Iași, Mangalia, Craiova, Târgu Mureș, Timișoara, Suceava, Brașov, Petrila, Reșița, Pitești, Piatra Neamț, Negrești, Târgoviște, Constanța și Cluj Napoca.

În 2017, Salvați Copiii, cu sprijinul financiar Kaufland, a inițiat un proiect pilot intitulat „Alegeri sănătoase” care și-a propus să elaboreze un program modular de educație pentru sănătate, acoperind triada cunoștințe-atitude-comportamente și vizând patru mari teme: educație sexuală, nutriție și exercițiu fizic, prevenirea comportamentelor de consum a substanțelor periculoase și sănătate emoțională.

Scopul programului este de a sprijini dezvoltarea unei culturi școlare de promovare a sănătății copilului, fizică și emoțională, precum și de protecție a acestuia împotriva oricărui comportament violent, prin transpunerea valorilor de educație și protecție în conținuturi, competențe și activități specifice, destinate copiilor din toate ciclurile de școlaritate, implementate de voluntari, educatori de la egal la egal, de cadre didactice, de asistente medicale și medici școlari.

Context **Despre sănătatea emoțională a copiilor din România**

Tulburările de sănătate mintală reprezintă principala cauză de dizabilitate în rândul copiilor și adolescenților la nivel global. Astfel, potrivit estimărilor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), până în 2020, peste 25% din populația de copii a Europei va dezvolta probleme de sănătate mintală și va avea nevoie de consiliere psihologică. Netratate, aceste tulburări afectează sever dezvoltarea copiilor și șansa la o viață decentă. În România, nu există o statistică a numărului total de copii cu probleme de sănătate mintală. Potrivit estimărilor Organizației Salvați Copiii, realizate prin raportarea la datele internaționale furnizate de OMS, în momentul de față, din cei aproximativ 3,8 milioane de copii, peste 760.000 au o tulburare de sănătate mintală. Cele mai frecvente afecțiuni sunt, conform aceluiași estimări:



Copiii cu dificultăți emoționale și comportamentale sunt **de trei ori mai expuși riscului de a fi victime ale abuzului** și neglijării decât restul copiilor. Acest lucru se întâmplă într-o țară în care oricum practicile parentale sunt orientate spre pedeapsă iar **63% dintre copii afirmă că sunt bătuți acasă de către părinții lor. 1 din 8 copii crescuți astfel va primi un diagnostic clinic**, urmare a abuzului în familie.

Departe de a fi doar receptori de informație, copiii au numeroase nevoi de dezvoltare pe care, sistematic, școala eșuează în a le împlini. Extrem de importante sunt nevoile de dezvoltare emoțională și socială care, nu numai că au fost corelate de numeroase studii de specialitate cu sănătatea mintală a viitorilor adulți și succesul profesional al acestora, dar cresc nivelul de pregătire a copiilor pentru învățarea academică, singura asumată explicit în practica educațională a școlilor românești.

Dincolo de programe supraîncărcate care bombardează copiii cu informații, cercetarea realizată de Salvați Copiii în 2013, „Abuzul și neglijarea copiilor. Studiu sociologic la nivel național” a pus în evidență și frecvența extrem de mare încă în context educațional, a comportamentelor de abuz emoțional și verbal pe care cadrele didactice le angajează în numele „metodei educaționale”.

86% dintre copii afirmă că profesorii lor reacționează prin „ceartă” (ton ridicat, critică, reproș, cuvinte nepotrivite) atunci când aceștia greșesc, iar 33% dintre ei sunt jigniți. Aceste practici educaționale se înscriu în categoria comportamentelor de abuz emoțional, cu consecințe negative deopotrivă pentru dezvoltarea emoțională și educațională a copiilor. Studiul a evidențiat de asemenea date referitoare la stările emoționale experimentate de copii în cadrul școlii. Astfel, majoritatea copiilor raportează că trăiesc stări emoționale care variază de la indiferență (29% dintre copii) la anxietate, retragere, nesiguranță și încordare (57% dintre copii) și la îngrijorare (6% dintre copii).

Nevoia ca în școală copiii să fie implicați în activități menite să le faciliteze dezvoltarea managementului emoțiilor și a abilităților de relaționare socială rămâne acută, în condițiile în care, conform datelor oferite de Organizația Mondială a Sănătății, 1 din 5 copii de vârstă școlară are o dificultate emoțională sau de comportament, iar comportamentele de bullying (hărțuire fizică, verbală, socială, repetată, a unui copil de către un alt grup de copii) sunt extrem de frecvente.

Despre bullying în școlile din România

Excluderea din grup, izolarea socială, amenințarea cu violența fizică și/sau umilirea, violența fizică și distrugerea bunurilor personale, interdicția de a vorbi/interacționa cu un alt coleg, răspândirea de zvonuri cu caracter denigrator sunt comportamente specifice de bullying cu care copiii se întâlnesc frecvent în mediul școlar.

Astfel, **2 din 10 copii au recunoscut că au exclus în mod repetat colegi din grupul de egali, iar 3 din 10 au interzis altor copii să se joace cu anumiți elevi din clasă.** Procentul celor care spun că au fost excluși din grupul de egali este și mai ridicat. Astfel, 23% dintre copii au menționat că s-a întâmplat să fie amenințați cu excluderea din grup, 31% că au fost excluși și 39% că un alt copil a cerut cuiva să nu se joace sau să nu vorbească cu ei.

37% dintre copiii participanți la chestionar au mărturisit că s-au răspândit zvonuri umilitoare și denigratoare în spațiul școlii despre ei. 84% dintre copii afirmă că au fost martorii unei situații în care un copil amenință un altul, 80% a uneia în care un copil este umilit de alt copil, iar 78% au asistat la situații repetate în care un copil era îmbrâncit și lovit ușor de către alți copii.

Separând contextele specifice de apariție a comportamentelor de bullying, 73% dintre copii afirmă că au fost martorii unor situații de *bullying* în școala în care învață, 58% au asistat la situații de bullying în propria clasă, 46% în grupul de prieteni, iar 69% în mediul online.

Scopul și obiectivele modulului de sănătate emoțională

Scop

Prin parcurgerea modului de sănătate emoțională se urmărește sprijinirea copiilor în procesul de dezvoltare a abilităților de funcționare socială și emoțională, care reprezintă cei mai puternici factori de protecție pentru o calitate superioară a vieții, în strânsă corelație cu specificul și nevoile de dezvoltare ale fiecărei etape de vârstă.

Obiective specifice

Urmare a realizării activităților propuse în cadrul modului de sănătate emoțională, copiii:

1. Vor dezvolta abilități de identificare și management al principalelor emoții negative, responsabile de cele mai frecvente comportamente problematice ale copiilor – frica, furia, tristețea;
2. Vor dezvolta principalele abilități sociale, necesare funcționării în societate:
 - a. Abilitatea de a iniția și menține o relație interumană;
 - b. Abilitatea de a împărți obiecte și resurse în vederea cooperării în activități de grup;
 - c. Abilitatea de negociere și management al conflictului, în vederea prevenirii/ diminuării comportamentelor agresive;
3. Vor construi o imagine de sine completă, cu conștientizarea resurselor și provocărilor personale;
4. Vor dobândi instrumentele necesare integrării în grupul de egali, dar și gestionării presiunii către comportamentele de risc care apar uneori în grupurile de copii;
5. Vor identifica și raporta corect comportamentele de bullying apărute în mediul școlar.

Pentru tinerii voluntari, acest material reprezintă atât kit-ul în procesul de învățare pe durata formării specifice ca educatori de la egal la egal în cadrul programului Educație pentru Sănătate, cât și structura de bază atunci când pregătesc sesiunile pentru copiii și tinerii cu care vor interacționa. Fiind tineri motivați de promovarea educației pentru sănătate, cu abilități de lucru în grup și de gestionare a claselor de elevi, voluntarii selectați vor dezvolta toate competențele necesare în vederea facilitării unor sesiuni informative de mare impact pentru elevii cu care vor lucra.

Informații și cunoștințe specifice privind nutriția și exercițiul fizic, comportamentele de consum, educația sexuală și sănătatea emoțională sunt acoperite de acest program modular. Abilitățile necesare în lucrul cu copiii, pentru implicarea tuturor participanților, respectând nevoile fiecăruia, gestionarea momentelor tensionate, a nivelului de energie, atenție și concentrare, care vor fi practicate inclusiv pe durata formării voluntarilor, se regăsesc în multiplele activități recomandate în acest material. Asigurăm că, odată cu experiența acumulată, voluntarii își vor îmbunătăți și personaliza stilul de lucru cu copiii, devenind astfel actori activi în promovarea educației pentru sănătate.

Colaborarea cu Ministerul Educației Naționale.

Integrarea Educației pentru Sănătate în noua cultură școlară

Corelarea modului de sănătate emoțională cu opționalul Educație pentru Sănătate

Ministerul Educației Naționale susține programul *Educație pentru Sănătate* al Organizației Salvați Copiii și creează un cadru favorabil desfășurării lui în instituțiile de învățământ.

Programul este corelat cu disciplina opțională „Educație pentru sănătate”, aprobată cu Ordin al Ministrului Nr. 4496 / 11.08.2004, care face parte din Programul Național „Educația pentru sănătate în școala românească”, prin care se urmărește prevenirea conflictelor interpersonale, a dezadaptării sociale și a situațiilor de criză; asigurarea educației populației școlare pentru un stil de viață sănătos; facilitarea accesului la o informație corectă, avizată, atât în mediul urban cât și în mediul rural; diminuarea numărului de îmbolnăviri și reducerea comportamentelor cu risc pentru sănătate.

Obiectivele urmărite în cadrul Programului Național „Educația pentru sănătate în școala românească” vizează:

- 1. promovarea sănătății și a stării de bine a elevului**, respectiv:
 - funcționarea optimă din punct de vedere somatic, fiziologic, mintal, emoțional, social și spiritual;
 - formarea unui stil de viață sănătos.
- 2. dezvoltarea personală a elevului**, respectiv:
 - autocunoașterea și construirea unei imagini pozitive despre sine;
 - comunicarea și relaționarea interpersonală;
 - controlul stresului;
 - dezvoltarea carierei personale.
- 3. prevenire**, respectiv:
 - prevenirea accidentelor și a comportamentelor cu risc pentru sănătate;
 - prevenirea atitudinii negative față de sine și viață;
 - prevenirea conflictelor interpersonale, a dezadaptării sociale și a situațiilor de criză.

Astfel, prin scopul și obiectivele propuse, modulul de sănătate emoțională contribuie în mod direct la următoarele obiective urmărite în cadrul **Programului Național „Educația pentru sănătate în școala românească”**:

- funcționarea optimă din punct de vedere mintal, emoțional, social și spiritual;
- autocunoașterea și construirea unei imagini pozitive despre sine;
- comunicare și relaționare interpersonală;
- prevenirea atitudinii negative față de sine și viață;
- prevenirea conflictelor interpersonale, a dezadaptării sociale și a situațiilor de criză.

II. DESPRE SĂNĂTATEA SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPIILOR

CE este dezvoltarea socială și emoțională?

Toți copiii trăiesc uneori momente dificile și au nevoie să învețe cum să le facă față. A învăța să recunoască emoțiile pe care le trăiesc, să le înțeleagă, să le accepte și să le exprime într-o manieră adecvată fără să îi rănească pe ceilalți reprezintă un obiectiv important pentru atingerea pe termen lung a unei stări de bine, pentru menținerea unor relații sănătoase și atingerea succesului în viață. Toate aceste resurse reprezintă abilități de viață care le permit copiilor să facă față și să rezolve situațiile neplăcute, să facă față momentelor stresante din viața lor care sunt firești și pe care le traversăm fiecare dintre noi, din când în când.

Un copil care are un nivel adecvat de dezvoltare a abilităților sociale și emoționale știe:

- să recunoască și să numească emoțiile pe care le trăiește el sau alte persoane
- să exprime în mod sănătos emoțiile de teamă și furie, fără să-i rănească pe ceilalți sau pe sine
- să identifice cum s-ar simți un alt copil într-o anumită situație.
- să își facă prieteni și să își mențină relațiile de prietenie
- să înceapă și să întrețină o conversație cu alte persoane
- să-și aștepte rândul
- să respecte regulile sociale aferente unui anumit context
- să intre în jocul altor copii
- să ofere și să primească complimente sociale
- să rezolve adecvat situațiile conflictuale cu alți copii (să negocieze, să facă compromisuri înțelepte)
- să coopereze cu ceilalți
- să ceară și să ofere ajutorul când e nevoie.

CE se întâmplă când un copil nu are aceste abilități?

Când un copil nu are aceste abilități, reacționează în situațiile zilnice în mod impulsiv, își exprimă emoțiile de disconfort printr-o gamă variată de comportamente agresive (lovesc, mușcă, scuiță, împing, jignesc atunci când sunt furioși, iritați, speriați sau triști). Când se află în peajma altor copii, utilizează o gamă variată de comportamente nepotrivite pentru a-și satisface nevoile: smulg jucăriile în loc să le ceară, împing în loc să-și aștepte rândul, refuză să ofere o jucărie altui copil, pârăsc, își rezolvă dificultățile de interacțiune cu ceilalți folosind comportamentele agresive.

CÂND își dezvoltă oamenii abilitățile sociale și emoționale?

Abilitățile sociale și emoționale se dezvoltă cu precădere în perioada primilor 7 ani de viață. În această perioadă, datorită plasticității creierului, copiii învață 80% din abilitățile pe care le vor folosi în viața de adult.

Studiile de neurologie cu privire la dezvoltarea sistemului nervos central și cercetările privind psihologia dezvoltării scot în evidență importanța primilor ani pentru dezvoltarea abilităților și dobândirea competențelor necesare de-a lungul vieții. Aceste cercetări arată că, la naștere, creierul nu este dezvoltat complet din punct de vedere structural: celulele nervoase (neuronii) sunt formați și localizați corespunzător, însă sinapsele nu sunt făcute încă. Toate aceste legături neuronale se formează ca urmare a experiențelor de învățare care sunt oferite copilului - stimulări externe (lumină, sunete, suprafețe cu texturi diferite) și, foarte important, interacțiuni cu alte persoane.

Dezvoltarea emoțională, competențele sociale și abilitățile cognitive reprezintă cărămizile și mortarul care alcătuiesc fundația dezvoltării umane.

Creierul uman este un organ a căror structuri interconectate îndeplinesc funcții care sunt foarte bine corelate. Starea emoțională de bine și competențele sociale oferă o bază solidă pentru dezvoltarea abilităților cognitive iar împreună alcătuiesc baza dezvoltării umane. Dobândirea limbajului depinde nu doar de un auz bun, de abilitatea de a diferenția sunetele sau de capacitatea de a face legătura între semnificația diferitelor cuvinte și de abilitatea de concentrare a atenției și de implicare în interacțiuni sociale. În consecință, sănătatea emoțională, abilitățile sociale și capacitățile cognitiv-lingvistice care rezultă în primii ani reprezintă condiții obligatorii foarte importante pentru succesul copilului la școală și mai târziu în lumea profesională.

Pentru o dezvoltare adecvată a arhitecturii creierului este foarte important să acordăm atenție nevoilor emoționale și sociale ale copilului în aceeași măsură în care ne ocupăm de stimularea lui cognitivă.

Stresul în primii ani de viață este un factor de risc, care poate duce la deteriorarea arhitecturii creierului.

Studiile arată că stresul în primii ani de viață se asociază cu efecte nocive, persistente asupra sistemului nervos și hormonal al copilului, fapt care poate conduce la deteriorarea dezvoltării arhitecturii creierului iar pe termen lung la apariția a nenumărate probleme în sfera învățării, comportamentului, sănătății fizice și mentale.

Nu toate experiențele stresante din primii ani de viață sunt nocive pentru dezvoltarea copilului. Unele dintre ele pot să ofere contexte care să furnizeze creșterea și dezvoltarea copilului (contexte în care copilul învață). Diferența constă în intensitatea și durata expunerii copilului la stres, particularitățile individuale ale copiilor privind maniera în care răspund psihologic la stres, măsura în care adușii din preajma lui sunt disponibili și asigură suport pentru a-l ajuta să facă față.

CUM ÎNVĂȚĂ COPII ABILITĂȚILE SOCIALE ȘI EMOȚIONALE?

Copiii învață în funcție de ce facem noi părinții și mai puțin din ceea ce spunem. Copiii observă și imită comportamentele noastre. Prin propriul comportament, prin modul în care ne exprimăm emoțiile sau ne rezolvăm conflictele, avem o mare influență asupra comportamentului copiilor. Acțiunile noastre ghidează dezvoltarea socială și emoțională a copilului și îi asigură cadrul formării încrederii în sine. Îi învățăm pe copii să fie cooperanți sau să-și rezolve un conflict cu un alt copil sau să-și exprime furia adecvat prin exersarea constată a comportamentelor pe care dorim să le învețe, în situațiile reale de viață și nu prin explicații sau „sfaturi”. Ei învață din acțiunile noastre. Noi modelăm comportamentul copilului prin ceea ce facem. **Comportamentul părintelui este modelul prin care copilul învață** cum să relaționeze sănătos cu sine și cu ceilalți. De exemplu, abilitatea de a empatiza cu nevoile celorlalți este o abilitate înnăscută a copilului. Însă ea, se va menține numai dacă părintele manifestă comportamente de empatie. Ea nu poate fi învățată artificial, prin recompense externe, de genul, „copilul primește o jucărie dacă este atent la nevoile celorlalți și dăruiește și el jucării altor copii”. În primele luni de viață copilul este dependent de adult. Cu timpul, el învață autonomia și independența. Însă, până la acel moment, are nevoie de adult pentru a-i modela comportamentul și a-l învăța încrederea în sine și în ceilalți. Copilul are nevoie să știe că adultul îi oferă siguranță. Copilul trebuie să știe că atunci când are o nevoie emoțională (de afecțiune sau atenție) sau de învățare (cum să obțină jucăria dorită) poate conta pe sprijinul părintelui. Acest lucru este esențial pentru sănătatea și echilibrul lui mental. Astfel, învață încrederea în ceilalți. Învață să ceară ajutor. Învață că este normal să aibă nevoi și să le exprime. Învață că ceilalți țin cont de nevoile sale.

Copiii care au fost învățați să fie atenți la nevoile lor emoționale, vor fi atenți și la nevoile emoționale ale celorlalți, abilitate esențială în cooperarea cu ceilalți, cum ar fi jocul. Copilul care este învățat să-și recunoască și să-și gestioneze furia va ști cum să negocieze cu ceilalți copii, fără să-i rănească și fără să renunțe la nevoile sale. Abilitatea de a-ți gestiona emoțiile este, de asemenea, esențială pentru calitatea relațiilor cu ceilalți. Când copilul sau părintele nu își poate controla emoțiile, atunci îi controlează pe ceilalți, prin critică, agresivitate fizică, sau evită orice situație care poate crea disconfort. Atât controlul, cât și evitarea, înrăutățesc situația. Pentru părinte este important ca atunci când modelează un comportament, să fie atent și la emoțiile copilului, și invers, atunci când îl sprijină în gestionarea unei emoții, să fie atent să modeleze și comportamentul adecvat.

