

**Material suport pentru activități cu ELEVII DE NIVEL PRIMAR,
în cadrul Proiectului educațional privind prevenirea comportamentelor de tip
BULLYING în mediul școlar**

Titlul
proiectului:
**„ȘCOALA
ANTI-Bullying!”**

Motto:
Prevenim BULLYING-ul și formele sale:
VERBALE
FIZICE
EMOȚIONALE

Combate BULLYING-UL!

Ajută-ți prietenul!



An școlar 2021

ALEGE RESPECTUL, NU HĂRȚIUREA! (BULLYING)



**Definiția din dicționar a respectului este:
„atitudine sau sentiment de stimă, de
considerație sau de prețuire deosebită față de
cineva sau de ceva”**

Respectul înseamnă să te
comporți frumos cu cineva și
să îți pese de sentimentele
persoanei respective.

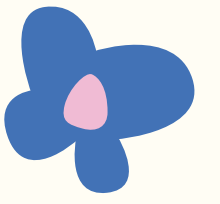
CE ESTE
RESPECTUL?

Te poți gândi la un exemplu în
care să-ți arăți respectul?

Să ai grijă de
lucrurile cuiva.

CE E HĂRTUIREA ?

(BULLYING)



Să rănești intenționat pe altcineva;



**Ceva ce se întâmplă în mod repetat
(din nou și din nou);**



Diferit de ceva ce are loc o singură dată;



**Dureroasă în multe feluri diferite
(nu doar fizic).**



DIFERITE TIPURI DE HĂRȚUIRE (BULLYING)



Hărțuirea fizică

Include îmbrâncirea, împingerea, mușcarea, pișcarea, lovirea cu mâinile și cu picioarele.

Hărțuirea verbală

Include jignirea, spunerea unor lucruri urâte despre cineva, tachinarea, poreclirea și amenințarea.

Hărțuirea socială

Include împrăștierea de bârfe despre cineva, excluderea intenționată a cuiva, sfătuirea celorlalți de a nu fi prieteni cu cineva sau punerea în situații umilitoare în public.

CE ESTE HĂRȚUIREA ON-LINE?

CYBER-BULLYING:

Orice tip de hărțuire care are loc prin folosirea dispozitivelor electronice, conectate la internet (telefoanele mobile, tableta, calculator, laptop).



Trimiterea unor mesaje text sau e-mail-uri deranjante sau neadecvate;

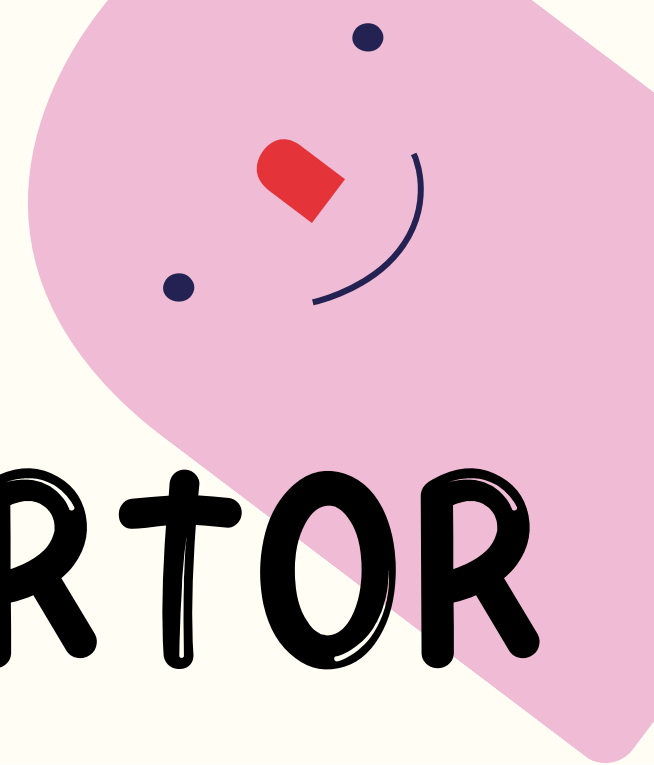
Postarea unor comentarii sau poze urâte cu o persoană, fără acordul acesteia;

Excluderea intenționată a cuiva în mediul on-line.