Copiii învață cum să își trăiască emoțiile în funcție de modul în care părintele reacționează la situațiile în care ei manifestă emoții de disconfort.

Atitudinea părintelui față de emoțiile copilului și emoțiile personale este motivată de un anumit mod de gândire. Când copiii își exprimă emoțiile, în special dacă ele sunt intense, părinții uneori încearcă să ia responsabilitatea asupra lor, în loc să încerce să le înțeleagă. Din dorința de a-și proteja copiii, părinții deseori găsesc că este dificil să le împărtășească copiilor cu onestitate cum se simt în mod real sau resping acest subiect în întregime. Din cauza acestor reacții, copiii pot înțelege că emoțiile sunt periculoase și nu trebuie să se discute despre ele. Cu toate acestea, sentimentele, atât cele pozitive, cât și cele negative vor face întotdeauna parte din viața noastră și ar fi mult mai bine să ne învățăm copiii, cât și pe noi înșine, că nu trebuie să ne fie teamă de emoțiile noastre atâta timp cât putem să le ținem sub control și să învățăm din ele. Primul pas important în gestionarea comportamentului copilului este să învățăm să recunoaștem emoțiile și să le gestionăm în mod corespunzător.

Atât copiii cât și adulții au nevoie să știe că există o diferență între emoții și manifestarea lor. Este firesc să ne simțim într-un fel sau altul, să avem diverse emoții. Ele nu sunt bune sau greșite. Ceea ce trebuie să avem în vedere este că sub impactul lor uneori ne putem comporta adecvat, alteori inadecvat. De exemplu: este firesc să fim furioși, dar nu este firesc să folosim furia ca o scuză pentru că am lovit pe cineva.

Mulți adulți nu își înțeleg propriile emoții, temându-se de acțiunile pe care aceste emoții le implică. De exemplu: ei pot să nu admită că sunt nefericiți de teamă că ar trebui să facă o serie de schimbări pe care nu sunt pregătiți să le facă. Ei își reprimă emoțiile, la nivelul subconștientului. **Acest tipar riscant al negării este preluat și de copil.**

Despre dezvoltarea abilităților sociale

Abilitățile sociale reprezintă un repertoriu de comportamente care facilitează interacțiunea și integrarea socială a copiilor. Studiile arată că interacțiunea pozitivă cu copiii de aceeași vârstă este un important predictor pentru sănătatea mentală la vârsta adultă. Adaptarea la viața adultă este garantată nu de notele școlare sau un potențial cognitiv ridicat, ci de abilitatea copiilor de a stabili relații sănătoase cu cei din jur, abilitatea de a face față eșecurilor, abilitatea de a explora mediul.

Dezvoltarea abilităților sociale la copii se asociază cu efecte benefice pe termen scurt și lung: relații interpersonale sănătoase; rețea extinsă de suport social (prieteni); performanțe academice superioare; încredere în sine; sănătate emoțională (Berndt, T. J., 2004).

Competențele sociale de bază descrise în literatura de specialitate (Denham, S., 1986) sunt:

- **inițierea și menținerea unei relații;**
- **integrarea într-un grup;**

Inițierea și menținerea unei relații este o competență care se referă la însușirea unor comportamente esențiale pentru buna funcționare a unei relații cum ar fi:

- Inițiativa de a comunica cu cei din jur;
- Încurajarea celorlalți copii să se joace împreună;
- Integrarea într-un joc în desfășurare;
- Stabilirea contactului vizual cu persoana;
- Așteptarea rândului;
- Împărțirea materialelor comune;
- Formularea unei cereri atunci când solicită un obiect care nu-i aparține;
- Manifestarea afecțiunii față de ceilalți;
- Oferirea de complimente atât adulților cât și colegilor.

S-a demonstrat că acei copii (chiar și cei respinși) care inițiază și mențin cel puțin o relație de prietenie apropiată cu un coleg au șansa de a dezvolta o atitudine pozitivă față de grădiniță și școală (Ladd, 2000, cit. în McClellan și Katz, 2001).

Despre abilitățile sociale ale preșcolarului

Integrarea în grup este competența care se referă la abilitatea copilului de a:

- Înțelege și respecta regulile asociate unui context social;
- Coopera cu ceilalți în rezolvarea unor sarcini comune sau în desfășurarea unui joc;
- Rezolva problemele sociale în mod adecvat folosind negocierea în locul strategiilor agresive sau a celor de evitare.

În perioada preșcolară abilitățile sociale se învață prin: observarea adulților sau a celorlalți copii; prin imitarea comportamentelor celorlalți; prin modelul oferit de adulți sau ceilalți copii; prin consecințele pe care un comportament le are.

Abilități sociale dezvoltate în perioada de vârstă 2-7 ani (Denham, S. A., & Grout, L., 1993).

- Se construiesc abilitățile de interacțiune cu alți copii: la 2 ani copilul interacționează doar cu un copil odată, la 3 ani se poate juca cu mai mulți copii odată; la 4-5 ani inițiază și menține o relație cu 2-3 copii deodată, în timp ce la 5 ani deja inițiază și menține o conversație.
- La 2-4 ani copilul împarte obiecte cu colegi de grupă dar numai cu ajutor din partea adultului; la 4-5 ani împarte obiecte și împărtășește experiențe cu 2-3 colegi, iar la 6-7 ani cu întreaga grupă.
- La 2-4 ani copilul manifestă verbal și nonverbal afecțiune față de ceilalți.
- Oferă și primește complimente la 4-5 ani, cu ajutorul părintelui, și singur la 6-7 ani.
- Descrie modalități de rezolvare a conflictelor la 2-4 ani, iar la 5-7 ani rezolvă conflicte în mod eficient fără ajutor din partea adultului.
- La 2-4 ani copilul respectă regulile aferente unei situații sociale cu suport din partea adultului; după 5 ani reușește acest lucru autonom.
- Cu suport din partea adultului, preșcolarul învață treptat să coopereze cu ceilalți. Intră des în conflicte cu ceilalți deoarece copiii cred că toți gândesc și simt lucrurile la fel ca ei.
- La 5-7 ani copilul cooperează cu ceilalți în rezolvarea unei sarcini, fără ajutor din partea adultului.
- La 5 ani oferă și cere ajutorul atunci când este nevoie.

Rolul părinților în dezvoltarea de către copii a abilităților sociale în perioada preșcolarității

Studiile arată că părintele este principala figură de autoritate menită să ofere suport copilului și să-l învețe comportamentele specifice de interacțiune în perioada preșcolarității mici (Coplan, R. J., Bowker, A. și Cooper, S. M., 2003).

Dacă copilul este preocupat să observe jocul celorlalți copii, este bine să fie lăsat autonom pentru că el se va integra în jocul lor doar dacă se va simți

confortabil. Dacă se observă însă că acesta doar privește jocul celorlalți copii și nu știe cum să inițieze comunicarea, este nevoie de suportul părintelui.

Cele mai importante elemente care ajută la integrarea cu succes a copiilor în jocul altor copii și care pot fi modelate de către părinte în context familial sunt: abilitățile de comunicare (vorbesc cu cei ce se joacă, înțeleg regulile jocului, replicile celorlalți și le răspund) și inițierea unui joc paralel care poate contribui cu succes la desfășurarea jocului celorlalți copii (crearea unui alt rol care duce la dezvoltarea jocului celorlalți).

De asemenea, studiile recomandă familiarizarea copilului cu tehnicile ascultării active (Ștefan, C.A., Kállay, É., 2011). Pentru a învăța copiii modalitățile de ascultare activă se introduc reguli de tipul „*Vorbim pe rând*“. În plus, părintele îi va explica copilului care sunt consecințele comportamentului contrar (acela de a-i întrerupe pe ceilalți când vorbesc) asupra celorlalți membrii ai familiei. Se pot crea contexte de exersare a modalităților de ascultare activă, de tip „ședințele de familie”, în cadrul cărora copilul este laudat ori de câte ori a așteptat ca celălalt să termine ceea ce avea de spus.

În comunicarea cu copiii se recomandă așezarea adultului la nivelul copilului sau ridicarea copilului pe o masă sau scaun, astfel încât aceștia să fie la același nivel. Această poziționare îi transmite copilului o atitudine de deschidere și de colaborare cu el.

Unii copii întrerup mereu conversația celorlalți fie pentru că nu au fost învățați modalitățile de ascultare activă fie pentru că doresc să fie mereu în centrul atenției. Acești copii au nevoie să conștientizeze faptul că nu pot fi întotdeauna în centrul atenției, dar asta nu înseamnă că sunt mai puțin importanți. De asemenea, este important să i se explice copilului consecințele comportamentului său asupra altora; nevoia lui de a povesti ceva este la fel de mare ca și nevoia celui alt, iar dacă el îl întrerupe mereu, colegul lui se va supăra și nu-i va mai povesti nimic.

Împărțirea de obiecte și împărtășirea de experiențe

Este comportamentul prosocial cel mai ușor de învățat de către copii deoarece apare cu cea mai mare frecvență la această vârstă. De asemenea, apar multe oportunități de a-l exersa; copiii trebuie să împartă toate materialele de la grădiniță zi de zi. Împărțirea jucăriilor cu ceilalți copii crește probabilitatea de a-și face prieteni.

Unele studii au arătat că fetele manifestă mult mai frecvent acest comportament decât băieții. Acest comportament de a împărți obiecte reflectă foarte bine comportamentul adulților. Copiii au nevoie de modele pentru a învăța acest comportament, iar cei care nu-l știu înseamnă că nu au fost învățați să se comporte astfel și nu-i cunosc beneficiile, nu că sunt „egoiști”. La această vârstă, de multe ori a iniția o interacțiune presupune a ști să intri într-un joc aflat în desfășurare. Dacă un copil pătrunde într-un mod agresiv și deranjează jocul celorlalți este foarte probabil ca el să fie respins, iar pe viitor copiii să evite relaționarea cu el.

Despre abilitățile sociale ale copiilor în perioada de vârstă 7-11 ani

În perioada școlarității, cuprinsă între 7-11 ani, copilul dezvoltă un set complex de abilități sociale: inițiază și menține o conversație; preferă să interacționeze cu colegi de același sex cu ei, iar prietenii se aleg în funcție de sex și uneori de statutul socio-economic. Băieții au tendința de a se axa mai mult pe activitatea în sine sau pe joc și mai puțin pe interacțiunile sociale (încearcă să domine, își provoacă colegii, se înfurie ușor, se implică mai repede în acte de agresivitate). Fetele au tendința de a se axa mai puțin pe activitatea în sine și mai mult pe interacțiunea socială (utilizează frecvent strategii de reducere a conflictului – caută modalități de a fi de acord), fac mai puține comentarii și gesturi negative. Copiii acordă o importanță foarte mare grupului de prieteni, ceea ce nu reduce însă importanța familiei. Prietenii de același sex se bazează pe loialitate reciprocă, pe interese comune și suport. Copiii se definesc în termenii grupurilor cărora aparțin și încep să vorbească despre ei înșiși în termeni de tendințe sociale (sunt timid, sunt prietenos). Este etapa în care se dezvoltă sinele social. Este probabil ca, de multe ori, copiii să îi folosească pe ceilalți ca sursă de comparație în elaborarea aprecierilor propriei persoane.

În ceea ce privește abilitățile de comunicare în spațiul social, școlarul mic este capabil să stabilească contact vizual cu persoana cu care vorbește, își îndreaptă corpul spre ea, pune întrebări atunci când i se povestește ceva, zâmbeste, dă din cap în semn de aprobare/dezaprobar.

Școlarul mic împarte obiecte și își împărtășește experiențele cu colegii. Când are nevoie de ceva, formulează în mod adecvat o cerere (îmi dai și mie te rog), poate să împartă materiale comune (jucării, creioane colorate), face schimb de obiecte (creioane, timbre, jucării de colecție).

Este de asemenea capabil să ofere și să primească complimente. Face spontan complimente adulților și celorlalți copii și se simte mândru atunci când cineva îi face un compliment. Recunoaște calitățile celorlalți, pe care le și exprimă verbal.

O etapă foarte importantă în consolidarea sinelui social al școlarilor este aceea în care dezvoltă un simț a ceea ce sunt (al sinelui) pornind de la părerile adulților despre persoana lor.

Se definesc în termenii grupurilor cărora aparțin și încep să vorbească despre ei înșiși în termeni de tendințe sociale (sunt timid, sunt, prietenos). Școlarii mici îi folosesc pe ceilalți ca sursă de comparație în elaborarea aprecierilor propriei persoane.

Rezolvă conflicte în mod eficient fără ajutor din partea adultului. Sugerează soluții de rezolvare a conflictelor, iar atunci când nu știe, cere asistența adultului. Școlarii mici folosesc mai multe strategii de rezolvare a conflictelor: ignorarea (se face că nu aude cererea), distragerea atenției, negocierea, compromisul. Poate să răspundă cu umor dacă i se pun porecle sau spune că îl supără și îl roagă să înceteze; face atribuiri nonagresive dacă cineva îl rănește; știe să negocieze și să facă compromisuri într-o situație. Respectă regulile aferente unei situații sociale fără ajutor din partea adultului (Rose, A. J., Swenson, L. P. și Carlson, W., 2004).

În ceea ce privește abilitățile de cooperare, între 7-11 ani, copiii cooperează cu ceilalți în rezolvarea unei sarcini fără ajutor din partea adultului; acceptă ideile altor copii în cadrul jocului. Oferă și cere ajutorul atunci când este nevoie. Își exprimă nevoile și dorințele fără a folosi un ton confruntativ sau poruncitor, îi oferă sugestii unui alt copil care nu știe ce să facă și ajută un

coleg din proprie inițiativă. Solicită ajutorul adultului când se confruntă cu situații dificile.

Atitudini parentale recomandate pentru dezvoltarea de abilități sociale în perioada de vârstă 7-11 ani (Maccoby, E.E. 2000):

- Realizarea de remarci pozitive cu privire la modul în care se joacă doi copii (ce frumos vă jucați voi împreună), crearea de oportunități de a exersa abilitățile sociale (invitarea a doi copii acasă să se joace împreună, întâlniri cu copiii în afara mediului din școală).
- Stimularea jocurilor în grup ale fetelor și jocurile în diade ale băieților (jocul în grup stimulează competiția și cooperarea fetelor, iar diadele stimulează abilitățile de comunicare ale băieților) (Roberts, W. & Strayer, J. 1996).
- Încurajarea prieteniei copilului cu alți copii. Copiii care au prieteni tind să fie mai sociabili, mai cooperativi mai încrezători decât cei care nu au. În plus prietenia influențează adaptarea școlară deoarece atașamentele emoționale pozitive față de persoanele semnificative (prieteni) promovează sănătatea socială, emoțională și intelectuală. Sentimentele de înrudire și apartenență contribuie la formarea unei stime de sine și autovalorizării pozitive. În baza relațiilor de prietenie copiii pot dezvolta un anumit stil de comportare sau anumite interese (deoarece acestea sunt valorizate de prietenii lor).
- Supravegherea grupului de prieteni din care copilul face parte și a relațiilor pe care acesta le stabilește. Pot exista și funcții negative ale prietenilor deoarece ei oferă uneori valori care nu sunt acceptate social. Copilul care nu se simte securizat, acceptat, sprijinit în mediul familial din care face parte va fi mult mai predispus să își satisfacă aceste nevoi prin intermediul grupului de prieteni (Diener, M. L., și Kim, D.-Y., 2004). Riscul pentru un astfel de copil de a ajunge în grupuri care oferă valori neacceptate social este foarte mare.
- Identificarea aspectelor pozitive și a micilor reușite ale copilului și evidențierea lor în comunicarea verbală (laudă); implicarea copilului în activități care să-i pună în valoare abilitățile și care să-l facă să se simtă valoros;

Împărțirea jucăriilor/ lucrurilor crește probabilitatea ca școlarii să își facă câți mai mulți prieteni. Pentru învățarea acestor comportamente, se recomandă ca părinții să ofere copiilor explicații privind importanța acestui comportament; să încurajeze copii să își exprime emoția negativă atunci când alți copii nu doresc să împartă lucrurile cu ei, pentru a conștientiza mai bine consecințele negative ale acestui comportament; să observe dacă copilul lor are probleme în a împărți materialele cu alții. În acest caz copilul are nevoie de ghidare din partea părintelui și de exercițiu (Diener, M. L., și Kim, D.-Y., 2004).

În ceea ce privește abilitatea de a primi și a oferi feedback, comportamentul părintelui este de asemenea foarte important – dacă părintele a avut tendința de a critica mereu ceea ce face copilul, de a scoate în evidență doar greșelile, același lucru îl va face și el. Prin comportamentul său părintele este un model pentru copil. Copilul trebuie antrenat în permanență să își vizualizeze aspectele pozitive, ceea ce îi va permite să le vadă și pe ale celorlalți.

Modul în care copilul reacționează când i se adresează un compliment este sensibil influențat de modelul părintelui. Copilul învață de la părinte să reacționeze, ori de câte ori se face o remarcă pozitivă la adresa sa. Copiii care nu sunt obișnuiți cu complimentele sau evidențierea aspectelor pozitive, vor fi centrați pe critică și pe poreclirea celorlalți (Coolahan, K., Fantuzzo, J., Mendez, J., McDermott, P., 2000).

În ceea ce privește soluționarea conflictelor, este necesară intervenția rapidă a adultului în vederea identificării pașilor necesari: **descrierea faptelor, fără a învinovăți** (părintele va sprijini copilul în a vorbi despre comportamente și nu despre persoană, în a evita blamările și etichetările); **exprimarea sentimentelor** față de ceea ce s-a întâmplat (se realizează astfel descărcarea emoțională a copilului, cu scăderea probabilității de a recurge la agresivitate); **identificarea alternativelor** (Berndt, T. J., 2004).

Aportul părintelui este considerabil și în dezvoltarea abilității de a respecta și interioriza, prin reamintirea frecventă a acestora atunci când copilul se află într-o anumită situație socială; prin negocierea consecințelor care rezultă din nerespectarea lor; prin afișarea regulilor în spații care să permită vizualizarea lor de câte ori este nevoie.

Abilități sociale specifice adolescenței

În această perioadă de vârstă adolescenții consolidează achizițiile etapelor anterioare:

- Inițiază și menține o conversație;
- Ascultă activ;
- Împarte obiecte și împărtășește experiențe cu prietenii;
- Rezolvă conflicte în mod eficient;
- Respectă regulile aferente unei situații.

Indicatorii comportamentali pentru identificarea acestor categorii de abilități sunt (Berger, K. S., Thompson, R. A., 1995):

- Prezintă interes crescut pentru prietenii;
- Are un număr mare de prietenii (mai ales adolescenții cu abilități sociale bine dezvoltate);
- Simte nevoia să petreacă o perioadă mare de timp cu prietenii;
- La 12-14 ani apar grupurile de prietenii (mai ales de același sex);
- La 14-17 ani apare identitatea de grup (ei sunt mândri și se definesc în termenii găștilor din care fac parte).
- Stabilește contactul vizual cu persoana cu care vorbește; își îndreaptă corpul spre ea;
- Pune întrebări atunci când i se povestește ceva;
- Zâmbește; dă din cap în semn de aprobare/dezaprobare;
- Când are nevoie de ceva, formulează în mod adecvat o cerere (îmi dai și mie te rog);
- Poate să împartă materiale comune;
- Face schimb de obiecte personale;
- Folosește strategii de rezolvare a conflictelor: negocierea, compormisul (Robin, A. L., Foster, S. L., 1989);

- Răspunde cu umor dacă i se pun porecle sau îi spune celuilalt ca îl supăra și îl roagă să înceteze;
- Face atribuiri non-agresive dacă cineva îl rănește;
- Știe să negocieze și să facă compromisuri într-o situație;
- Are un comportament adecvat în absența adultului.

Adolescenții care eșuează în a dezvolta abilități de inițiere și menținere a unei relații se confruntă cu sentimente de singurătate și izolare; adolescentul se compară mereu cu ceilalți și evită să pară diferit de cei din grupul său de prieteni, pentru a nu fi considerat ciudat sau nepopular de către prietenii săi.



Rolul părinților în dezvoltarea abilităților sociale în perioada adolescenței.

De departe de a rămâne figura centrală în procesul de modelare a competențelor sociale ale adolescentului, părintele poate totuși să ofere în continuare oportunități de exersare a abilităților sociale (ex. încurajarea adolescentului în socializarea/ extinderea cu rețeaua de prieteni). O atenție sporită se acordă situației în care copiii evită interacțiunea cu ceilalți, prin încurajarea acestora către a învăța și experimenta comportamentele ce definesc o relație de prietenie, a crea oportunități de exersare a acestor comportamente (vizite, sărbătorirea unor zile speciale cu invitarea colegilor) (Weinhaus, E., Friedman, K., Stagoll, B., 1991).

În condițiile în care copilul nu și-a format această abilitate, studiile recomandă ca părintele să-i prezinte copilului comportamentele așteptate, defalcate pe secvență specifice.

III. DESPRE BULLYING ÎN CONTEXTE EDUCATIONALE

Ce este bullying-ul?

Rădăcinile etimologice ale cuvântului bullying se pot regăsi în secolul XVI, când „my bully” însemna „dragul meu”, „iubitul meu”, venind din cuvântul danez *boele*. Un secol mai târziu a apărut pentru prima dată cu sensul actual, dar abia în secolul XX acest cuvânt a dobândit definițiile academice folosite astăzi. Ca verb, *to bully* înseamnă: a intimida, a speria, a domina, printre altele. „Bully” este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe (Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016).

Prof. Dr. Dan Olweus, un profesor cercetător în psihologie din Norvegia este considerat pionier pe tema bullying-ului, pe baza a aproape 40 de ani de cercetare, implementare și evaluare a programelor de prevenire (Hazelden Foundation, 2016). Definiția sa afirmă:

„Un elev este agresat atunci când el/ea este expus, în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi... O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat, sau intenționează să provoace durere fizică sau disconfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri.” (Olweus, 1993)

Bullying-ul este una dintre cele mai complexe forme de comportament agresiv și violență. Cu toate acestea, nu fiecare act de violență este o acțiune de bullying. Conform studiului Organizației Mondiale a Sănătății privind comportamentul sănătos la copiii de vârstă școlară, bullying apare atunci când un elev este:

„tachinat în mod repetat într-un mod care nu îi place... Dar nu este bullying atunci când doi elevi de putere sau autoritate similară se ceartă sau se bat. Nu este bullying nici atunci când un elev este tachinat într-un mod prietenos și glumeț”. (Craig et al., 2009)

Cea mai caracteristică trăsătură a bullying-ului este relația de putere asimetrică și dezechilibrată dintre cei care agresează și cei care sunt agresați. În plus, nu este ocazional sau un eveniment singular, ci un tipar comportamental care se repetă în timp împotriva aceleași persoane cu o diferență evidentă de putere. Prin diverse acte de bullying, elevul mai puternic țintește în mod sistematic, intenționat și crud să rănească, să sperie sau să intimideze persoana mai slabă.

După cum am menționat mai sus, nu este o simplă tachinare. Contrar miturilor larg răspândite despre autoapărarea victimei, victima nu se poate apăra prin propriile eforturi. Bullying-ul nu se oprește de la sine fără intervenție din exterior (Gugel, 2014).

Olweus a făcut diferența între trei tipuri de bază de comportament tip bullying:

- **fizic:** lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celui alt elev prin contact fizic.
- **verbal:** amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni.
- **emoțional/psihologic:** excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau activitate, manipulare, ridiculizare.

Ken Rigby este un alt cercetător renumit în domeniul bullying-ului, un fost profesor, psiholog și academician, care a lucrat pe tema aceasta timp de peste 25 de ani. În studiile și publicațiile sale ample, el luminează natura dinamică a fenomenului de bullying.

Bullying-ul implică:

„O dorință de a răni + acțiune dureroasă + dezechilibru de putere + (tipic) repetiție + utilizarea nedreaptă a puterii + plăcere evidentă din partea agresorului + sentiment de opresiune din partea victimei” (Rigby, 2002).

Avansând repede în ultima decadă, comunicarea digitală a devenit un mijloc vital de exprimare pentru tineri și copii, o platformă pentru întâlniri virtuale și relații sociale între ‘nativii digitali’. Cu toate acestea, spațiile de comunicare online poartă riscuri multiple pentru bullying.

Bullying-ul cibernetic denotă utilizarea mediilor electronice (Internet, telefoane inteligente, email-uri, Facebook și rețele sociale, programe de mesaje text/ chat, ex. WhatsApp, platforme foto și video și pagini de internet) pentru a răni o altă persoană. Acestea pot include mesaje de intimidare, insulte, hărțuire sexuală sau ridiculizare și ocară. În contrast cu bullying-ul tradițional, o trăsătură comună a acestora este anonimatul frecvent al agresorilor cibernetic.

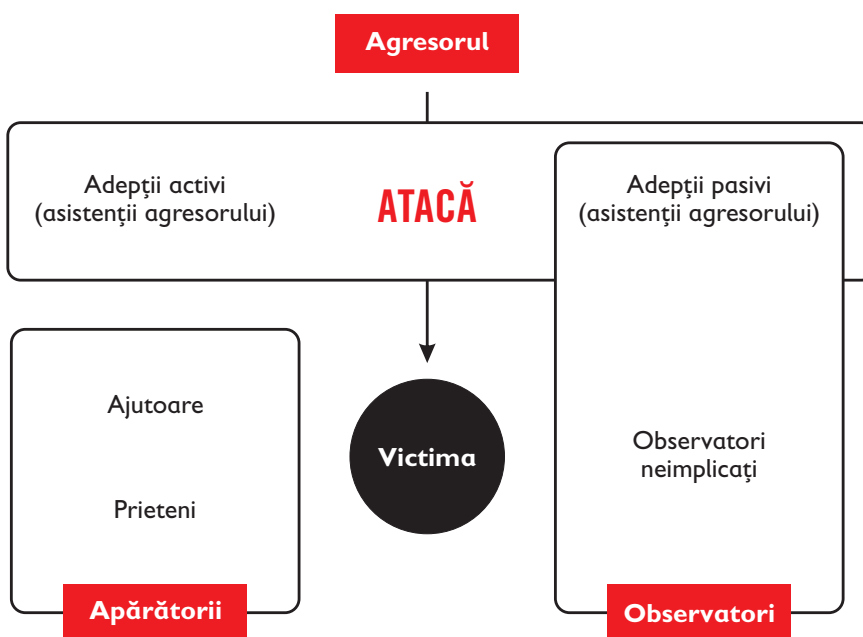
Cyber grooming este un alt fenomen al erei digitale cu o întindere și consecințe îngrijorătoare - folosirea Internetului pentru inițierea de contacte (virtuale), hărțuire sexuală și posibil abuzul sexual al copiilor și al tinerilor (Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs, 2015).

Câteva alte fenomene cum ar fi *sexismul cibernetic*, *misoginismul cibernetic* și *mesajele erotice (sexting)* (Consiliul Europei, 2013) au multe lucruri în comun – toate se bazează pe stereotipuri de gen adânc înrădăcinate. Concentrate în general pe perspectiva că în contextele sociale și culturale particulare, ideile despre ce sunt sau ce ar trebui să fie femeile (fetele) și bărbații (băieții), stereotipurile pot fi, în același timp, prescriptive în mod rigid.

Ele devin problematice atunci când sunt utilizate ca un vehicul pentru a discrimina alți oameni pe baza sexului lor (ibid.). În acest mod, stereotipia legată de sexe, fiind larg răspândită în sistemele educaționale, contribuie la o creștere a dezechilibrului de putere dintre fete și băieți, oferind pretext și justificare pentru bullying-ul în școală. Atunci când nu sunt puse la îndoială, descrierile rigide ale rolurilor sexelor și stereotipurile negative pot declanșa un bullying pe bază de sex și inegalitate.

Cine este implicat în bullying?

Situația de bullying rareori implică doar două părți care interacționează, tradițional definite ca agresor și victimă. De obicei este o situație de grup, implicând mai mult de doi participanți în diferite roluri, lucru care reflectă dinamica de la bază a statutului și relațiile de putere din grup. În anumite definiții de rol, tiparul bullying este prezentat ca un triunghi sau chiar un dreptunghi, implicând agresorul, asistenții agresorului (numiți și adepți), victima, martorii pasivi și posibili apărători, care sprijină activ victima, luând o poziție clară și opunându-se agresorului (BPB, 2016).



Rolurile de grup într-o situație de bullying (BPB, 2016)

Conform lui Olweus și altor oameni de știință, într-un „cerc de bullying” tipic sunt implicați o gamă întreagă de protagoniști (Olweus, 2001). Important de notat este că distribuția rolurilor nu este statică, rolurile se pot schimba în mod dinamic între elevii care interacționează.

Originea comportamentului de tip bullying

Oricine poate fi agresat; nu există o corelare directă între aspectul fizic, caracteristicile personalității și riscul de expunere la bullying. Victimele ar trebui să nu aibă niciun fel de răspundere sau vină pentru situația în care sunt implicați și nu pot fi găsiți vinovați pentru aceasta. Cum putem recunoaște că un copil este agresat sau este implicat în bullying ca agresor? O listă specială cu indicatori și simptome vă poate ajuta să identificați acest lucru.

Bullying-ul este, în primul rând, un tipar de comunicare și interacțiune socială, care le costă foarte mult pe ambele părți. Copiii care agrează alți copii sunt de obicei nesiguri, se tem și au în istoric traume interne, care nu sunt gestionate adecvat în familiile lor (LISTEN!, 2016). Mediul emoțional de acasă este menționat de mulți autori ca un factor important în a deveni agresor sau victimă. Astfel, lipsa căldurii dintre părinți sau dintre părinți și copii, utilizarea oricărui tip de violență (dar în special fizică) și abuz în familie, combinat cu lipsa unor reguli clare și fiabile de îndrumare a copilului, pot cataliza adoptarea comportamentului de tip bullying. La rândul său, Olweus (1993) a afirmat că părinții foarte protectori pot crește riscul de expunere la bullying pentru copiii lor, care devin victime ale bullying-ului mai des decât semenii lor. În profilurile victimelor ale, Olweus a evidențiat anumite caracteristici intrapersonale și interpersonale asociate cu probabilitatea crescută de a suferi din cauza bullying-ului, spre exemplu: timiditatea, nesiguranța, pasivitatea, o stimă de sine scăzută, lipsa prietenilor (Pregrad, 2015). În general, a fi diferit de majoritatea semenilor, pe motiv de etnie, credință, identitate sexuală, orientare sexuală, poate duce la un risc sporit de victimizare. De asemenea, copiii cu nevoi educaționale speciale, cu dizabilități fizice sau dificultăți de învățare pot prezenta riscul special de a fi agresați.

Cele mai des întâlnite caracteristici ale copiilor înclinați să îi agrezeze pe alții (Olweus, 1993, Taglieber, 2008, Pregrad, 2015 etc.) sunt: o nevoie de un statut, de putere mai mare, o dorință puternică de a controla și domina, impulsivitate, lipsa empatiei, căutarea recunoașterii statutului lor de persoane care dau tonul, plăcerea provocată de vederea victimei oprimate (Rigby, 2002). Adesea, atât agresorii cât și victimele au peisaje interne similare. Unii copii pun o „armură de agresor” pentru a-și ascunde slăbiciunile și pentru a evita să devină victime. Masca unui agresor este un scut care îi ascunde interiorul vulnerabil. Majoritatea agresorilor altor persoane au fost victime ale violenței în copilărie (LISTEN!, 2016).

Bullying-ul este întotdeauna un proces în care, în timp, se mărește dezechilibrul de putere, cu frecvență și intensitate care variază. Se pot distinge câteva faze (Taglieber, 2008; Gugel, 2014; Ebner, 2014):

Faza 1: Conflictul zilnic

Faza 2: Începutul bullying-ului (faza de explorare)

Faza 3: Escaladarea (faza de consolidare)

Faza 4: Excluderea (faza de manifestare)

Faza 5: Leșirea (faza finală)

Care sunt consecințele bullying-ului?

Mulți cercetători au pus în lumină impactul negativ pe termen scurt și lung al bullying-ului ce afectează atât victimele cât și agresorii. Sanders et al. (2004) a furnizat o recapitulare extinsă a consecințelor multiple ale bullying-ului: respingerea semenilor (Deater-Deckard, 2001), comportament delinvent (Rigby & Cox, 1996), criminalitate (Eron et al., 1987), tulburări psihice (Kumpulainen, Räsänen, & Henttonen, 1999), violență ulterioară în școală (Galinsky & Salmond, 2002). Copiii care acționează ca agresori sunt expuși la riscuri mai mari de comportament antisocial și delinvent ca adolescenți și tineri și la implicarea în infracțiuni penale ca adulți (Olweus, 1992).

Depresia este considerată cea mai comună problemă de sănătate mintală, consecință a bullying-ului (Kaltiala-Heino et al., 1999). Copiii agresivi sunt defavorizați, nefericiți și suferă de probleme legate de stima de sine și încrederea în propria persoană. Ei se simt adesea anxioși, simt rușine și se simt chiar vinovați pentru ce li s-a întâmplat. În școală, ei sunt de obicei intruși fără prieteni, singuri și abandonati (Olweus, 1993). Relațiile lor de prietenie sunt adesea afectate din cauza unei frici sporite de a avea încredere în semenii lor. Consecințele negative afectează nu doar sănătatea lor mintală, ci și rezultatele academice și pot scădea motivația lor de a merge la școală și de a învăța.

Mituri comune despre bullying

Concepțiile și convingerile eronate despre violență, bullying și victimizare sunt obișnuite și larg răspândite. Acestea afectează adesea judecata sensibilă și neutră a adulților în situațiile de bullying, împiedicându-i să detecteze la timp semnele bullying-ului și să răspundă în mod corespunzător. O serie de mituri (ex. "Bullying-ul nu este grav. Sunt doar copii care se comportă cum se comportă copiii", Highmark Foundation, 2015) minimalizează realitatea bullying-ului în școală. Vă încurajăm, ca profesori și profesioniști din educație, să reflectați în mod continuu la percepțiile și prejudecățile voastre pentru a vă îmbunătăți raționamentul. În acest manual vă oferim idei despre cum să discutați, să reflectați și să distrugeți anumite mituri despre bullying împreună cu elevii voștri.

Care este un răspuns efectiv la bullying în școală?

Este știut că bullying-ul are loc în fiecare școală, indiferent de tipul de comportament de bullying sau de scara la care fenomenul are loc, dar ce contează și ce diferă semnificativ între școli este modul în care acestea îl gestionează în practica de zi cu zi. Pentru a construi sau crea un răspuns de succes la bullying, ajutați să vă concentrați, să reflectați și să discutați modul de înțelegere a bullying-ului și atitudinile față de acesta în școala voastră. Dacă faceți acest lucru împreună cu colegii voștri, cu conducerea școlii voastre, cu elevii și părinții, veți avea astfel la dispoziție eforturi unite pentru o abordare școlară cu adevărat colaborativă. Această abordare permite angajament și vederi din unghiuri multiple, evaluând nevoile și resursele fiecărui grup angajat. Având în vedere aceste lucruri, manualul nostru pledează pentru o abordare care să implice întreaga școală în gestionarea bullying-ului.

Reflecțiile politicilor informate pe bază de dovezi (Craig et al., 2012) confirmă faptul că intervențiile anti-bullying efective nu pot fi limitate doar la clasă, lecție sau la activitățile bazate pe programa școlară. Inițiativele anti-bullying nu pot funcționa singure, fără angajamentul administrației școlii, profesorilor și educatorilor. Implicarea părinților joacă și ea un rol important. În ultimul rând, dar nu mai puțin important, participarea autoritară din partea copiilor

Programul Olweus de prevenire a bullying-ului (POPB).

ar trebui văzută ca o resursă puternică în abordarea bullying-ului școlar. Este nevoie de o abordare care să includă întreaga școală, nu doar să fie scris în liniile directoare, ci să fie cu adevărat puse în practică; de la nivelul politicii anti-bullying a școlii la nivel de clasă și activități extrașcolare.

După peste 35 de ani de cercetare și răspuns la bullying-ul în școală, singurul program de prevenire a bullying-ului bazat pe dovezi, care folosește rezultate empirice măsurabile, este cel original dezvoltat de Dan Olweus.

Principalele obiective ale POPB sunt: reducerea comportamentelor de bullying existente în rândul elevilor, prevenirea noilor comportamente de bullying și realizarea unor mai bune relații între semeni în școală. Acestea sunt atinse prin restructurarea mediului social al copilului la școală și construirea unui sentiment de comunitate în rândul elevilor și adulților (Olweus et al. (2007).

Mai jos, găsiți ilustrate pe scurt principiile și elementele cheie ale POPB, pentru a le putea utiliza drept cadru model pentru propriile acțiuni școlare pentru un răspuns la bullying. Modelul de prevenire a bullying-ului ce implică întreaga școală se bazează pe patru principii cheie care ar trebui respectate de către toți adulții:

1. arată căldură și interes pozitiv și implică-te în viețile elevilor;
2. stabiliți limite ferme pentru comportamentul inacceptabil;
3. folosiți în mod consecvent consecințe negative nefizice, neostile atunci când sunt încălcate regulile; și
4. acționați ca autorități și modele pozitive” (Olweus, 1993a, 2001a; Olweus et al., 2007).”