PRINCIPALII ACTORI AI BULLYING-ULUI



AGRESOR

VICTIMĂ

MAȚTOR



**Cel care se
comportă urât.**



**Cel care este rănit
și suferă.**



**Cel care vede ce se
întâmplă.**



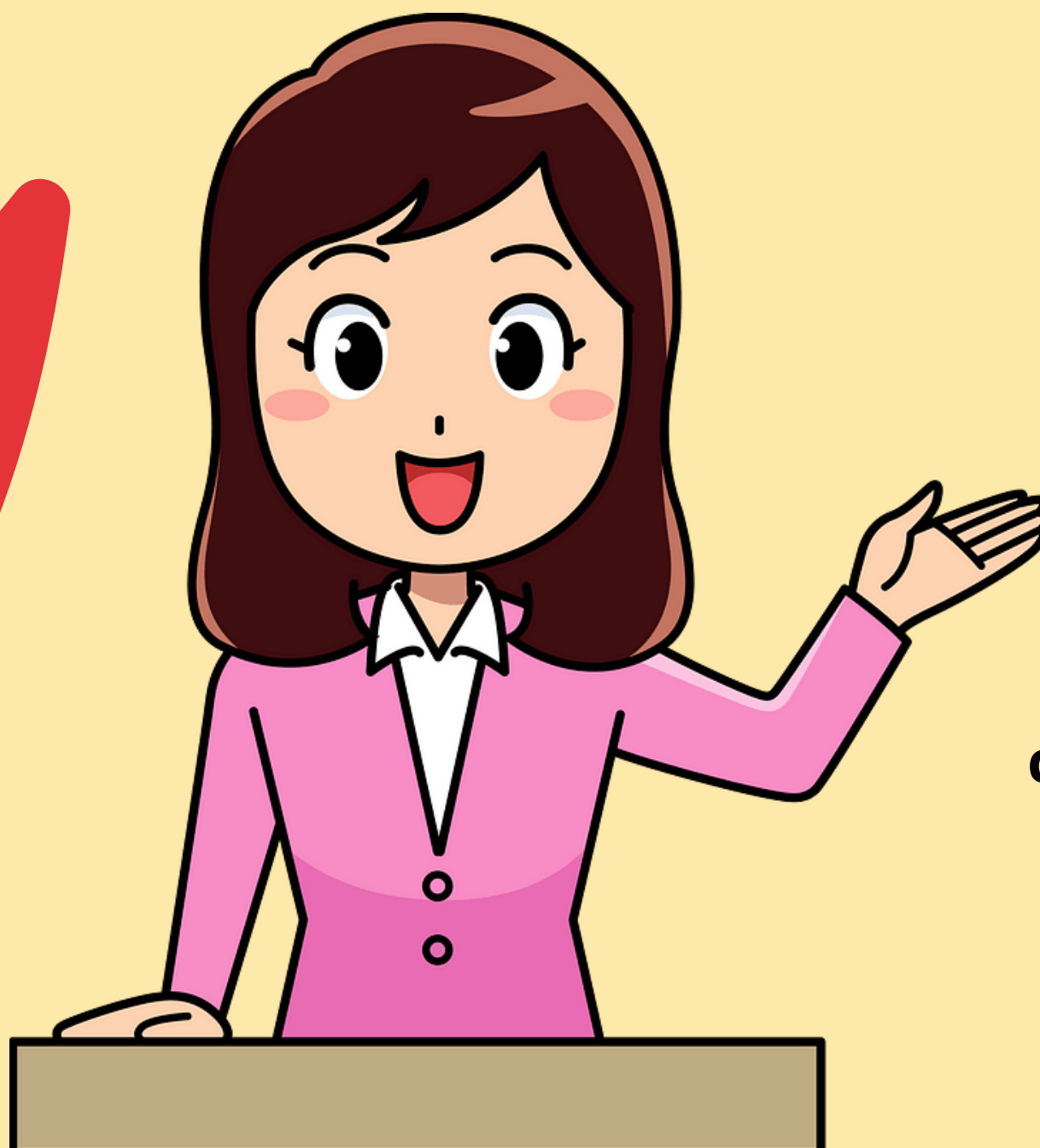
👉 **DAȚĂ EȘTI AGRESOR**



Cred că ar trebui să știi că nu este voie să te porți violent și că există o lege care pedepsește agresorii!

Nu vei câștiga prieteni și nici respect dacă te porți așa! Comportamentul tău îți va aduce doar: pedepse, critici, suferința părinților tăi, suferința colegilor tăi!

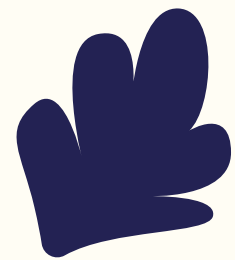
**Cum crezi că este mai bine pentru tine:
Să continui să îi hărțuiești pe alții?
SAU
Să încerci să te porți respectuos și prietenos?**



Dacă te hotărăști să te porți mai frumos, să știi că **sunt persoane și specialiști care te pot ajuta să îți controlezi furia și comportamentele nepotrivite! De exemplu **consilierul școlar** din școala ta, te poate învăța câteva trucuri de autocontrol și câteva cuvinte magice pe care, dacă le folosești, poți câștiga prieteni, respect, apreciere!**

Ce zici?





DAȚĂ EȘTI VICTIMĂ

Poți să suferi și să plângi,
să nu te aperi
și să nu spui la nimeni.