În linie cu această intervenție anti-bullying efectivă trebuie să existe și o abordare pe mai multe niveluri cu componente multiple la fiecare nivel:

Folosiți aceste patru reguli simple dar foarte specifice pentru a ghida activitatea întregii școli: afișate peste tot în clădire și în fiecare clasă, discutate cu elevii și părinții, implementate prin referințe pozitive și negative constante (ibid.)

1. Nu îi vom agresa pe colegii noștri.
2. Vom încerca să-i ajutăm pe elevii care sunt agresați.
3. Vom încerca să-i includem pe elevii care sunt excluși.
4. Dacă știm că cineva este agresat, îi vom spune unui adult din școală și unui adult de acasă.

Modelul POPB pare, la prima vedere, că necesită mult timp și eforturi intense. Studierea atentă a componentelor la fiecare nivel ne ajută să vedem că acestea nu sunt noi sau speciale. Ideea aici este nu să te concentrezi pe o singură persoană sau metodă, ci mai degrabă pe adunarea și interconectarea eforturilor tuturor actorilor implicați (Taglieber, 2008) pentru a aduce o diferență reală. Astfel, abordarea ce implică întreaga școală arată în mod clar că bullying-ul este o responsabilitate comună și gestionarea sa cu succes depinde de angajamentul și măsurile coordonate ale personalului școlar, părinților și de implicarea activă a elevilor. Adoptarea unui răspuns de către întreaga școală este, conform rezultatelor studiilor și evaluărilor, cel mai eficient mod de a îmbunătăți bunăstarea și siguranța elevilor (Smith, 2004).

IV. DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR EMOȚIONALE, SOCIALE ȘI DE MANAGEMENT AL CONFLICTULUI ÎN ETAPA PREȘCOLARĂ

Lecția 1- Carapacea

Perspectivă dezvoltamentală

Împreună cu frica, tristețea și bucuria, furia este o emoție de bază, firească, dar adesea este percepută drept neplăcută și stresantă. Copiii mai mici exprimă furia mai frecvent decât cei mai mari; ei au nevoie de sprijin din partea adulților pentru a învăța, pas cu pas, să gestioneze furia într-un mod sănătos. Manifestarea crizelor de furie reprezintă o etapă normală în dezvoltarea emoțională a copilului preșcolar. Cel mai adesea, copiii preșcolari manifestă episoade scurte de furie (5-10 min) care cel mai adesea se exprimă prin intermediul comportamentelor agresive: lovesc, dau din picioare, plâng, țipă, mușcă etc.

Menținerea unei frecvențe crescute după această perioadă este un feedback pentru adulți, părinți și educatori, privind lipsa abilității de gestionare și nevoia creării unor contexte adecvate de exersare și învățare a competenței respective, cu sprijinul respectiv din partea adulților (părinți, educatori). Exprimarea furiei poate fi o formă de comunicare a propriilor nevoi. Copiii pot simți și exprima furia ca o modalitate de exprimare a necesității satisfacerii unor nevoi (foame, somn, etc). Identificând corect cauza, adulții pot înlătura furia copilului prin satisfacerea celor nevoi (ex. dacă îi este foame, i se dă mâncare). Exprimarea furiei poate fi un indicator al toleranței reduse la frustrare. Toleranța la frustrare deși are o anumită bază înăscută, fiind o trăsătură care ține de temperamentul copilului, poate fi și flexibilizată prin perspectiva experiențelor de zi cu zi.

În acord cu nivelul de dezvoltare cognitivă, copiii la această vârstă nu-și pot regla cu ușurință frustrarea provocată de anumite situații, nedorite de ei, dar cerute de adulți. Spre exemplu, le este dificil să accepte să vină la masă când ei doresc să se joace. Sau: ei poate nu

înțeleg de ce nu pot întotdeauna să atingă, să guste, să exploreze orice din jurul lor. Furia poate însoți uneori alte emoții trăite de copil, cum ar fi tristețea sau dezamăgirea. Există multe situații în care copilul trăiește tristețe sau dezamăgire și o exprimă prin intermediul furiei. Spre exemplu, unii copiii sunt furioși atunci când își pierd jucăria preferată; emoția primară în aceste cazuri este, de fapt, tristețea. Exprimarea furiei arată uneori nevoia de atenție din partea părinților. Se întâmplă ca uneori părinții să acorde în mod accidental o atenție mai mare copiilor când aceștia manifestă comportamente asociate emoției de furie. În timp, copiii învață că această formă de manifestare este o cale sigură prin care pot beneficia de atenția de care au nevoie.

Obiectiv:

- Să facă față furiei și să o exprime într-un mod sănătos.

Materiale:

- O broscuță de pluș;
- Povestea broscuței.

Procedură

1. Introduceți activitatea prezentând broscuța de pluș și spunând că a venit în vizită la grădiniță pentru a le spune copiilor povestea ei despre cum a reușit să se liniștească când a fost furioasă.
2. Citiți următoarea poveste cu voce tare, după care discutați pe baza întrebărilor.

Povestea broscuței

Țupi este o broscuță țestoasă minunată. Ei îi place să se joace cu prietenii în lacul de la grădiniță. Uneori se întâmplă ca unele lucruri să nu îi iasă lui Țupi așa cum își dorește ea și atunci ea se înfurie. Când Țupi se înfurie, ea lovește, dă din picioare și țipă la prietenii ei. De fiecare dată când Țupi se comportă așa, prietenii ei se supără și nu mai doresc să se joace cu ea. Cu timpul Țupi a observat că peștișorul, rața și ceilalți prieteni apropiați nu mai vin să se joace cu ea sau pleacă când ea vine pe lac. Din acel moment Țupi s-a hotărât că este momentul să învețe un nou mod de a se comporta atunci când este furioasă.

Cum a învățat Țupi să-și gestioneze furia? A urmat niște pași simpli:

Pasul 1. A observat emoția de furie după o serie de modificări care apar în corpul ei (inima bate cu putere, pumnii sunt strânși, o căldură în întregul corp).

Pasul 2. A spus STOP și s-a oprit din ceea ce făcea în acel moment.

Pasul 3. S-a ascuns în carapace (își încrucișează mâinile la piept, își pune bărbia în piept, își lipește picioarele unele de altele și închide ochii) după care a inspirat adânc de 3 ori pentru a se calma.

Pasul 4. S-a gândit la o soluție sau la un mod mai potrivit de a se comporta.

De când Țupi a învățat să se comporte altfel la furie, prietenii ei s-au întors la locul de joacă. Ei sunt fericiți când ea se joacă drăguț cu ei. Prietenilor le place când Țupi le vorbește frumos și cere ajutorul părinților atunci când este supărată.

Uneori se întâmplă ca Țupi să nu reușească singură să găsească soluția potrivită pentru a rezolva problema cu care se confruntă. Atunci ea a învățat că cel mai bine este să ceară ajutorul pentru a găsi cea mai bună soluție.

Puncte de discuție cu copilul:

Educatorea îl invită pe copil să încerce și el tehnica broscuței pentru a se calma. Pentru etapa de ascundere în carapace, copilul își va lipi mâinile cât mai aproape de corp, își va strânge picioarele și își va lăsa capul în jos, imitând cât mai bine ascunderea broscuței în carapace.

Aceste gesturi sunt necesare în aplicarea tehnicii de către copii, deoarece așezarea mâinilor pe lângă corp previne apariția mișcărilor agitate din timpul acceselor de furie.

I. Recunoașterea stării de furie: copilul va fi învățat să identifice stările de furie pe baza expresiilor emoționale și a limbajului corporal (expresia feței, gesturi).

II. Stoparea activității din momentul respectiv (debutul accesului de furie): copilul va fi învățat să spună „STOP” și să se oprească din activitatea pe care o desfășoară în momentul respectiv, imediat după identificarea expresiilor emoționale faciale și corporale specifice accesului de furie. Dacă copilul nu reușește să spună singur „STOP” el va fi ajutat de către adult. În acest caz adultul va spune „STOP” în locul copilului și îl va ajuta să își întrerupă activitatea desfășurată în momentul respectiv.

III. „Ascunderea în carapace” Copilul va fi învățat de adult să își încrucișeze mâinile la piept, să își pună bărbia în piept, să își lipească picioarele unul de celălalt și să închidă ochii. După aceea copilul trebuie ghidat să **respire profund de trei ori și să își spună „mă pot liniști și pot găsi o soluție mai bună”**. Dacă nu are **vocabularul suficient dezvoltat va spune adultul în locul lui**. În această poziție copilul va fi încurajat să se gândească la alte soluții prin care se poate rezolva situația care a dus la apariția accesului de furie. Inițial, când copilul învață tehnica sau e prea mic să formuleze singur frazele, părintele îl va ajuta să găsească alte soluții de exprimare emoțională sau de rezolvare a situației care a dus la apariția furiei. De exemplu, părintele îi poate prezenta câteva alternative pe care le va discuta cu copilul și în final vor alege împreună soluția cea mai potrivită. După utilizarea îndelungată a acestei tehnici, părintele va avea rolul de a recompensa realizarea cu succes a fiecărei etape, pentru ca ulterior copilul să poată implementa tehnica broscuței fără ajutor sau îndrumare.

IV. „Ieșirea din carapace” are loc după ce a fost restabilită starea de calm și au fost găsite soluții alternative de exprimare emoțională, în afară de accesul de furie. După ce copilul împreună cu părintele au ales soluția potrivită, el își poate relua poziția normală a corpului și poate implementa soluția găsită.

Pentru învățarea acestei tehnici și aplicarea ei ori de câte ori este nevoie, copiii trebuie apreciați pentru fiecare etapă realizată cu succes, în funcție de complexitatea comportamentului manifestat.

Lecția 2 - Cum ne facem prieteni noi

Perspectivă dezvoltamentală

Abilitățile de interacțiune socială se referă la acele comportamente care-l ajută pe copil să inițieze și să mențină o interacțiune/relație cu o altă ființă umană, fie că e vorba de un alt copil sau de un adult. Cel mai frecvent folosite și utile comportamente de interacțiune se referă la:

- Mesaje verbale utilizate frecvent pentru a începe o conversație: „Bună”, „Numele meu este.....”, „Cum te cheamă pe tine?”, „Vrei să ne jucăm împreună?”
- Mesaje verbale utilizate frecvent pentru a atrage atenția celorlalți asupra propriei persoane: „Uite ce jucărie interesantă am eu aici!”
- Mesaje verbale utilizate frecvent pentru a solicita mai multe informații cu privire la o situație/ persoană/ obiect/ context: „Ce e asta?”, „Ce face asta?”, „La ce folosește asta?”

Copiii preșcolari învață comportamente interactive în relațiile cu ceilalți cu ajutorul părinților lor sau al cadrelor didactice. S-ar putea să fie mai multă nevoie ca adulții să le fie modele de urmat, înainte ca ei să fie capabili să afișeze astfel de comportamente în mod spontan.

Obiectiv:

- Să interacționeze cu alți copii pentru a-și face prieteni noi

Materiale:

- Două jucării de pluș (ex. doi iepurași)
- Povestea despre Țupi și Dodo
- Povestea despre prima zi de grădiniță a lui Țupi

Procedură

1. Introduceți activitatea prezentând jucăriile de pluș și spunând că au venit în vizită la grădiniță pentru a le spune copiilor povestea despre cum au reușit să își facă prieteni;
2. Citiți următoarea poveste cu voce tare, după care discutați pe baza întrebărilor.

“Țupi și Dodo sunt colegi la aceeași grădiniță și fac parte din grupa mică a iepurașilor. Ei nu se cunosc încă, dar ar vrea să se joace amândoi. Într-o zi când Țupi se juca cu cuburile, Dodo a mers la el și l-a întrebat:

- Ce vrei să construiești aici?
- Un castel mare, a răspuns Țupi.
- A, eu știu să fac un turn mare. Pot să mă joc și eu cu tine?
- Sigur, ai putea să mă ajuți să facem turnul castelului!
- Pe mine mă cheamă Țupi. Pe tine cum te cheamă?
- Dodo

Țupi și Dodo au început să construiască un castel mare și frumos. Ei erau acum bucuroși că sunt prieteni și se joacă împreună.

Recomandări:

- După citirea poveștii adultul va întreba copiii cum au reușit să se împrietenească cei doi iepurași;
- În timpul jocului se accentuează formulele verbale folosite de iepurași pentru a se împrieteni și faptul că Dodo a venit cu o idee despre joc („pot să construiesc un turn mare”).
- Pentru exersarea și internalizarea acestei abilități, copiii vor primi câte o jucărie o jucărie și vor fi încurajați să meargă să se împrietenească cu alți copii din grupă, așa cum au făcut iepurașii.

Povestea despre prima zi de grădiniță a lui Țupi

Țupi era un iepuraș care avea 4 ani. Într-o zi mama și tatăl lui i-au spus că îl vor duce într-un loc unde sunt mulți iepurași ca și el și se va putea juca cu ei atât timp cât va dori, iar când vor ieși ei de la serviciu vor veni să-l ia acasă. Țupi a aflat că acel loc se numește grădiniță.

În prima lui zi se simțea puțin speriat printre atâția iepurași. Nu mai văzuse nicodată așa mulți iepurași împreună și se gândea: „Oare le va plăcea de mine? Voi avea cu cine să mă joc? Dacă nimeni nu o să se uite la mine?” În timp ce stătea el și se gândea observă că în jurul lui iepurașii merg și se uită la jucării, încep să vorbească și să se joace unul cu altul. Atunci își zise: „Cred că m-aș simți mult mai bine dacă aș întâlni acum un prieten cu

care să mă joc! Dar cum să mă împrietenesc cu cineva? Mai bine stau și aștept să vină un iepuraș la mine! Dar poate nu o să vină niciunul și atunci voi sta toată ziua singur! Mai bine aș merge la un alt iepuraș și să-l întreb dacă vrea să construim ceva sau să căutăm niște jucării frumoase. Dar dacă nu va dori să se joace cu mine? A, nu-i nimic, o să întreb alt iepuraș. Poate el vrea să se joace singur. Câteodată și eu îmi doresc să stau singur.” Țupi se uită în jur și găsi un iepuraș care conducea niște mașini și îi spuse:

- Uau, ce mașini frumoase ai găsit!
Am și eu câteva. Vrei să le vezi?
- Da, poate facem un concurs cu mașini!
- Pe tine cum te cheamă, spuse Țupi.
- Urechilă, zise iepurașul.
- Pe mine mă cheamă Țupi.

Cei doi iepurași începuseră și se jucară până veni ră părinții după ei. În drum spre casă Țupi se gândea: „Totuși e un loc frumos grădinița, deși mi-a fost puțin

frică la început. Măine o să-mi fac alți prieteni și o să descopăr alte jucării! Sunt bucuros că pot să îmi fac prieteni.”

Recomandări:

După ce ați citit povestea, discutați cu copilul următoarele:

- La ce se gândea Țupi în prima zi de grădiniță?
- Cum se simțea el?
- Ce s-a hotărât Țupi să facă?
- Crezi că se distra la fel de bine dacă ar fi fost singur?
- Ce s-a gândit la sfârșit? Cum s-a simțit?

Concluziile finale vor sublinia faptul că atunci când te simți singur poți oricând să-i găsești prieteni cu care să te joci; Grădinița este un loc în care poți să-ți faci mulți prieteni.



Lecția 3- Șoarecele și pisica

Perspectivă dezvoltamentală

La această vârstă copiii încep să resimtă emoțiile negative asociate experienței de a fi respins, exclus sau izolat de către colegi. Este important să îi ajutăm pe copii să observe că fiecare copil se poate afla într-o astfel de situație, că fiecare copil poate simți frică și să învețe modalități de a face față acestor emoții.

Obiectiv

- Să înțeleagă cum se simte să fii cel care vânează și cel care este vânat, într-un mod neamenințător.
- Să pregătească grupul pentru subiectul bullying.

Materiale

- Spațiu suficient în clasă pentru a te mișca liber.

Procedură

- La început, fiecare stă într-un cerc. Explicați-le copiilor că aceasta va fi o activitate fizică, în care vor crea un labirint cu punți cu brațele lor, în timp ce doi copii, care se vor oferi voluntari, vor juca leapșa în labirint.
- Cereți-le copiilor, care doresc să se ofere voluntari să joace rolurile vânătorului (pisica) și prăzii (șoarecele) să vină în față.
- Aliniați restul grupului în rânduri egale. Toată lumea din rânduri întinde brațele pentru a-și atinge vârful degetelor

cu persoanele de lângă ei pentru a crea o punte sau stă cu mâinile pe lângă corp pentru a crea labirintul.

- Faceți un semn când să înceapă jocul. Pisica și șoarecele joacă leapșa, alergând printre perechile de elevi și pe sub punțile pe care aceștia le-au creat.
- Jocul continuă până când pisica prinde șoarecele sau durează o anumită perioadă de timp (un minut).
- Apoi, pisica poate alege elevi noi pentru a crea mai multe pisici (până la trei) pentru a vâna șoarecele.
- Dacă timpul o permite, pisica și șoarecele pot alege noi perechi de elevi să alerge și să se vâneze până când toată lumea a fost într-unul din roluri.

Discuții

Întrebări de conținut

1. Ce a reprezentat persoana care era alergată?
2. Ce a reprezentat vânătorul?
3. Ce au reprezentat pereții?

Întrebări de personalizare

1. Cum v-ați simțit să fiți alergați prin labirint?
2. Cum v-ați simțit să alergați pe cineva prin labirint?
3. Cum v-ați simțit să fiți pereții străzilor și aleilor?
4. Ați fost vreodată într-o situație care v-a făcut să vă simțiți astfel?

V. DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR EMOȚIONALE, SOCIALE ȘI DE MANAGEMENT AL CONFLICTULUI ÎN ETAPA ȘCOLARĂ MICĂ (ciclul primar de învățământ)

Lecția 1- Experiențe noi

Perspectivă dezvoltamentală

Pe parcursul acestei perioade de dezvoltare copiii trăiesc în premieră câteva experiențe de viață: merg la școală în fiecare zi, au sarcini școlare mult mai riguroase, devin membrii unui grup de prieteni, stau la școală multe ore în fiecare zi, participă la jocuri de echipă sau stau peste noapte la un prieten. Toate aceste experiențe sunt trăite diferit de copil, în funcție de nivelul dezvoltării abilităților emoționale. Unii copii trăiesc multă anxietate asociată cu interacțiunile cu ceilalți copii, cu competițiile și cu stăpânirea propriilor deprinderi. Ei învață acum să își asume riscuri și în același timp să își exprime și să își gestioneze emoțiile de teamă și nesiguranță, care sunt asociate acestor experiențe. Gândirea concretă le îngreunează copiilor posibilitatea de a privi toate aspectele unei situații; cu toate acestea, pentru ca ei să facă față emoțiilor lor, în mod eficient, este important să îi sprijinim constant.