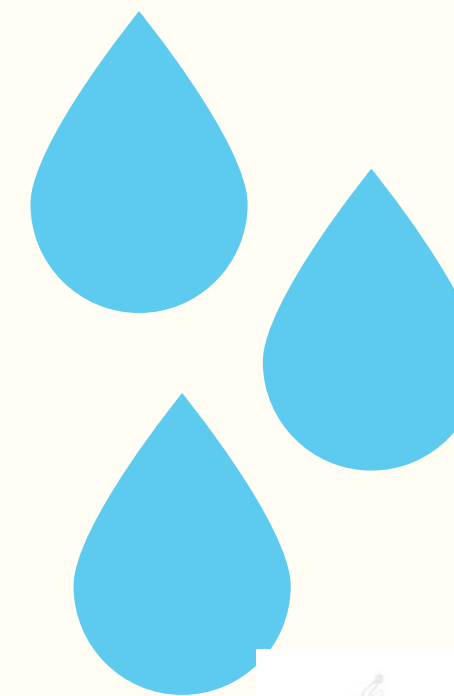
SAU:

Poți să spui agresorului
că nu este frumos ce face,
că nu îi dai voie să se comporte urât cu tine
și să îi spui ce s-a întâmplat unui adult
(doamnei învățătoare, părinților).

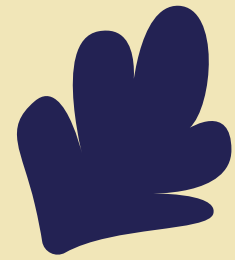
**CARE VARIANTĂ
CREZI CĂ TE-AR
AJUTA?
Din ce
motive?**



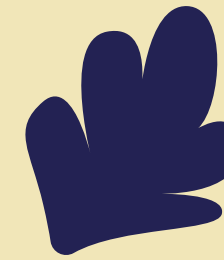
**Nu uita că
valoarea ta este aceeași,
indiferent de modul în care se comportă
cineva cu tine!
Fiecare om este valoros, inclusiv tu!**



DAȚĂ EȘTI MĂRTOR



Poți să te uiți la ce se întâmplă și să rămâi indiferent sau să râzi de victimă ...



Poți să încerci să ajuți victima, adică pe colegul care este hărțuit.

SAU

Combate bullying-ul,
ajută-ți prietenul!

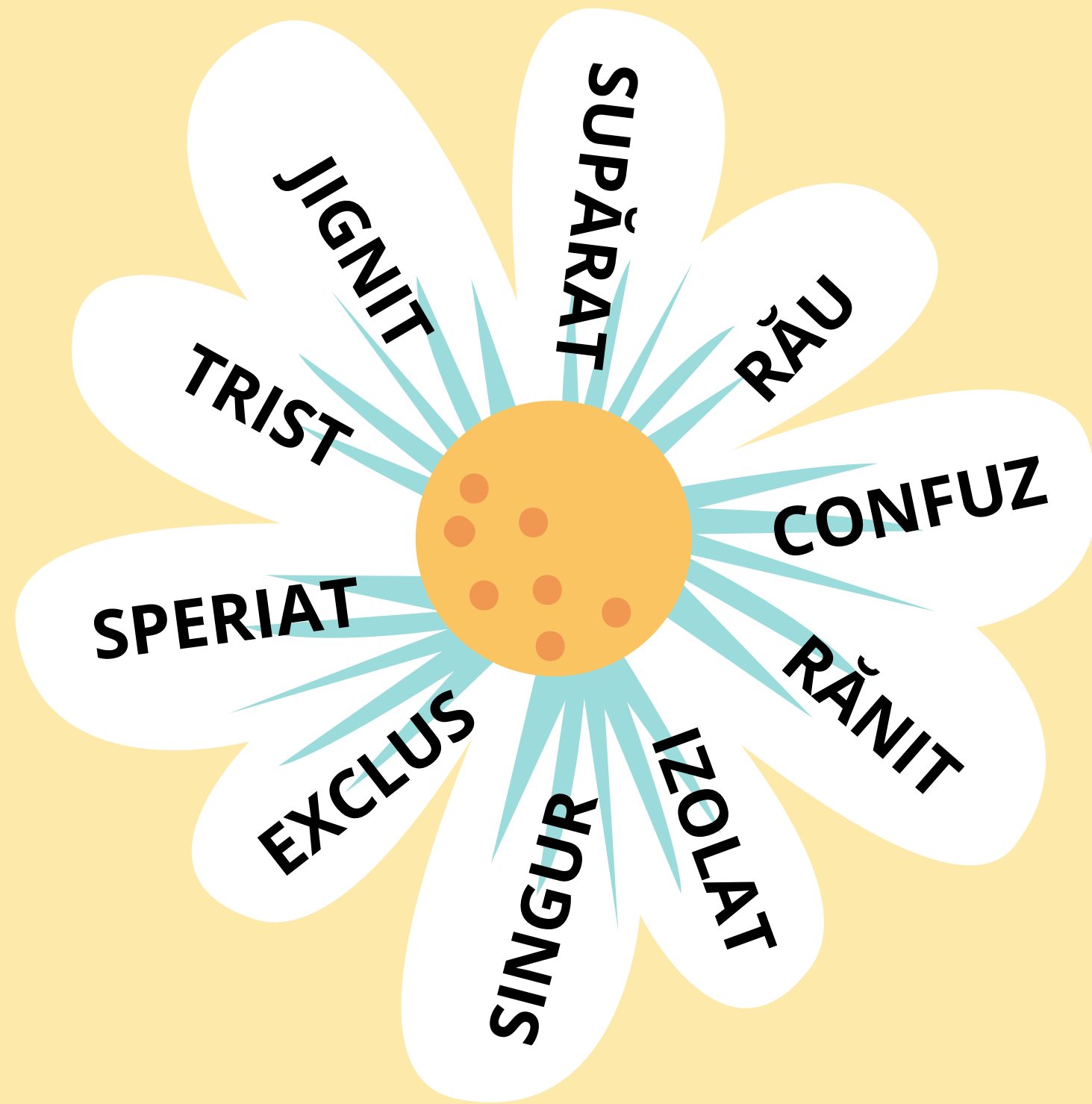
Cum
poți ajuta?

- **Aperi victima** (colegul agresat), încerci să îl scoți din situație și să stați la distanță de agresor. Ex: „Vino puțin cu mine”.
- **Confrunți agresorul** (dar fără să devii tu însuși un agresor). Ex: „Lasă-l în pace, nu esteumos să te comporti așa!”.
- **Anunți un adult** (învățătoarea, părintele).



IMPACTUL HĂRȚUIRII (BULLYING)

Cum crezi că se simte cineva care este hărțuit?



CUM POATE AFECTA BULLYING-UL VIAȚA DE ZI CU ZI?



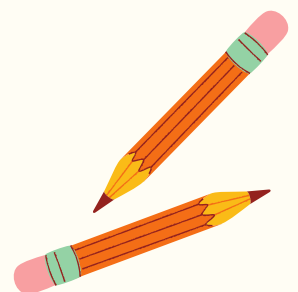
Hărțuirea îi poate face pe oameni să se simtă extrem de triști;



Poate afecta activitatea cuiva la școală, adică nu se mai poate concentra pentru învățare;



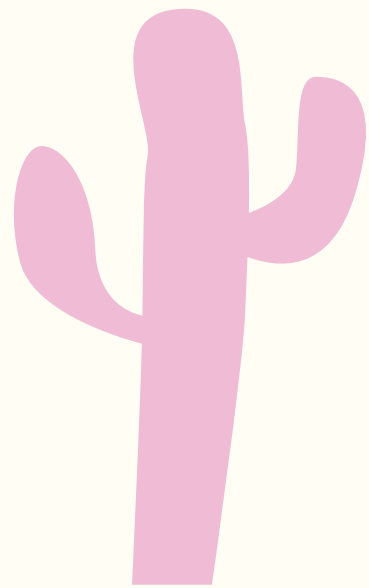
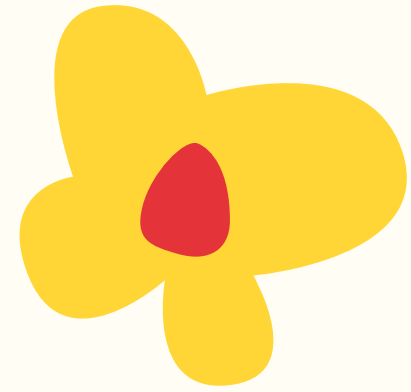
Unii copii pot crede că sunt mai puțini valoroși, că nu vor reuși să facă nimic bine;



Ar putea determina pe cineva să nu mai dorească să vină la școală.



CE PUTEM FACE?



Amintește-ți că ai ...

O
de ajutor



1. Ignoră



2. Vorbește prietenos



3. Părăsește locul

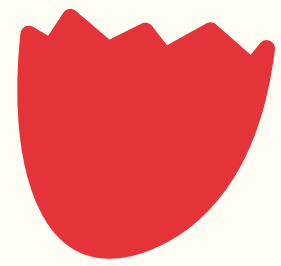


4. Vorbește ferm

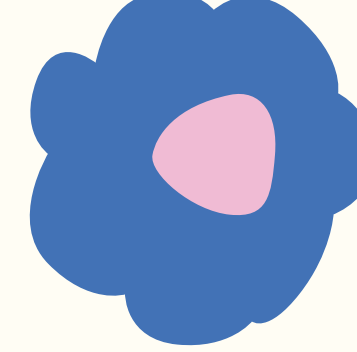


5. Denunță!





O MÂNĂ DE AJUTOR



Ignoră



- ✓ Prefă-te că nu auzi.
- ✓ Nu crea contact vizual.
- ✓ Menține o postură a corpului pozitivă (calm(ă) și sigur(ă) de tine).
- ✓ Gândește-te la afirmații pozitive care sprijină încrederea de sine.
- ✓ Numără în gând și încet până la cinci.
- ✓ Inspiră și expiră adânc.