Obiective

- Să își exprime emoțiile în legătură cu noile experiențe;
- Să învețe abilități de a face față noilor experiențe;

Materiale.

- Patru cutii goale de cereale, fiecare conținând câte o bucată de hârtie pe care să fie notate una din următoarele situații:
 - Dormi pentru prima dată acasă la prietenul tău;

- Ești la primul tău concurs sportiv sau la primul tău recital de pian;
- Dai prima ta lucrare de control;
- Te alături unui nou grup unde nu cunoști prea mulți copii sau nu îl cunoști pe lider;
- Douăzeci de bucăți de hârtie goale și un creion;
- Hârtie și creioane colorate pentru fiecare copil (pentru Activitatea de Follow-up);

Procedură

1. Introduceți activitatea discutând despre experiența pierderii unui dinte. După ce ați purtat câteva discuții, explicați faptul că odată ce cresc, ei vor avea parte de multe noi experiențe, unele dintre care fiind similare cu pierderea unui dinte. Câteodată ei vor fi entuziasmați în legătură cu aceste noi experiențe dar câteodată ei vor fi speriați deoarece nu vor ști cum sunt aceste experiențe.
2. Prezentați prima cutie și deschideți-o, luând bucată de hârtie și citind situația. Cereți-le copiilor să ridice mâna dacă au experiențiat această situație.
3. Discutați apoi, despre modul în care copiii s-au simțit atunci când s-au aflat în această situație pentru prima dată. Luați apoi câteva bucăți de hârtie goală și invitați copiii să prezinte la ce anume s-au gândit sau s-ar gândi în legătură cu aceste experiențe. (Exemple pentru

situația în care ar rămâne peste noapte la un prieten, ar putea fi: „Dacă îmi va fi frică?” „Dacă trebuie să merg la baie și nu mai știu unde este?” „Dacă nu îmi va plăcea mâncarea pe care o au?” „Dacă îmi va fi dor de mama sau tata?”). Notați aceste lucruri pe bucățile goale de hârtie în timp ce copiii povestesc.

4. Întrebați apoi copiii care au trecut prin astfel de experiențe dacă pot oferi sugestii pentru modul în care au făcut față emoțiilor negative pe care s-ar fi putut să le aibă. După ce și-au împărtășit ideile, învățați copiii să folosească mesaje de încurajare/ mesaje cu soluții simple, pentru a se ajuta în viitor. Mesajele împotriva fricilor care au legătură cu dormitul peste noapte la altcineva, ar putea include:
 - a. „Dacă mi se face foarte frică, pot întotdeauna să le spun părinților prietenilor mei și ei mă pot ajuta”;
 - b. „Dacă nu țin minte unde se află baia, pot să întreb oricând ”;
 - c. „Dacă nu îmi place mâncarea, pot să mănânc doar puțin sau să o las pur și simplu în farfurie”;
 - d. „Dacă îmi este dor de mama sau tata, pot să îi sun la telefon. Oricum, nu voi fi plecat atât de mult timp.”
5. Folosiți aceeași procedură și pentru celelalte cutii. Cereți copiilor să identifice formule de coping și pentru aceste situații, apoi discutați pe baza **Întrebărilor**

Lecția 2 - Un management nepotrivit

Perspectivă dezvoltamentală

Nu este neobișnuit ca la această vârstă, copiii să simtă adesea furie, dar ei trebuie să învețe metode adecvate de a-și gestiona stările de furie astfel încât să nu ajungă să se comporte inadecvat și să își creze și mai multe probleme.

Obiectiv

- Să învețe modalități adecvate de a-și controla stările de furie;

de Conținut și Personalizare.

Discuții

Întrebări de conținut

1. Ce alte exemple de lucruri vă puteți spune vouă înșivă dacă vă este frică de noile experiențe despre care am vorbit astăzi?
2. Ați învățat ceva de la ceilalți copii despre modul în care vă puteți ajuta pe voi înșivă să faceți față noilor situații, într-un mod pozitiv?

Întrebări de personalizare

1. Dați exemple de noi situații în care v-ați simțit speriați sau nesiguri!
2. Ce ați făcut în aceste situații noi astfel încât să vă ajutați să vă simțiți mai puțin speriați sau nesiguri?
3. Odată ce v-ați aflat într-o situație nouă, v-a fost la fel de frică și a doua oară?

Dacă nu, ce vă spune acest lucru despre noile experiențe?

Activitatea de Follow-up

Cereți copiilor să împartă o foaie de hârtie în două. Pe o parte a foii, trebuie să deseneze o situație în care au avut anumite emoții negative în legătură cu aceasta. Pe cealaltă parte ei trebuie să scrie cel puțin trei mesaje de încurajare/ mesaje cu soluții, pe care le-au folosit sau pe care le-ar putea utiliza pentru a-i ajuta să facă față acestui tip de situație.

Materiale

- Păpuși sau materiale pentru a face păpuși din pungi de hârtie sau din șosete (pentru Activitatea de Follow-up);

Procedură

1. Rugați copiii să ridice mâna dacă au avut vreodată sentimente de furie. Invitați câțiva copii să dea exemple de situații.
2. Citiți următoarea poveste cu voce tare, după care discutați pe baza **Întrebărilor de Conținut** și de **Personalizare**.

Moe, elanul nervos

Era o zi însorită de toamnă în pădurile dinspre nord. Moe era nerabdător să cutreiere pădurea și să aibă o zi fără activități. S-a gândit să încerce să o caute pe prietena lui, elanul Molly, și poate ar reuși să se joace și cu micul elan Mikey. Așa că Moe i-a spus mamei lui că se va întoarce mai târziu, și plecă imediat.

Acum, majoritatea celorlalți elani îl plăceau pe Moe deoarece le era ușor să se înțeleagă cu el. El nu se enerva când cineva nu vroia să se joace cu el; el găsea imediat pe altcineva cu care să se joace. Nu se enerva dacă ceilalți nu doreau jocurile pe care el vroia să le joace; el se juca orice vroiau ei sau găsea pe altcineva care era interesat de ceea ce vroia el să se joace. Iar Moe nu se enerva nici măcar dacă un alt elan îi ocupa teritoriul; el doar se ridica și mergea mai departe pentru că asta nu însemna mare lucru pentru el.

Dar, în această frumoasă zi însorită de toamnă din pădurile dinspre nord, prietenii lui Moe au rămas șocați pentru că Moe era foarte nervos încât tatăl său, care se plimba prin pădure și se afla destul de departe de el, l-a auzit mugind. Nu doar tatăl său l-a auzit mugind, dar l-a auzit și verișorul său, care locuia de cealaltă parte a lacului. Moe era atât de nervos încât mugea întruna. Ce credeți, oare, că l-a făcut pe Moe atât de nervos? **(Extrageți ideile de la copiii!)**

Ei bine motivul pentru care Moe era atât de nervos, era pentru că atunci când el, Molly și Mikey au fost împreună, trei elani foarte mari cu coarne mari au venit pe terenul lor de joacă și au început să îl împungă cu coarnele lor pe micul elan Mikey. Lui Mikey i s-a făcut frică, iar lui Molly și lui Moe le-a fost frică că acești elani mai mari îi vor face rău micuțului Mikey. Lor nu li se părea corect ca cei mari să se ia de unul mai mic, și de aceea era Moe atât de nervos.

Moe îl văzuse pe fratele său Milton când acesta era nervos. Știa că Milton a fost odată atât de nervos încât trântise un alt elan de un copac. Dar când tatăl lor a aflat despre acest lucru, Milton a încurcat-o. Tata elan i-a spus lui Milton că indiferent cât de nervos ar fi, nu trebuie să rănești un alt elan. Moe știa de asemenea, că altă dată când Milton a fost nervos a fugit, pur și simplu, de acasă. Din nou tata elan l-a certat aspru pe Milton și i-a spus că trebuie să își găsească modalități mai potrivite pentru a-și controla stările de furie. Deci, ce credeți că a făcut Moe pentru a-și controla starea de furie? **(Extrageți ideile de la copiii!)**

Ei bine, în primul rând, știți că el a mugit întruna. Acest lucru l-a ajutat puțin, și nu a rănit prin asta pe nimeni.

Dar, după ce a mugit, a fugit, de asemenea, prin pădure pentru a mai scăpa de aceste stări de furie. Dar, el a mai făcut ceva. A mers acasă, și a scris o scrisoare în care le spunea elanilor mari că el nu vrea ca ei să îi rănească prietenul. El nu i-a făcut în diferite feluri în scrisoare și nici nu le-a spus ceva urât deoarece s-a gândit că acest lucru i-ar înfuria pe elanii cei mari. După ce a terminat de scris scrisoarea, el i-a arătat-o mamei lui. Mamei i-a plăcut ceea ce a scris și a fost de acord că este o idee bună să le transmită celorlalți elani despre ce simte în legătură cu ceea ce ei au făcut. Ea i-a spus că uneori ceilalți elani fac lucruri pe care el nu le consideră corecte, dar că de cele mai multe ori, el nu poate schimba ceea ce ei fac. Mama i-a spus că este mândră de modul în care a ales să își controleze emoțiile pentru că atunci când ceva similar i s-a întâmplat și lui Milton, acesta a înrăutățit doar lucrurile începând să se bată cu elanul care se legase de prietenul lui. Mama l-a încurajat pe Moe să se gândească și la alte metode potrivite prin care să își exprime și să gestioneze emoțiile așa încât să aibă câteva opțiuni la îndemână dacă ar fi fost să se mai enerveze pe viitor.

Discuții

Întrebări de conținut

1. Care au fost cele trei lucruri pe care le-a făcut Moe pentru a-și gestiona emoțiile de furie?
2. Ce altceva credeți că ar mai fi putut face Moe în această situație?
3. Sunteți de acord cu mama și tatăl lui Moe, că modul în care Milton și-a exprimat emoțiile nu a fost unul foarte bun? De ce sau de ce nu?

Întrebări de personalizare

1. Voi ați fost vreodată furioși?
2. Atunci când ați fost furioși, ce ați făcut ca să vă gestionați emoțiile?
3. Ați învățat ceva din această poveste care să vă ajute cu emoțiile de furie? Dacă da, ce anume v-ar plăcea să încercați data viitoare când vă simțiți furioși?

Activitatea de Follow-up

Împărțiți copiii în grupuri mici și puneți-i să dezvolte o scenetă cu păpuși despre modalitățile bune prin care stările de furie pot fi controlate. Oferiți-le timp pentru a prezenta celorlalte grupuri scenetele cu păpuși. Discutați despre modalitățile adecvate versus cele inadecvate de a exprima emoțiile de furie.

Lecția 3- Dovezi de prietenie

Perspectivă dezvoltamentală

Odată cu intrarea copiilor la școală, relațiile de prietenie devin foarte importante. Cu toate acestea, multor copii le lipsesc deprinderile de a-și forma și menține relații de prietenie. Eforturile timpurii și constante în acest domeniu critic pot să intensifice relațiile de prietenie ale copiilor și să ducă spre rezultate mult mai satisfacatoare în dezvoltarea lor socială.

Obiectiv

- Să identifice caracteristicile relațiilor de prietenie

Materiale

- Patru foi de flipchart cu următoarele categorii notate, fiecare pe câte o foaie de hârtie:
 - Un prieten bun este cineva care ...
 - Un prieten bun nu ...
 - Problemele pe care prietenii le pot avea sunt ...
 - Prietenii pot rezolva probleme prin...
- Doisprezece capace de sticlă, agrafe de hârtie sau alt gen de obiecte simbolice pentru fiecare copil.
- Cutie de carton de lapte de jumătate de litru pentru fiecare copil.
- Hârtie și creioane colorate pentru fiecare copil (pentru Activitatea de Follow-up).

Procedură

1. Introduceți lecția, rugând doi voluntari să joace un joc de rol în care să interpreteze legarea unei noi prietenii cu un copil, în prima zi de școală, în timpul pauzei de masă sau pe terenul de joc.
2. Analizați împreună jocul de rol utilizând următoarele întrebări pentru a stimula discuția:
 - Ce au spus cei doi copii pentru a-și arăta unul altuia că sunt interesați să devină prieteni?
 - Ce au făcut cei doi copii pentru a-și arăta unul altuia

că doresc să fie prieteni?

3. Afișați apoi prima foaie de flipchart inscripționată și provocați o discuție în legătură cu subiectul: „Un prieten bun este cineva care...”

Notați pe foaie caracteristicile pe care copiii le expun. Utilizați aceeași procedură și pentru următoarele trei subiecte.

4. După ce ați terminat discuția, împărțiți cutiile de lapte și simbolurile. Explicați faptul că le veți citi câteva afirmații despre relațiile de prietenie. Copiii trebuie să asculte cu atenție și să decidă dacă ceea ce citiți este sau nu o „dovadă de prietenie” (ceva care este adevărat). Dacă este așa, ei trebuie să pună un simbol în cutia de carton. Faceți o pauză după fiecare afirmație, pentru a le acorda copiilor timp să pună câte un simbol dacă consideră că punctul citit reprezintă o dovadă de prietenie.

„Dovezi de prietenie”

- Prietenii nu se ceartă niciodată.
 - Prietenii trebuie să arate exact ca voi (să aibă aceeași culoare de păr, piele și așa mai departe).
 - Prietenii se pot ierta între ei dacă s-au certat.
 - Prietenii pot să fie mai mari la vârstă, sau mai mici decât voi.
 - Puteți avea mai mult decât un prieten bun, în aceeași perioadă de timp.
 - Animalele de casă pot să fie prieteni foarte buni.
 - Prietenii au uneori probleme între ei.
 - Prietenul vostru ar trebui să facă întotdeauna ceea ce vreți voi să facă.
 - Prietenii rămân prieteni pentru totdeauna.
 - Prietenii pot să își facă lucruri frumoase între ei.
 - Prietenilor le place întotdeauna să facă aceleași lucruri.
5. Extrageți de la copii alte exemple și continuați, în funcție de cât timp aveți la dispoziție, după care discutați pe baza Întrebărilor de Conținut și de Personalizare.

să facă întotdeauna ceea ce ceilalți vor ca ei să facă și că sunt momente când prietenii nu se înțeleg bine între ei).

Discuții

Întrebări de conținut

1. Câte simboluri ați avut în cartoanele voastre? Au fost unele „dovezi” asupra cărora v-a fost greu să vă decideți? (Inițiați discuția referitoare la lista dovezilor de prietenie și discutați pe baza opiniilor fiecăruia).
2. Care dintre punctele de mai sus ați considera că nu sunt, în nici un caz, dovezi de prietenie? (Invitați copiii la discuții, accentuând faptul că relațiile de prietenie se schimbă pe parcursul timpului, că prietenii pot fi mai mari la vârstă sau mai mici și că nu trebuie să arate exact ca noi, că se poate să ai mai mult decât un prieten bun în același timp, că prietenii nu trebuie

Întrebări de personalizare

1. Care este cel mai important lucru pentru voi în ceea ce îi privește pe prietenii voștri?
2. Cum puteți fi niște prieteni mai buni? În ce sens v-ar placea ca prietenii voștri să fie mai buni prieteni pentru voi?
3. Ce anume ați învățat din această lecție care să vă ajute în relațiile voastre de prietenie?

Activitatea de follow-up

Cereți copiilor să creeze felicitări de prietenie care să oglindească câteva dintre dovezile de prietenie. Încurajați copiii să le ofere prietenilor lor speciali.



Lecția 4- Semaforul

Obiectiv

- Să crească nivelul de autoconștientizare și să explore părerile și nevoile elevilor privind siguranța și bunăstarea la școală, și percepția și înțelegerea indivizilor cu privire la bullying și violență.
- Să faciliteze discuția într-o atmosferă de clasă sigură, fără bullying.

Materiale

- Cartonaje în patru culori: verde, galben, portocaliu și roșu
- Marker pentru flipchart, bandă adezivă, foarfece
- O foaie de flipchart cu un semn de STOP desenat în mijloc sau unul similar, spre exemplu:



Procedură

- Invitați elevii să lucreze individual. Arătați cartonașele colorate și explicați întrebările corespunzând fiecărei culori. Scrieți întrebările și pe o foaie de flipchart.

Verde

- Ce ar trebui ceilalți (elevi sau profesori) să facă să mă simt bine și în siguranță în clasă/școală, în relațiile cu colegii mei de clasă?

Galben

- Ce mă face să mă simt prost sau supărat în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?

Portocaliu

- Ce mi se pare foarte rău, ofensator și dureros în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?

Roșu

- Care mi se pare cel mai rău lucru în relațiile cu ceilalți, un „respinge” pentru mine?

- Fiecare elev ia unul sau mai multe cartonașe din fiecare culoare, scriind câte un răspuns pe un cartonaș - tot ce contează pentru ei e să se simtă în siguranță la școală. Nimeni nu este obligat să-și scrie numele pe cartonaș. Acordați-le aproximativ 10 minute pentru această sarcină.
- Când toată lumea este gata, colectați cartonașele și împărțiți-le pe culori. Citiți cu voce tare și puneți cartonașele pe flipchart grupate pe culori.
- Dacă un răspuns apare de mai multe ori pe aceeași culoare (ex. roșu), puneți-l doar o dată. Dacă apare pe cartonașe de culori diferite (ex. unui elevi galben, alții roșu), atunci puneți toate cartonașele. În discuție, adresați-vă diferitelor percepții cu privire la siguranță și bullying.

Discuții

Întrebări de conținut

1. Ce situații din școală/clasă vă imaginați atunci când vă gândiți la aceste afirmații?
2. De ce aveți nevoie pentru a vă simți în siguranță? De ce aveți nevoie pentru a vă proteja granițele?

Întrebări de personalizare

1. Cum vreți să fiți tratați de ceilalți? Și cum îi tratați pe ceilalți?
2. Ce înseamnă bullying-ul pentru tine?
3. Înseamnă bullying-ul același lucru pentru noi toți?

VI. DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR EMOȚIONALE, SOCIALE ȘI DE MANAGEMENT AL CONFLICTULUI ÎN PERIOADA GIMNAZIULUI

Lecția 1 - De ce mă simt așa?

Perspectivă developmentală

În ciuda faptului că perioada copilăriei mijlocii a fost descrisă ca fiind una dintre cele mai ușoare perioade de dezvoltare, mulți copii trăiesc în situații familiale dificile. Acești copii trebuie să se lupte nu numai cu experiențele și stresorii normali din această perioadă. Mulți copii se luptă să facă față emoțiilor supărătoare care apar în conjuncție cu aceste situații. Este important să îi ajutăm să învețe să identifice emoțiile, să le exprime și să facă față acestora într-un mod eficient.

Obiective

- Să identifice emoțiile supărătoare trăite des.
- Să învețe modalități eficiente de a face față emoțiilor supărătoare.

Materiale

- **Tablă de joc - Fișa de lucru și Fișa cu situații**, pentru fiecare patru copii.
- Piesă de joc și un bănuț la fiecare doi copii.

Procedură

1. Împărțiți copiii în echipe de câte patru și distribuiți **Tabla de joc - De ce mă simt așa?** și **Fișa cu situații**. În interiorul fiecărei grupe de patru copii, dați fiecărei perechi de parteneri câte o piesă de joc și un bănuț.
2. Explicați procedura jocului – Ca și echipă, copiii citesc prima situație, vorbesc

despre modul în care ei s-ar simți și apoi selectează una dintre modalități pentru a face față situației (sau vin cu o idee proprie). Apoi, un membru din fiecare cuplu de câte doi aruncă cu banul pentru a stabili câte spații pot partenerii lor să mute (cap = 2 spații, pajură = 1 spațiu).

3. Puneți-i pe copii să continue să se joace până când toate situațiile au fost citite sau un set de parteneri ajung la capătul tablei de joc.
4. Pentru a continua activitatea, discutați pe baza **Întrebărilor de Conținut** și de **Personalizare**.

Discuții

Întrebări de conținut

1. Ce emoții ați identificat cel mai des?
2. Au existat situații în care ați fi putut avea mai mult de o singură emoție? (Invitați-i să dea exemple)
3. A fost dificil să vă gândiți la modul cum ați face față acestor emoții? Au fost unele situații mai dificile decât altele? (Să dea exemple).

Întrebări de personalizare

1. Ați avut voi sau cineva pe care cunoașteți unele dintre experiențele acestora? (Invitați-i să povestească).
2. Ați trăit vreodată emoții similare cu cele identificate în aceste situații?

3. Cum faceți față voi, sau cineva cunoscut, situațiilor de familie în care vă simțiți nervoși, îngrijorați sau rușinați?
4. Credeți că dacă v-ați schimba gândurile, acest lucru v-ar ajuta și în modul în care vă simțiți? De exemplu, dacă tatăl vostru trebuia să vă ia în week-end la el și nu a mai venit, ați putea să vă simțiți foarte triști dacă vă gândiți că tatăl vostru

s-ar putea să nu vă iubească pentru că nu a venit după voi. Dacă vă schimbați gândul cu „Doar pentru că nu a apărut nu înseamnă că nu mă iubește”, s-ar putea să nu mai fiți la fel de triști. (Invitați copiii să ofere exemple despre modul în care ei ar putea folosi acest proces).

De ce mă simt așa?

Tabla de joc

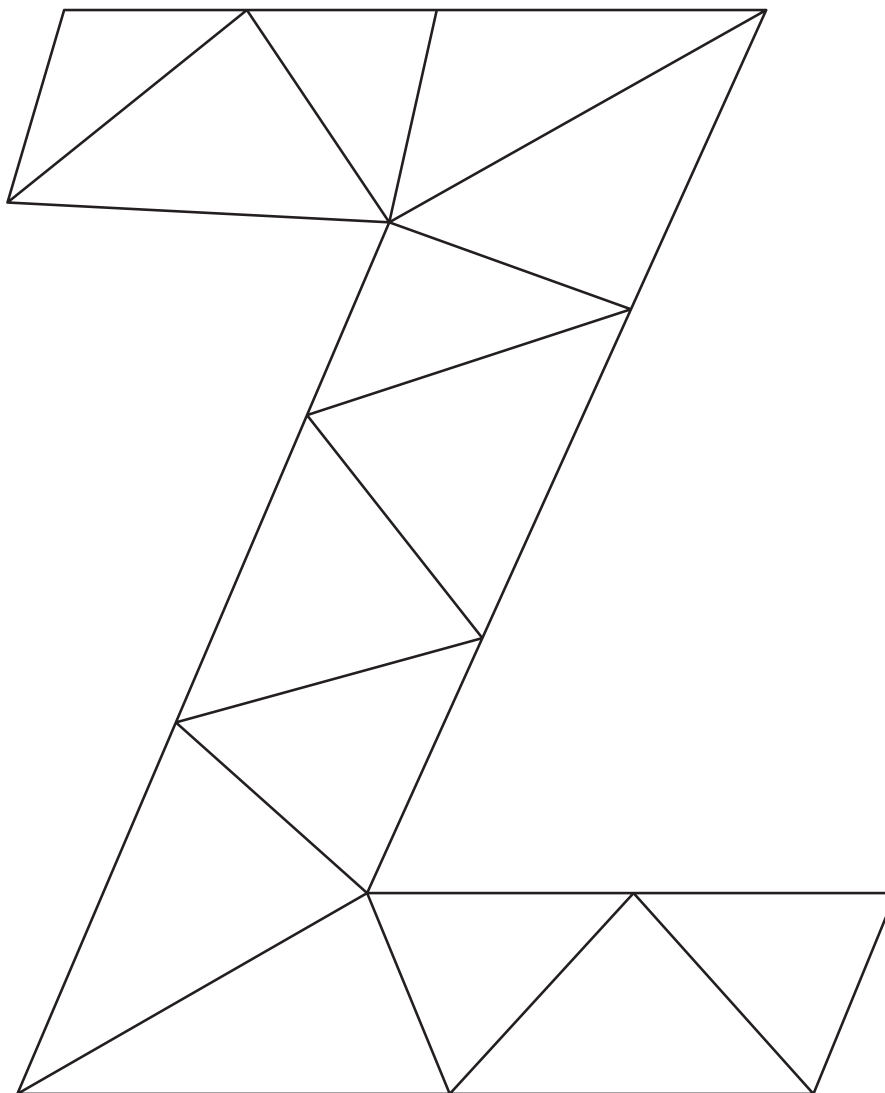
Instrucțiuni: Ca și grup, uitați-vă peste prima situație din fișa cu situații – De ce mă simt așa?

Discutați despre modul în care voi v-ați simți în această situație și cum i-ați face față, fie selectând una dintre opțiunile oferite,

fie venind cu propriile voastre soluții. Un membru din fiecare cuplu trebuie să arunce cu banul pentru a vedea câte spații poate muta partenerul (cap = 2 spații, pajură = 1 spațiu).

Continuați să jucați până când toate situațiile au fost citite sau unul dintre cupluri ajunge la capătul tablei de joc. (Fișa de lucru)

Start



Stop

De ce mă simt așa?

Fișa cu situații

1. Părinții tăi țipă și se ceartă din nou. Tu te simți _____ și tu:
 - Stai în camera ta și încerci să te concentrezi la altceva.
 - Intervii între ei și îi implori să nu se mai certe.
 - Îți spui că este problema lor.
 - Soluția ta _____
2. Familia ta nu are mulți bani și tu ai distribuit ziare ca să îți poți cumpăra propria ta bicicletă. În sfârșit, ai proprii tăi bani pentru a-ți cumpăra bicicleta pe care ți-o dorești. Bunica ta te va lua de la școală ca să mergeți la magazin, așa că îți iei banii cu tine la școală. Când te uiți în bancă la sfârșitul orelor, banii tăi au dispărut. Te simți _____ și tu:
 - Rogi pe diriginta ta să întrebe în clasă cine ți-a luat banii.
 - Te prefaci că nu e mare lucru ce s-a întâmplat.
 - Abordezi persoana care consideri că i-a luat.
 - Soluția ta _____
3. În drumul tău spre casă de la școală ai de trecut pe lângă barul din apropiere. Vezi mașina tatălui tău și știi precis că el se află înăuntru și bea. Te simți _____ și tu:
 - Intri pe ușă și îl rogi să meargă cu tine acasă.
 - Pleci mai departe spre casă și te preocupi de ceva ca să nu te mai gândești la lucrul acesta.
 - Îți spui că nu poți să îl schimbi.
 - Soluția ta _____
4. Ți-ai făcut o nouă prietenă la școală și o inviți să doarmă la tine. Când vine la tine, fratele tău mai mic nu vă lasă în pace. Părinții tăi țipă în continuu la tine să te joci cu el și îți spun că dacă nu te joci, prietena ta trebuie să plece. Te simți _____ și tu:
 - Îți ceri scuze de la prietena ta că se întâmplă acest lucru.
 - Te prefaci că nu te deranjează nimic.
 - Vorbești cu prietena ta despre problema din familia ta.
 - Soluția ta _____
5. Părinții tăi sunt divorțați. Nu îți vezi mama foarte des, dar ea a promis să te ia de ziua ta să mergeți să mâncați în oraș. În ziua în care trebuie să vină, tu stai la fereastră și o aștepti, dar ea nu apare. O suni, dar nu răspunde nimeni. Te simți _____ și tu:
 - Mergi în camera ta și plângi.
 - Suni un prieten și mergi afară să te joci astfel încât să te gândești la altceva.
 - Te gândești că mama ta te iubește chiar dacă nu se comportă ca și cum te-ar iubi.
 - Soluția ta _____
6. Tatăl tău tocmai a rămas fără serviciu și nu aveți suficienți bani pentru a cumpăra haine noi. Mama ta a luat niște haine de la un magazin de mâna a doua și câțiva copii de la școală te-au necăjit legându-se de modul în care arăți. Te simți _____ și tu:
 - Încerci să îi ignori.
 - Te legi de modul în care arată ei.
 - Îți spui că arăți bine indiferent de ce ar spune ei.
 - Soluția ta _____

7. Mama ta s-a căsătorit, recent și v-ați mutat în casa tatălui vitreg împreună cu cei doi fii ai lui. L-ai prins pe unul dintre fii fumând în spatele casei și te-a amenințat că te va bate dacă îi spui tatălui său. Te simți _____ și tu:
- Îi spui mamei tale și îi ceri să te ajute.
 - Te prefaci că nu ai văzut nimic.
 - Îi spui tatălui tău vitreg.
 - Soluția ta _____
8. Nu de mult a început școala și diriginta îi întreabă pe elevi să povestească despre locurile în care au fost în vacanța de vară. Părinții tăi nu și-au permis să mergeți într-o vacanță așa că unicul loc în care ai fost a fost la bunici. Te simți _____ și tu:
- Invenezi o poveste despre locul unde ai fost.
 - Spui adevărul.
 - Spui, pur și simplu, că nu prea vrei să povestești despre asta.
 - Soluția ta _____
9. Ai uitat să îți faci patul și să îți faci curat în cameră. Mama ta vitregă începe să țipe la tine, spunându-ți că nu faci niciodată nimic cum trebuie și că ea și tatăl tău ar fi mai fericiți dacă ai merge să locuiești cu mama ta. Te simți _____ și tu:
- Te înfurii pe ea și îi spui că nu are dreptate.
 - Îi spui tatălui tău ceea ce ți-a spus ea.
 - Faci, pur și simplu, ceea ce îți cere să faci.
 - Soluția ta _____
10. Fratele tău mai mare a fost prins furând o mașină și conducând după ce băuse. El trebuie să petreacă ceva timp la închisoare. Te simți _____ și tu:
- Mergi să îl vizitezi ori de câte ori poți.
 - Te comporți ca și cum el nu ar face parte din familie.
 - Îți spui că el este în continuare fratele tău și că ții la el chiar dacă comportamentul lui a fost greșit.
 - Soluția ta _____
11. Mama ta are un nou prieten. El vine întodeauna în camera ta și vrea să te sărute de noapte bună. Nu îl cunoști prea bine și nu vine niciodată împreună cu mama ta. Te simți _____ și tu:
- Îi spui mamei tale ce se întâmplă.
 - Îi spui să te lase în pace.
 - Îl lași, pur și simplu, să te sărute.
 - Soluția ta _____
12. Mama ta vine târziu de la serviciu și crezi că a băut. Te grăbești și începi să pregătești cina și să ai grijă de sora ta pentru că nu vrei ca tatăl tău să se înfurie când ajunge acasă. Te simți _____ și tu:
- Implori pe mama ta să înceteze să mai bea înainte ca tatăl tău să ajungă acasă.
 - Pregătești, pur și simplu cina și te prefaci că totul este în regulă.
 - Admiți că nu poți să o oprești pe mama ta să nu mai bea.
 - Soluția ta _____

Lecția 2 - Certuri cu prietenii

Perspectivă dezvoltamentală

În ultima parte a copilăriei mijlocii, copiii au un reper-toriu mai larg de abilități sociale. În ciuda acestui fapt, copiii continuă să îi excludă pe alții și pot fi nemiloși în tachinarea altora. Conflictele apar rapid deoarece există mai multă presiune din partea colegilor de a se angaja în activități necorespunzătoare și nevoia copiilor de a se remarca poate duce, la o competiție nesănătoasă. Certurile cu prietenii sunt obișnuite și reprezintă o sursă majoră de frustrare.

Obiectiv

- Să învețe abilități eficiente de management al conflictului.

Materiale

- Tablă de scris
- Copie a Roții rezolvării de probleme – Certuri cu prietenii (fișa de lucru 10) și un creion pentru fiecare copil.
- Un set de Cartonaje cu conflicte – Certuri cu prietenii (fișa de lucru 11) pentru fiecare grup format din trei copii.

Procedură

1. Introduceți lecția cerându-le copiilor să se gândească la ultima discuție aprinsă, conflict sau ceartă pe care au avut-o cu un prieten. Fără a da numele altora, invitați-i să poarte o discuție despre tipurile de conflicte și modul în care copiii le rezolvă.
2. Împărțiți copiii în grupe de câte trei. Distribuți fiecărui copil Roata rezolvării de probleme – Certuri cu prietenii (fișa de lucru 1) și fiecărui grup un set de Cartonaje cu conflicte – Certuri cu prietenii (fișa de lucru 2). Instruiți-i pe copii să extragă pe rând câte un cartonaș cu conflicte și să îl citească cu voce tare.

Ca și grup, ei trebuie să genereze idei despre modalitățile de a face față unui conflict. Copilul care a extras cartonașul, completează „spițele”, de pe propria sa fișă cu Roata conflictelor, cu alternativele discutate. Apoi, puneți-i pe copii să identifice aspectele pozitive și

negative ale fiecărei alternative. Copilul care a extras cartonașul pune un asterix (*) în dreptul alternativei pe care el sau ea o consideră a fi cea mai bună pentru a face față conflictului.

3. Continuați procedura, urmând ca un alt copil să extragă un cartonaș cu conflict, apoi discutați opțiunile cu clasa, completați spițele roții și alegeți cea mai bună alternativă după ce ați luat în considerare aspectele pozitive și negative ale fiecăreia.
4. Continuați activitatea discutând pe baza întrebărilor de conținut și de personalizare.

Discuții

Întrebări de conținut

1. Au existat conflicte pentru care v-a fost mai greu să identificați alternative decât pentru altele? (Invitați-i să povestească despre situații specifice).
2. Ca și grup, ați putut să identificați ceea ce voi ați considerat a fi alternative bune? (Cereți exemple și notați-le pe tablă. Pe parcurs ce sunt menționate alternativele, cereți-le copiilor să le evalueze ca fiind modalități bune, acceptabile sau proaste de a rezolva un conflict).
3. Ce credeți că îi împiedică pe unii copii în a selecta modalități mai bune de a-și rezolva conflictele pe care le au?

Întrebări de personalizare

1. Atunci când aveți conflicte cu prietenii, folosiți unele din alternativele pe care le-ați identificat? (Invitați copiii să ofere exemple).
2. Atunci când vă certați cu prietenii, din ce cauză vă certați, de obicei? Cum vă simțiți atunci când vă certați?
3. Care sunt unele lucruri pe care vi le puteți spune vouă sau pe care le puteți face pentru a evita certurile cu prietenii?

Activitatea follow-up

Invitați-i pe copii să selecteze trei dintre strategiile identificate în această lecție pentru a le încerca atunci când au conflicte cu prietenii. Sugerați-le să scrie un raport scurt în care să descrie succesul sau eșecul acestor strategii.

Fisa de lucru 1

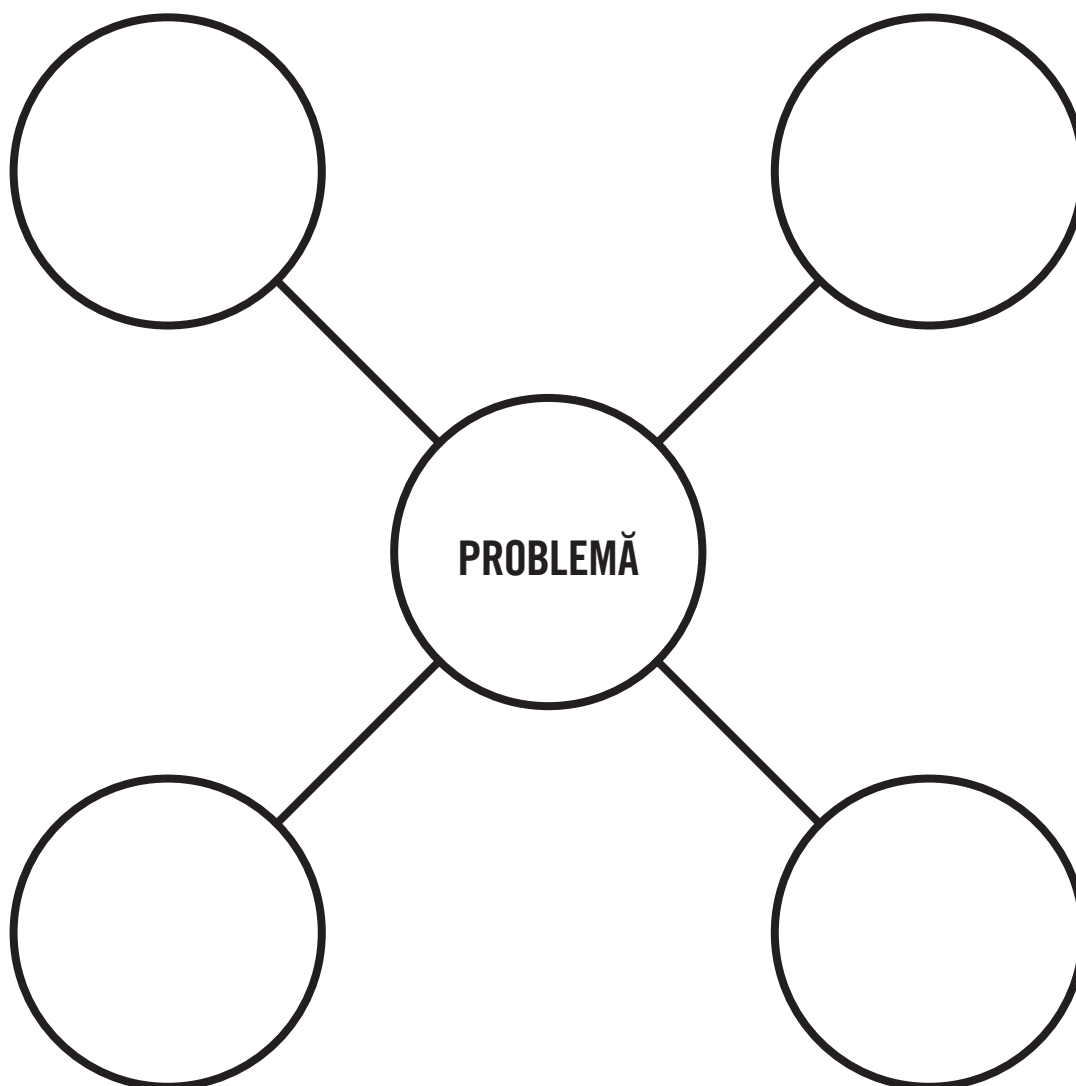
Certuri cu prieteni

Roata Rezolvării de probleme

Nume: _____ Data: _____

Instrucțiuni: Extrageți, pe rând, câte un Cartonaș cu conflicte – Certuri cu prietenii, citiți-l cu voce tare și generați idei împreună cu ceilalți membri ai grupului despre modalități de a controla conflictul.