Vorbește prietenos



- ✓ Folosește un ton calm.
- ✓ Menține contactul vizual.
- ✓ Adoptă un libaj corporal ce demonstrează siguranță de sine.
- ✓ Păstrează o distanță apropiată.
- ✓ Folosește propoziții cu „eu”: „Eu simt ... când tu...

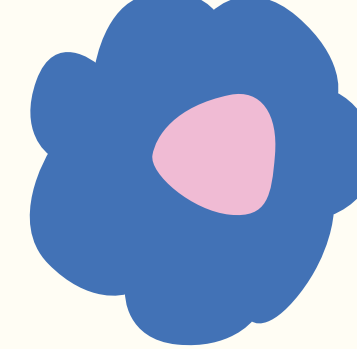
Părăsește locul



- ✓ Stai drept, cu capul sus.
- ✓ Păstrează gura închisă.
- ✓ Arată că ești sigur(ă)
- ✓ Nu stabili contact vizual.
- ✓ Îndreaptă-te către altă parte, într-o zonă aglomerată sau de siguranță (lângă un profesor).
- ✓ Nu te uita înapoi. Nu fugi, pășește sigur(ă) pe tine.



O MÂNĂ DE AJUTOR



Vorbește cu fermitate



✓ Folosește un ton categoric, ușor ridicat.

✓ Spune-le să se oprească.

✓ Reformulează-ți afirmațiile și începe propozițiile cu „Eu”, ex.: „Eu am spus ...”

✓ Nu te uita înapoi. Nu fugi, pășește sigur(ă) pe tine.

Denunță!



✓ Părăsește locul și vorbește cu un membru din personalul școlii.

✓ Îndreaptă-te către o zonă de siguranță.

Arată că ești sigur(ă) de tine.

✓ Supraveghetorii sunt prezenți pentru a te sprijini și a putea denunța.

✓ Denunță, denunță, denunță până când cineva te va asculta.

ÎNVAȚĂ DESPRE CEI 3 A AI NON-VIOLENȚEI

ASERTIVITATE:

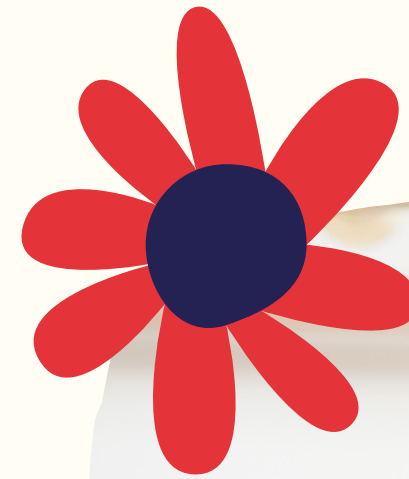
Comunică eficient: Spune ce dorești, ce simți, ce gândești, dar fără să superi și să rănești!

AUTOCUNOAȘTERE:

A ști cine ești și ce poți! Ce îți place, la ce te pricepi?

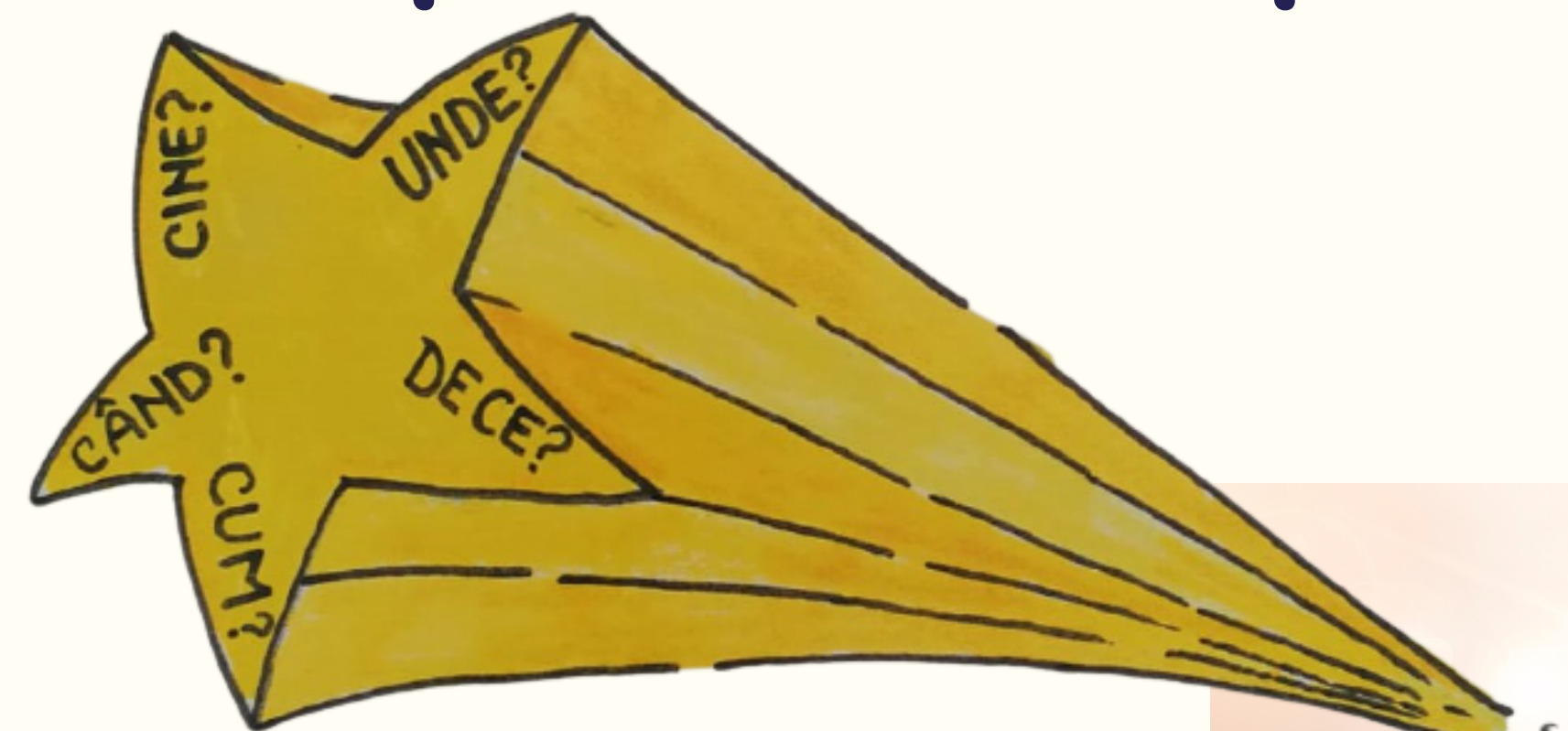
AUTOCONTROL:

Stăpânește-ți emoțiile și controlează-ți comportamentul! ÎNCEARCĂ și VEI REUȘI!



AȘERTIVITATE

COMUNICĂ EFICIENT. ACȚIONEAZĂ INTELIGENT!



STEAUȚA CURAJULUI



CINE- Cine cere ajutor? Vrei ca altcineva să fie pedepsit pentru o faptă sau tu ai nevoie de ajutor pentru că te simți în pericol?



UNDE- Unde te afli, simți că nu ești în siguranță? Ai vrea să eviți un loc sau o persoană anume?



DE CE- Crezi că acea faptă a fost un simplu accident? Sau o altă persoană încearcă să-ți facă rău, are scopul de a te răni?



CUM- Cum ai încercat să rezolvi situația? Simți că nu te poți apăra singur?



CÂND - Fapta celuilalt care te deranjează, se repetă? Aveți conflicte în mod constant? Simți că ești ținta răutăților unei persoane?

AUTOCUNOAȘTERE

CUNOAȘTE-TE ÎN PROFUNZIME !



SCUTUL PUTERII

**Construiește-ți propriul scut,
descoperind mereu
calitățile pe care le deții!**



AUTOCONTROL

Regulile jocului

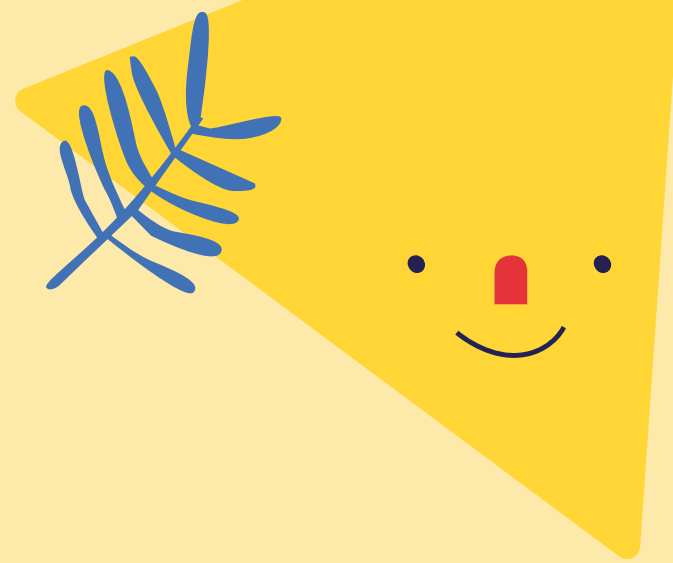
- Participanți: minim doi, cu vârste cuprinse între 3 ani și 111 ani.
- Fiecare jucător va arunca zarul. Jucătorul va înainta pe hartă tot atâtea căsuțe câte indică cifra de pe zar. Se respectă cerința din fiecare căsuță.
- Îți propun să realizezi cele două sarcini din căsuță în același timp. Indicațiile din paranteză descriu acțiunile fizice ale jucătorului. Dacă o căsuță este deja ocupată, atunci jucătorul care sosește înaintea o căsuță față de cea pe care trebuia să ajungă.
- Complexitatea jocului poate fi crescută treptat dacă întâmpinați dificultăți. De exemplu, sarcinile din căsuță pot fi realizate pe rând, iar la reluarea jocului se pot realiza simultan.