Persoana care extrage cartonașul completează „spițele”, din propria fișă cu Roata conflictului, cu ideile pe care membrii grupului le identifică, discută aspectele pozitive și negative ale fiecărei idei, după care pune un asterix () lângă fiecare idee pe care el sau ea o consideră cea mai potrivită.*



Certuri cu prieteni

Cartonașe cu conflicte

Instrucțiuni pentru lider: Decupați separat - dați câte un set de cartonașe fiecărui grup format din trei copii.

| | |
|---|---|
| <p>Un bun prieten de-al tău te ignoră în pauza de masă.</p> | <p>Unul din colegii cu care rezolvi o problemă de matematică te face prost.</p> |
| <p>Cineva îl place pe băiatul de care ție îți place. (Pentru băieți – Cineva o place pe fata de care ție îți place).</p> | <p>Prietena ta îți spune că nu vrea să se joace cu tine după ore.</p> |
| <p>Un coleg de clasă spune lucruri urâte despre mama ta.</p> | <p>Două prietene dau o petrecere și ele invită pe toată lumea din clasă cu excepția ta.</p> |
| <p>Doi dintre prietenii tăi șușotesc și se uită la tine.</p> | <p>Te certă cu prietenul tău cu privire la regulile unui joc.</p> |
| <p>Copilul care stă în spatele tău lovește într-una, cu piciorul, în scaunul tău.</p> | <p>Prietenul tău și cu tine, nu puteți cădea de acord asupra locului unde să vă dați cu bicicleta.</p> |
| <p>Copiii cu care te joci cu mingea, te fac trișor.</p> | <p>(Invetați voi un conflict).</p> |

Lecția 3- Ridiculizat și respins

Perspectivă dezvoltamentală

La această vârstă copiii se implică din ce în ce mai mult în relațiile cu colegii, dar odată cu această implicare apare și frica de a fi respins și ridiculizat. Este important să îi ajutăm pe copii să observe că mulți alți copii au aceleași temeri și să observe modalități de a face față acestor emoții.

Obiectiv

- Să învețe modalități eficiente de a face față ridiculizării și respingerii.

Materiale

- Copie după Povestea – „Ridiculizat și respins”, pentru fiecare copil
- Un creion și o foaie de hârtie la fiecare copil (pentru Activitatea de follow-up)

Procedură

1. Cereți-le copiilor să ridice mâna dacă una dintre următoarele situații li s-au întâmplat lor
 - Cineva a râs de modul în care arătați.
 - Cineva a râs de modul în care mergeți, fugiți, aruncați sau prindeți.
 - Cineva v-a spus că el sau ea nu vrea să vă fie niciodată prieten/ă.
 - Cineva v-a spus că el sau ea nu vă place.
 - Cineva v-a spus că sunteți urâți sau că miroșiți urât.
2. Discutați cu copiii despre faptul că mulți dintre ei au experiențiat ce înseamnă a fi respins sau a fi ridiculizat de către alții. Cereți-le copiilor să identifice cuvinte care descriu modul în care se simt când acest lucru are loc.
3. Citiți Povestea – „Ridiculizat și respins”.
4. După ce povestea a fost citită, discutați pe baza **întrebărilor de conținut** și de **personalizare**.

Discuții

Întrebări de conținut

1. Cine s-a simțit ridiculizat și respins în această poveste?
2. Ce a ajutat-o pe Maria atunci când a fost tratată în acest mod?
3. De ce credeți că Carolina i-a spus acele lucruri Martei?
4. Ce părere aveți despre modul în care Maria s-a comportat cu Marta? Dar despre modul în care Carolina s-a comportat cu Marta?

Întrebări de personalizare

1. S-a comportat vreodată cineva cu voi în modul în care Carolina s-a comportat cu Maria și cu Marta? Dacă da, cum v-ați simțit?
2. V-ați comportat vreodată cu cineva în felul în care Carolina s-a comportat cu Marta? Dacă da, de ce credeți că ați făcut acest lucru și cum v-ați simțit când ați făcut acest lucru?
3. Dacă ați fi ridiculizați sau respinși, cum v-ați controla emoțiilor?
4. Credeți că vreuna dintre ideile pe care Maria i le-a spus Martei ar funcționa în cazul vostru? Ce altceva ați putea face pentru a vă controla emoțiile dacă ați fi ridiculizați sau respinși?

Activitatea de follow-up

Cereți-le copiilor să scrie un articol cu sfaturi pentru un așa-zis ziar local, în care să expună idei despre modul în care cineva poate să facă față situațiilor dacă este ridiculizat și respins.

Ridiculizat și respins – Poveste

Maria, o fetiță de clasa a V-a, își lua prânzul cu Marta, o fetiță de clasa a IV-a.

Ele aproape că terminaseră când Carolina a ajuns la masa lor.

„Maria de ce mănânci împreună cu fraiera asta?” a întrebat ea, uitându-se la Marta. „Nu știi că minte și trișează? De ce vrei să stai lângă ea când poți avea prieteni mai buni? Pe lângă asta, este doar în clasa a IV-a. De ce îți petreci timpul cu copiii mici?”

Maria era șocată că Carolina poate să spună așa ceva. Ea i-a aruncat o privire Martei și a observat că are lacrimi în ochi. Maria nu știa ce să facă sau ce să spună. Nu o știa pe Marta de mult timp, dar ea era partenera ei la atelierelor de citire, care se țineau chiar înaintea de masa de prânz, așa că ele se obișnuiseră să meargă împreună în sala de mese după oră. Maria nu o văzuse niciodată pe Marta trișând și nu avea niciun motiv pentru care să creadă că ea minte. Nu știa de ce Carolina ar spune acele lucruri despre ea.

Cu toate acestea, Maria știa cum este să fi în situația în care era acum Marta. Anul trecut i se întâmplase și ei ceva similar. Maria nu greșise cu nimic, din câte își amintea ea, dar dintr-o dată unul dintre colegii ei de clasă a început să o strige cu diferite nume și i-a spus că nu are voie să meargă, după ore, la întâlnirile din căsuța din copac din cartier. Când Maria i-a spus mamei ei acest lucru, mama ei i-a spus că lucrurile acestea se întâmplă câteodată în clasele a IV-a, a V-a și a VI-a pentru că nimeni nu se gândește la modul în care cealaltă persoană s-ar putea simți înainte de a spune diferite lucruri. Ea i-a explicat Mariei că uneori, la această vârstă copiii devin geloși unii pe alții, ceea ce înseamnă că probabil le este frică că cineva este mai popular decât ei sau agre haine mai frumoase sau este mai deștept sau mai mult plăcut de învățătoare. Așa că pentru a se simți mai bine, ei încearcă să rănească pe altcineva prin a-i respinge sau prin a-i ridiculiza. Mama Mariei i-a spus că doar pentru că cineva îți face acest lucru nu înseamnă că și tu trebuie să îi faci la fel și că trebuie să te oprești și să te întrebi dacă ceea ce spun oamenii despre tine este adevărat. Dacă nu este, atunci trebuie să îți minte „bețele și

pietrele îți pot răni corpul, dar cuvintele nu te pot răni niciodată- decât dacă le lași tu să facă acest lucru.”

Maria a înțeles ceea ce i-a spus mama ei, dar se simțea în continuare tristă. Ea nu înțelegea de ce i-ar face cineva așa ceva, pentru că ea nu încercase să se dea mare sau să iasă în evidență. Ea nu spusese lucruri urâte despre oameni, așa că nu înțelegea de ce i-ar face ei acest lucru. Maria era atât de tristă și confuză în legătură cu acest lucru încât a mers să vorbească cu consilierul școlar. Consiliera a ascultat ceea ce i-a s-a întâmplat și i-a cerut Mariei să își întindă o mână pe masa. Consiliera i-a cerut Mariei să ridice, pe rând, câte un deget și să identifice ceva ce îi place (sau ceea ce altora le place la ea). După ce a menționat cinci lucruri, consiliera a pus-o să își strângă pumnul și să îl țină în fața ei. Ea i-a explicat Mariei că acestea sunt calitățile ei pozitive și că nimeni nu i le poate lua. Indiferent cât de mulți copii ar fi ridiculizat-o sau respins-o, acest lucru nu i-ar lua calitățile ei pozitive. Ea i-a sugerat Mariei că data viitoare când i s-ar mai fi întâmplat acest lucru, ea să își amintească lista și să își ridice pumnul pentru a-și aminti că are calități pozitive, chiar dacă unii oameni nu cred lucrul acesta. Consiliera i-a mai explicat și faptul că, de multe ori, copiii de vârsta ei sunt foarte nemiloși și cu toate că s-ar putea să nu îi putem controla, am înrăutăți doar situația dacă le-am face și lor același lucru. Ea i-a spus Mariei că probabil, în timp, situația se va rezolva de la sine dar dacă avea să continue, atunci va trebui să se facă mai mult decât atât. Consiliera a întrebat-o pe Maria ce anume crede că ar putea face între timp pentru a nu se mai simți atât de tristă. Maria i-a spus că se va gândi la toți oamenii care i-au spus că o plac și i-au spus lucruri frumoase în loc să se gândească la cei care sunt răi cu ea.

Așa că, în timp ce Maria stătea cu noua ei prietenă, și-a amintit cum a fost pentru ea anul trecut. I-a spus Martei ceea ce consiliera i-a spus ei, gândindu-se că acest lucru ar ajuta-o pe Marta. I-a mai spus Martei că cu cât se va gândi mai mult la acest lucru cu atât mai nefericită va fi, așa că i-a sugerat să meargă în pauză și să găsească ceva ce să facă împreună. Dacă celelalte fete nu doreau să se joace cu ele, păcat. Ele își vor găsi ceva de făcut și nu vor sta și vor fi nefericite din această cauză.

VII. DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR EMOȚIONALE, SOCIALE ȘI DE MANAGEMENT AL CONFLICTULUI ÎN PERIOADA LICEULUI

Lecția 1 - Caruselul emoțiilor

Perspective dezvoltamentale

Deși sușurile și coborâșurile emoționale care caracterizează adolescența timpurie nu mai sunt atât de frecvente în acest stadiu de dezvoltare, măsura în care adolescenții trăiesc schimbări emoționale bruște depinde de vârsta la care au intrat la pubertate. Așadar, nu este ceva neobișnuit ca cei de 15, 16 ani să treacă prin aceste sușuri și coborâșuri.

Obiective

- Să înțeleagă sușurile și coborâșurile emoționale care caracterizează adolescența.

Materiale

- Copie a Povestirii „Caruselul emoțiilor”, hârtie și creion pentru fiecare elev.

Procedură

1. Începeți activitatea prin a cere elevilor să realizeze un scurt brainstorming pentru a găsi cuvintele care le vin în minte când aud termenul carusel. Discutați pe scurt despre faptul că unii oameni aseamănă adolescența unui carusel datorită sușurilor și coborâșurilor emoționale care caracterizează această perioadă de dezvoltare.

2. Distribuți o copie a Povestirii „Caruselul emoțiilor” fiecărui elev și cereți-le să o citească.
3. După ce au terminat de citit, cereți-le să răspundă întrebărilor de la sfârșit.
4. Discutați **Întrebările de Conținut și Personalizare**.

Discuții

Întrebări de conținut

1. Care au fost unele dintre emoțiile trăite de adolescența din poveste?
2. Din ce cauză s-a simțit așa?
3. Ce a încercat să facă pentru a-și controla emoțiile mai bine?

Întrebări de personalizare

1. V-ați identificat cu adolescența din poveste? Dacă da, în ce fel?
2. Dacă ați experiențiat sușuri și coborâșuri emoționale similare, cum ați încercat să le faceți față?

Activitate de follow-up

Invitați elevii să scrie despre aceste schimbări emoționale și despre cum încearcă să le facă față. Oferiți-le posibilitatea să-și împărtășească experiențele în grupuri mici.

Caruselul emoțiilor – Povestire

Instrucțiuni: Citiți această povestire adevărată, apoi răspundeți întrebărilor de la final.

Am 15 ani. În ultimele câteva luni am avut multe modificări ale stării de dispoziție. Câteodată mă trezesc dimineața foarte entuziasmată că merg la școală să îmi văd prietenii, dar chiar înainte să ies din casă, cad într-o dispoziție proastă. Poate să fie ceva atât de nesemnificativ precum faptul că nu îmi stă bine părul sau că nu îmi place cum m-am îmbrăcat. Dar de cele mai multe ori mă simt supărată fără niciun motiv evident, nu pare să existe ceva important care să mă facă să mă simt astfel. Oh, uneori poate mă cert cu o prietenă sau mă infurii pe mama, deoarece nu mă lasă să fac ceva ce vreau eu, dar de obicei emoțiile apar fără niciun avertisment. Odată ce ajung la școală poate ies din aceea stare, dar dacă nu, nici măcar nu vreau să vorbesc cu cineva.

Partea proastă este că atunci când mă simt supărată, mă sperii. Uneori, mi se pare că aceste emoții negative nu vor trece niciodată și îmi vine să renunț. Când sunt supărată am tendința de a mă gândi la lucruri care mă fac să mă simt și mai supărată și devine tot mai rău. Mă simt confuză pentru că mă simt atât de rău și apoi trec brusc la o altă stare, simțindu-mă foarte bine și fericită. Așa mi-ar place să mă simt tot timpul. Atunci pot râde, pot face lucruri distractive cu prietenele mele și mă pot simți bine.

Uneori când sunt supărată devin foarte certăreată. Strig la mama sau mă iau de prietenii mei fără motiv. După o vreme mă simt vinovată deoarece m-am comportat așa. Data trecută eram cu tatăl meu și am strigat la el în restaurant. Oamenii au început să se uite la mine și m-am simțit jenată. Nu este va și când aș fi plănuit să mă

comport așa, dar simțeam că nu mai am niciun control. Singurul lucru care mă ajută să ies din aceste stări este să mă forțez să ies afară și să fac ceva. Este nevoie de mult efort, dar dacă fac acest lucru, de obicei, mă simt mai bine. Știu că atunci când stau fără să fac nimic încep să mă gândesc la lucruri care nu mă ajută să mă simt altfel, așa că trebuie să încerc să mă simt bine concentrându-mi atenția pe altceva decât pe propria persoană. Aceasta nu este o garanție că starea de bine va dura, dar cel puțin mă ajută pentru o vreme. De asemenea, mă ajută să fac diverse lucruri cu prietenii. Ne putem distra petrecând timpul împreună.

Nu vreau să sune de parcă aș avea o viață groaznică sau de parcă aș fi deprimată tot timpul. Nu este așa. Cred că sunt o adolescentă normală. Dar câteodată oricât de mult încerc, tot mă cuprind emoțiile negative. Știu că mulți dintre prietenii mei se simt și ei așa. Cred că nu avem ce face altceva decât să nu ne lăsăm copleșiți de aceste emoții. Eu încerc să-mi tot reamintesc că acest lucru nu va dura pentru totdeauna și asta mă ajută. (Ana, 16 ani)

Caruselul emoțiilor

1. Crezi că emoțiile acestei fete constituie o parte normală a adolescenței?
2. Crezi că se sperie când începe să se simtă așa?
3. Crezi că funcționează să te forțezi să faci lucruri deși nu ai chef?
4. Ai avut emoții similare cu cele descrise în povestire? Dacă da, cum le-ai făcut față?

Lecția 2- Presiunea prietenilor

Perspective developmentale

Deoarece la această vârstă adolescenții sunt încă în căutarea acceptării sociale, prietenii continuă să joace un rol foarte important. Presiunea prietenilor este un factor important în multe relații și este adesea vehiculul pentru includere și acceptare.

Obiective

- Să examineze aspectele pozitive și negative ale presiunii prietenilor.
- Să identifice consecințele rezistenței la presiunea prietenilor.

Materiale

- O tablă de scris
- Hârtie și creion pentru fiecare elev
- Următoarele 12 cuvinte sau propoziții scrise (pe câte un card) pe carduri de 10*16 cm:

A consuma alcool/bere

A fuma țigări

A face sex

**A consuma marijuana/
stimulente/cocaină**

A fura

A înșela

A-i minți pe părinți

A te furișă afară din casă

A lua note bune

A nu consuma alcool

A nu consuma droguri

**A participa la activități
sportive, muzicale, teatrale**

Procedură

1. Începeți activitatea prin a scrie expresia **presiunea prietenilor** pe tablă. Inițiați o discuție cu elevii referitoare la semnificația acestui termen și invitați-i să ofere exemple de presiune pozitivă și negativă.

2. Împărțiți elevii în grupuri de câte patru și oferiți fiecărui grup una sau două carduri scrise. Cereți fiecărui grup să discute despre cum consideră că prietenii exercită presiune asupra altora pentru a se angaja în activitățile indicate pe carduri. Cereți-le să desemneze câte o persoană care să scrie aceste idei pe spatele cardurilor.
3. Oferiți-le timp pentru a împărtăși aceste idei în cadrul grupului mare. Apoi angajați elevii într-o discuție despre ce cred ei că pot face pentru a rezista presiunii prietenilor și despre consecințele acestui lucru.
4. Cereți elevilor să ia hârtia și creionul și apoi să scrie fiecare un exemplu personal de presiune a prietenilor (pozitivă sau negativă) și să îl descrie pe scurt. În plus, elevii vor descrie cum s-au simțit în acea situație și cum i-au făcut față. (Accentuați ideea că aceste lucruri nu vor fi împărtășite altora). Ca și concluzie, cereți elevilor să identifice consecințele rezistenței sau lipsei de rezistență la presiunea prietenilor în situația indicată.
5. Discutați **Întrebările de Conținut** și **Personalizare**.