START

Spune-mi când te simți iubit? (În timp ce îmbrățișezi pe cineva.)	Spune-mi 5 motive pentru care zâmbești! (În timp ce sari ca un iepure.)	Spune-mi ce faci când te împinge cineva? (În timp ce stai într-un picior.)	Spune-mi ce înseamnă dragostea? (În timp ce dansezi Macarena.)	Spune-mi ultimele 5 ocazii în care ai ajutat pe cineva! (În timp ce faci masaj unui jucător.)	30 secunde de pauză în care ne strâmbăm. (În timp ce ascultăm melodia preferată.)
Spune-mi pentru ce ai cerut ultima dată ajutor! (În timp ce te ține cineva de mână.)	Spune-mi o calitate a fiecărui jucător! (În timp ce aplauzi.)	Spune-mi 2 moduri prin care te vei relaxa astăzi! (În timp ce te întinzi de parcă abia te-ai trezit.)	Primești o pedeapsă de la fiecare jucător! (În timp ce nu mai ai voie să vorbești.)	Ce ai vrea să ți se spună atunci când ești furios? (În timp ce stai pe spate.)	Mimează un desen animat! Ceilalți ghicesc personajul. (În timp ce ai ochii închiși.)
Spune-mi 3 metode care te ajută să treci peste tristețe! (În timp ce următorul jucător îți face masaj.)	Numește 5 obiecte fără de care nu ai putea să trăiești pe o insulă! (În timp ce vorbești în șoaptă.)	Spune-mi o modalitate prin care îți faci familia fericită? (În timp ce tu cânti răspunsul.)	Spune-mi de ce facem fapte bune? (În timp ce primești pupici în aer de la ceilalți.)	Spune-mi cum arăți altora că ești prietenos! (În timp ce ai mâna pe inimă.)	Spune-mi 2 motive pentru care nu lovești! (În timp ce îți scuturi mâinile.)
Spune-mi 2 lucruri pe care le ai în comun cu restul jucătorilor! (În timp ce bați palma în aer cu fiecare jucător.)	Spune-mi cum îți dai seama că alt copil este asemenea Dorinei! (În timp ce fluturi în aer două degete.)	<p>Dacă nu știi să rezolv o provocare, rog un alt jucător să-mi ofere un exemplu și apoi încerc și eu!</p>			Spune-mi 2 lucruri la care ești priceput! (În timp ce îți încordezi mușchii brațelor.)