Discuții

Întrebări de conținut

1. Credeți că presiunea prietenilor este bună sau rea? Există presiune „bună” a prietenilor?
2. Credeți că există multă presiune din partea prietenilor pentru angajarea în activități ca fumatul, consumul de alcool sau sexul?
3. Care credeți că este cel mai dificil lucru legat de rezistența la presiunea prietenilor?
4. Când vă gândiți la presiunea prietenilor, vă este teamă că dacă opuneți rezistență nu veți mai avea prieteni? Chiar credeți că se va întâmpla acest lucru sau este doar o presupunere? Chiar dacă acei prieteni nu vor mai vrea să petreacă timpul cu voi, asta înseamnă că nimeni nu mai vrea?
5. Rezistența la presiunea prietenilor afectează relația cu aceștia în mod pozitiv sau negativ?

Întrebări de personalizare

1. Dacă ați trăit presiunea prietenilor, cum v-ați simțit în legătura cu acest lucru?
2. Dacă ați trăit presiunea prietenilor și i-ați cedat, v-ați gândit la consecințe înainte?
3. Dacă ați trăit presiunea prietenilor, cum v-ați simțit în legătură cu modul în care i-ați făcut față?

Activitate de follow-up

Cereți fiecărui elev să scrie o scrisoare „Dragă prieten” despre o problemă curentă legată de presiunea prietenilor și un răspuns care să sugereze modalități de a-i face față.

Lecția 3 - Mituri și realități despre bullying

Perspective developmentale

Deoarece la această vârstă adolescenții sunt încă în căutarea acceptării sociale, situațiile de bullying pot apărea într-un vid de alegere și poziționare corectă a copiilor, de teama unor consecințe de tip excludere/ izolare de grup. Presiunea unora dintre membrii grupului este un factor important în multe relații și este adesea vehiculul pentru includere și acceptare, dar și pentru comportamente de natură să îi rănească pe cei mai vulnerabili.

Obiective

- Să pregătească grupul/clasa pentru subiectul bullying, să conteste și să desființeze mituri.
- Să întărească informațiile care sunt reale, de încredere și valide.

Materiale

- Fișa de lucru Mituri și realități despre bullying;
- Flipchart/ tablă, markere;

Procedură

1. Explicați-le elevilor că veți juca toți un joc pentru a vedea cât de multă „informație subiectivă” și „mituri” are grupul despre bullying-ul la școală. Explicați că „mitul” se referă la informații neadevărate care sunt transmise mai departe ca fapte. Unele mituri conțin anumite informații exacte, dar în general nu sunt adevărate.

2. Împărțiți clasa în două părți cu o linie invizibilă - partea stângă este pentru mituri și ficțiune, iar partea dreaptă pentru fapte și realitate.
3. Citiți prima afirmație și dați-le instrucțiuni elevilor – cei care cred că afirmația este un mit, trec în partea stângă, iar cei care cred că este adevărat – trec în partea dreaptă. După ce toți elevii au decis, discutați o perioadă de timp despre motivul pentru care au ales să fie în partea în care sunt.
4. După ce au discutat fiecare afirmație, explicați-le elevilor dacă afirmația este adevărată sau este un mic. Discutați **întrebările de conținut**.

Discuții

Întrebări de conținut

1. De ce este importantă înțelegerea faptelor versus mituri despre agresori și victime?
2. Sunt problemele victimelor și ale agresorilor aceleași?
3. De ce anume au nevoie victimele bullying-ului ca să îi ajute să-și dezvolte o imagine de sine pozitivă și să-i învețe să nu de-a vina pe propria persoană pentru lucrurile care li se întâmplă?
4. Ce au nevoie să învețe agresorii?
5. Este bullying-ul o problemă a întregii școli sau doar a unora? Argumentați!

| | |
|---|--|
| <p>Mit: Uneori copiii o cer.</p> | <p>Realitate: Niciun copil nu cere să fie agresat. Fiecare copil face tot ce poate și nu merită să fie victimizat. Unii copii pot acționa sau arăta într-un anumit fel care atrage bullying-ul; sarcina noastră e să ne adresăm bullying-ului și să ajutăm victima să învețe abilitățile pentru a gestiona într-un mod mai eficient bullying-ul.</p> |
| <p>Mit: Uneori agresorii de fapt își ajută victimele împingându-i să învețe să se apere.</p> | <p>Realitate: Frica nu este propice pentru a învăța să te aperi. Trebuie să-i învățăm pe copii abilitățile de care au nevoie pentru a fi autoritari într-un mediu înțelegător și susținător, nu prin coerciție și amenințări.</p> |
| <p>Mit: Elevii vor depăși victimizarea. Victimizarea de obicei se termină atunci când un elev se duce la liceu, adesea după primul an.</p> | <p>Realitate: Efectele victimizării sunt profunde și pot ajunge până la maturizare. Traumatizarea gravă a persoanelor victimizate a fost legată de depresie, neputință și, în anumite cazuri, suicid. Putem preveni victimizarea identificând semnalele de alarmă și înțelegând efectele sale de durată.</p> |
| <p>Mit: Durează de un an. Ce mai contează acum? Copilul poate să gestioneze.</p> | <p>Realitate: Doar pentru că respectivul copil a îndurat o situație dureroasă, asta nu înseamnă că situația este în regulă. Efectul cumulativ al hărțuirii poate fi copleșitor. Orice incident de bullying poate fi „paiul care sparge buba” provocând boală, evitarea școlii și chiar violență dacă persoana victimizată se răzbună.</p> |
| <p>Mit: Este în regulă să lovești pe cineva care te agrează, acest lucru îl va opri.</p> | <p>Realitate: Este de înțeles că poți să fii furios, dar dacă ai deveni agresiv sau violent, lucrurile s-ar putea înrăutății pentru că și tu poți avea probleme</p> |
| <p>Mit: Doar băieții care sunt efeminați și mici sunt agresați; doar fetele care sunt nesigure și supraponderale sunt agreate.</p> | <p>Realitate: Victimizarea nu se limitează la elevii care afișează caracteristici de pasivitate (precauție, sensibilitate, tăcere, anxietate și nesiguranță). Efectele victimizării afectează atât elevii care afișează caracteristici de pasivitate cât și pe cei care acționează provocator, pentru că unele victime ale bullying-ului caută un mod de a se apăra prin comportament provocator.</p> |
| <p>Mit: Victimele bullying-ului nu știu cum să se apere verbal sau fizic.</p> | <p>Realitate: Societatea, părinții și școlile nu îi învață pe copii abilitățile autoapărării fizice, psihice, emoționale și verbale. Acest lucru se întâmplă pentru că majoritatea adulților nu știu cum să facă acest lucru.</p> |
| <p>Mit: Bullying-ul este un ritual de inițiere prin care trebuie să trecem toți.</p> | <p>Realitate: Unii oameni pretind că hărțuirea, discriminarea, rasismul, violența, atacul, urmărirea, abuzul fizic, abuzul sexual, molestarea, violul și violența domestică sunt ritualuri de inițiere, dar toate sunt de neacceptat.</p> |
| <p>Mit: Agresorii sunt puternici din punct de vedere psihologic.</p> | <p>Realitate: Agresorii compensează pentru slăbiciunea lor cu agresiune. Ceea ce unii oameni văd în mod greșit drept „tărie psihică” este de fapt o determinare agresivă de a încălca granițele altor oameni fără respect sau considerație pentru ceilalți, fără a te gândi la consecințe, și un fond infinit de scuze și motivații goale pentru agresiunea lor. O motivație este o încercare de a pune o față acceptabilă social unui comportament inacceptabil social. Mulți adulți sunt păcăliți de această înșelătorie și manipulare.</p> |
| <p>Mit: Violența la televizor și jucarea jocurilor video violente îi face pe copii să fie violenți.</p> | <p>Realitate: Muli copii joacă jocuri video violente, dar doar puțini copii sunt violenți. De aceea, jocurile video violente nu sunt o cauză, altfel toată lumea care joacă jocuri video violente ar fi violentă, lucru care nu se întâmplă. Totuși, trebuie remarcat că interacțiunea repetată cu jocurile violente poate desensibiliza tinerii, în special tinerii în anii de formare.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Mit: Poți detecta un agresor după cum arată și se poartă.</p> | <p>Realitate: Nu există așa ceva, și anume modul în care un agresor arată sau se poartă. Nu există o ținută sau un comportament anume.</p> |
| <p>Mit: Bullying-ul online nu implică rănire fizică, atunci care este problema?</p> | <p>Realitate: De fapt, unii oameni s-au sinucis pentru că nu au văzut o cale de ieșire din hărțuire, amenințări și abuz continuu. Cicatricile emoționale rămân mult mai mult timp și uneori o persoană nu va reuși să treacă peste ele. Unele website-uri le permit oamenilor să posteze anonim ceea ce înseamnă că este foarte dificil să oprești acest abuz. Este important să se ia un screenshot al oricăror conversații, mesaje și posturi pe care le percepeți ca bullying, pentru a avea o dovadă.</p> |
| <p>Mit: Este ușor să identifici semnele bullying-ului.</p> | <p>Realitate: Nu este ușor să identifici semnele bullying-ului, pentru că nu este întotdeauna fizic și evident. Bullying-ul emoțional, verbal și online poate lăsa adesea cicatrici pe care oamenii nu le văd.</p> |
| <p>Mit: Copiii scapă de bullying când cresc.</p> | <p>Realitate: Destul de des, copiii care agrează cresc și devin adulți care agrează sau care folosesc comportamentul negativ pentru a obține ce doresc, dacă respectivul lor comportament nu a fost contestat de către autoritățile relevante, fie ele școală sau părinți, etc.</p> |
| <p>Mit: Bullying-ul implică doar făptași și victime.</p> | <p>Realitate: Mulți părinți, profesori și elevi văd bullying-ul ca o problemă care se limitează la agresori și victime. Dar bullying-ul implică mai mult decât dinamica agresor-victimă. Spre exemplu, incidentele de bullying sunt evenimente care au loc în public în mod tipic (mai degrabă decât în particular) care au martori. Studiile bazate pe observații de la locul de joacă au descoperit că în cazul majorității incidentelor, cel puțin alți patru semeni au fost prezenți ca martori, observatori pasivi, ajutoare ai agresorilor, susținători sau apărători ai victimelor. Un studiu a descoperit că în peste 50% din incidentele de bullying observate, semenii îi susțin pe agresori prin observare pasivă. În doar 25% din incidente, martorii au sprijinit victima prin intervenții directe, distragere sau descurajare a agresorului.</p> |
| <p>Mit: Copiii și tinerii care sunt agresați vor spune unui adult aproape întotdeauna.</p> | <p>Realitate: Adulții adesea nu sunt conștienți de bullying — în parte pentru că mulți copii nu îl raportează. Doar 1/3 din elevii care au fost agresați au raportat acest lucru unui adult. Băieții și copiii mai mari sunt mai puțin predispuși decât fetele și copiii mai mici să spună unui adult despre bullying. De ce sunt copiii rezervați în a raporta bullying-ul? Ar putea să le fie frică de răzbunarea agresorilor. De asemenea, ar putea să le fie teamă că adulții nu vor lua în serios preocupările lor sau vor gestiona neadecvat situația de bullying.</p> |
| <p>Mit: Agresorii nu au prieteni.</p> | <p>Realitate: Chiar dacă agresorii nu se gândesc la sentimentele altora, ei au prieteni care cred că bullying-ul este amuzant și grozav.</p> |
| <p>Mit: Agresorii și copiii care sunt agresați sunt două tipuri total diferite de copii.</p> | <p>Realitate: Majoritatea copiilor care sunt agresați, la rândul lor îi agrează pe alții.</p> |

VIII. METODE DE EVALUARE

La finalul activităților realizate cu copiii, se poate utiliza următoarea fișă pentru a evalua gradul de interes și utilitate experimentat de copil în legătură cu activitatea făcută.

Fișa de feedback pentru copii:

În cadrul activității desfășurate, am simțit că opiniile mele nu au fost ascultate.



Ascultarea



În cadrul activității desfășurate, am simțit că opiniile mele au fost ascultate.

Activitatea făcută și subiectele discutate nu au fost de interes pentru mine.



Importanța



Activitatea făcută și subiectele discutate au fost de interes pentru mine.

Activitatea realizată nu mi-a făcut plăcere.



Plăcerea



Activitatea realizată mi-a făcut plăcere.

Activitatea realizată nu mi s-a părut utilă.



Utilitatea



Activitatea realizată mi s-a părut utilă.

Mi-aș fi dorit să fi făcut ceva diferit.



Global



Sper să mai facem activități similare.

Bibliografie și surse de informație

1. **www.scolifarabullying.ro**
2. **Blueprints for healthy youth development (2015).** *Olweus Bullying Prevention Program.*
Online: <http://www.blueprintsprograms.com/factsheet/olweus-bullying-prevention-program>, accesat: July 13, 2015.
3. **Council of Europe (2013).** *Gender Equality Strategy 2014-2017.* Factsheets: Combating gender stereotypes and sexism in and through education.
Online: www.coe.int/en/web/genderequality/factsheets, accesat: June 14, 2016.
4. **Currie C et al. (2012).** *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey.* Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).
5. **Hazelden Foundation (2016).** *Violence Prevention Works! Safer Schools, Safer Communities.* Home of the Olweus Bullying Prevention Programme.
Online: <http://www.violencepreventionworks.org/public/olweusbullyingpreventionprogram.page>, accesat: April 12, 2016.
6. **Highmark Foundation (2015).** *Bullying prevention institute. Empowering change in schools.*
Online: <http://www.highmarkfoundation.org/initiatives/bullyingprevention/bullyingpreventioninstitute.shtml>, accesat: January 6, 2015.
7. **KenRigby.net (2016).** www.kenrigby.net/02a-Defining-bullying-a-new-look, accesat: June 13, 2016.
8. **Olweus D (1993).** *Bullying at School: What We Know and What We Can Do.* Wiley-Blackwell.
9. **Olweus D (2001).** *Peer Harassment: A Critical Analysis and Some Important Issues.* In: *Peer Harassment in School*, ed. J. Juvonen and S. Graham, New York.
10. **Olweus D and Limber S P (2010).** *The Olweus Bullying Prevention Programme: Implementation and Evaluation over two Decades.* In: *Handbook of Bullying in School. An International Perspective*, Routledge, New York.
11. **Pregrad J (2015).** *Prevention of peer violence. For a safe and enabling environment in Schools.* The United Nations Children's Fund (UNICEF). UNICEF Regional office for Central and Eastern Europe and the Commonwealth of Independent States (CEE/CIS).
12. **Rigby K (1996).** *Bullying in schools – and what to do about it.* Melbourne: ACER. (Adapted from Dr Judith Dawkins)
13. **Rigby K (2003).** *Stop the bullying: a handbook for schools.* Australian Council for Educational Research Ltd, 19 Prospect Hill Road, Camberwell, Melbourne, Victoria, 3124
14. **Sanders C E, Phye G D (ed.) (2004).** *Bullying: implications for the classroom.* A Volume in the Educational Psychology Series, Elsevier Academic Press.
15. **Sarková M (2013).** *Bullying and its forms. The report on the state among school students Slovak elementary schools.* World Health Organization office in Slovakia.
16. **Save the Children Romania (Ed. 2016).** *Bullying among Children.* A national research.
17. **Sonia Sharp, Peter K. Smith (1994).** *Tackling Bullying in Your School: A Practical Handbook for Teachers*
18. **Smith J D et al. (2004).** *The Effectiveness of Whole-School Antibullying Programs: A synthesis of Evaluation Research.* In: *School Psychology Review*, Vol. 33, No 4, 2004, pp.547-560.

Cuprins

| | |
|--|----|
| I. Introducere | 5 |
| Salvați Copiii România | 5 |
| Programul Educație pentru Sănătate | 5 |
| Justificare/Raționament | 5 |
| Context | 6 |
| Scopul și obiectivele modulului de sănătate emoțională | 8 |
| Colaborarea cu Ministerul Educației Naționale. | 8 |
| Integrarea Educației pentru Sănătate în noua cultură școlară | 8 |
| Corelarea modulului de sănătate emoțională cu opționalul Educație pentru Sănătate | 9 |
| II. Despre sănătatea socio-emoțională a copiilor | 10 |
| III. Despre bullying în contexte educaționale | 20 |
| IV. Dezvoltarea abilităților emoționale, sociale și de management al conflictului în etapa preșcolară | 26 |
| 1. Lecția 1 - Carapacea | 28 |
| 2. Lecția 2 - Cum ne facem prieteni noi | 30 |
| 3. Lecția 3 - Șoarecele și pisica | |
| V. Dezvoltarea abilităților emoționale, sociale și de management al conflictului în etapa școlară (ciclul primar de învățământ) | 31 |
| 1. Lecția 1 - Experiențe noi | 31 |
| 2. Lecția 2 - Un management nepotrivit | 32 |
| 3. Lecția 3 - Dovezi de prietenie | 34 |
| 4. Lecția 4 - Semaforul | 36 |
| VI. Dezvoltarea abilităților emoționale, sociale și de management al conflictului în perioada gimnaziului | 37 |
| 1. Lecția 1 - De ce mă simt așa? | 41 |
| 2. Lecția 2 - Certuri cu prietenii | 44 |
| 3. Lecția 3 - Ridiculizat și respins | |
| VII. Dezvoltarea abilităților emoționale, sociale și de management al conflictului în perioada liceului | 46 |
| 1. Lecția 1 - Caruselul emoțiilor | 46 |
| 2. Lecția 2 - Presiunea prietenilor | 48 |
| 3. Lecția 3 - Mituri și realități despre bullying | 49 |
| VIII. Metode de evaluare | 52 |
| Bibliografie și surse de informație | 53 |

Salvați Copiii România este o organizație de utilitate publică, a cărei misiune este aceea de a garanta egalitatea de șanse pentru toți copiii, indiferent de mediul din care aceștia provin, prin utilizarea propriei expertize, precum și prin activități de lobby și advocacy asupra factorilor de decizie și mobilizarea liderilor din societatea civilă.

Salvați Copiii promovează de 30 ani drepturile copilului, în acord cu prevederile Convenției Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului. Peste 2.220.000 de copii au fost incluși în programe educative, de protecție și asistență medico-socială, de stimulare a participării lor în acțiuni de promovare și recunoaștere a drepturilor lor.

Salvați Copiii este membru al Save the Children International, cea mai mare organizație independentă din lume de promovare a drepturilor copiilor, care cuprinde 28 de membri și desfășoară programe în peste 118 țări.



Salvați Copiii
Save the Children România

Secretariatul General

Intr. Ștefan Furtună nr. 3, 010899
sector 1, București, România

telefon: +40 21 316 61 76

e-mail: secretariat@salvaticopiii.ro

website: www.salvaticopiii.ro