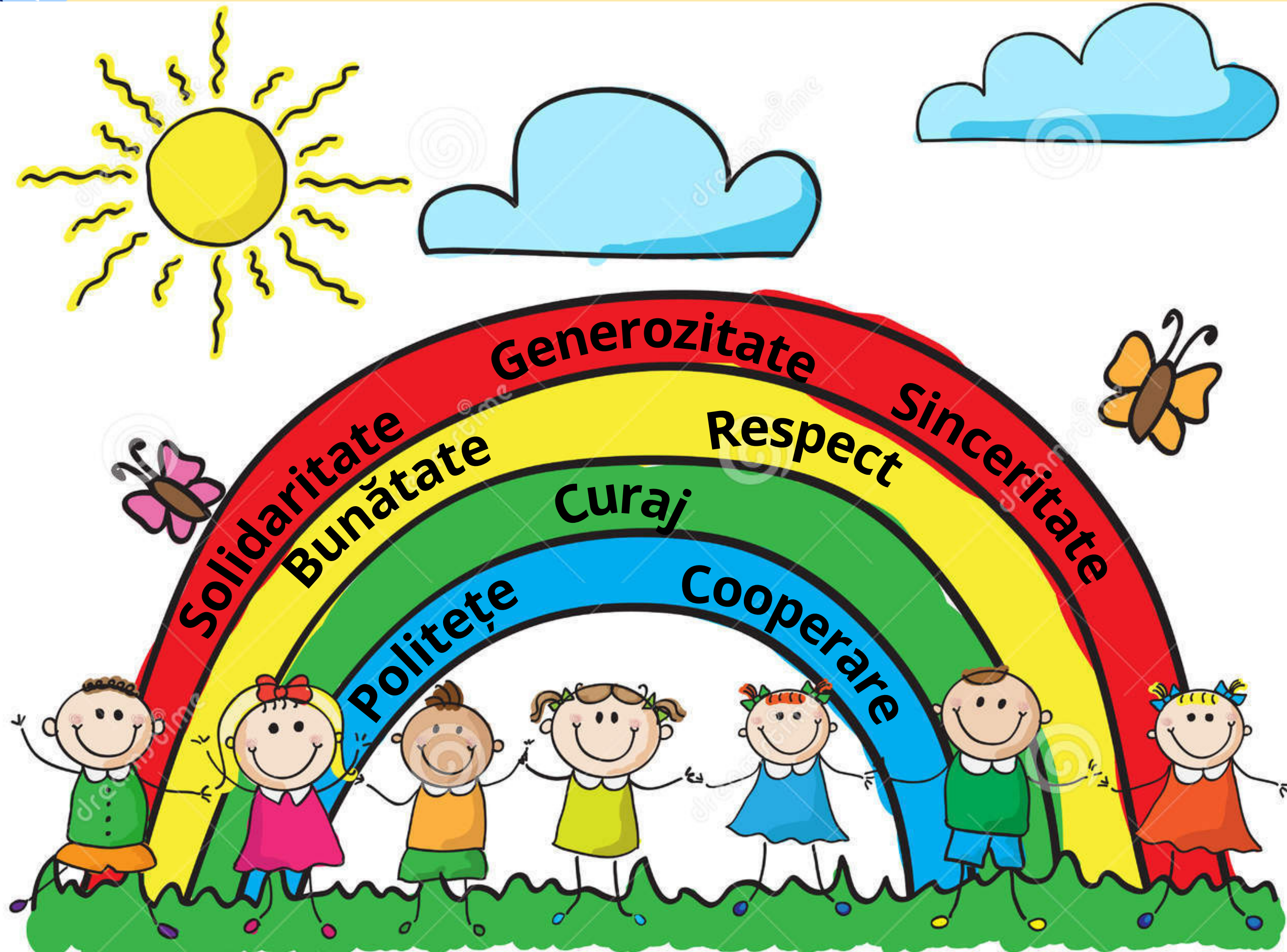
EMOȚIILE POT FI STĂPÂNITE!



Oferă câte o laudă fiecărui jucător! Da, și ție însuși! (În timp ce îți mânia pe umărul fiecăruia când îl lauzi.)	Spune-mi un lucru la care nu te pricepi? (În timp ce-ți masezi tâmpla.)	Spune-mi cum ai trecut peste o frică personală! (În timp ce stai drept, cu mâinile în șold și cu pieptul umflat.)	Spune-mi 2 lucruri pe care le poți realiza când trebuie să aștepti! (În timp ce desenezi în aer cu degetul.)	Spune-mi 3 feluri de mâncare pe care le adori! (În timp ce-ți mângâi burta.)	Faceti o poză de grup! (În timp ce faci altcuiva urechi cu degetele tale!)
Spune-mi 3 soluții care te ajută să-ți treacă furia! (În timp ce respiri adânc.)	Spune-mi 2 modalități care te-au ajutat să-ți faci prietenii! (În timp ce dai noroc cu un jucător.)	Spune-mi cum poți rezolva o situație în care un coleg îți pune o poreclă ce nu-ți place! (În timp ce ai mâna pe inimă.)	Spune-mi o dorință care vrei să ți se îndeplinească! (În timp ce tu cânti la o chitară imaginară.)	Spune-mi 2 motive pentru care ești mândru de tine! (În timp ce faci îl imiți pe Tarzan.)	Mimează o emoție la alegerea ta! (În timp ce stai cu ochii închiși.)
Spune-mi 2 motive pentru care ești special! (În timp ce bați palma în aer cu fiecare jucător.)	<p>Acum poți să-mi spui CINE EȘTI TU?</p> <p>Spune-mi 4 oameni care te iubesc! (În timp ce faci o piruetă după fiecare nume.)</p>		Mulțumește fiecărui participant pentru ceva anume! (În timp ce le faci cu ochiul.)	Spune-mi 5 persoane pe care le iubești! (În timp ce îmbrățișezi un jucător.)	Spune-mi când ai fost ultima dată curajos? (În timp ce imiți mersul unui dinozaur.)
Spune-mi un lucru pe care ai vrea să-l schimbi la tine? (În timp ce îți scuturi tot corpul.)	Spune-mi ce ai schimba în lume, dacă ai avea această posibilitate! (În timp ce alergi pe loc.)	Spune-mi ce faci când un coleg ridică vocea la tine! (În timp ce stai ca un soldat și saluți.)	Spune-mi o modalitate prin care familia ta ar putea să te facă fericit? (În timp ce arăți cu degetele tale semnul OK.)	Spune-mi ultimele 3 fapte bune pe care le-ai făcut! (În timp ce te prefaci că tu călărești.)	Spune-mi ce faci când vezi pe cineva furios (În timp ce mergi pe vârfuri.)



ȘCOALA ANTI-BULLYING



BIBLIOGRAFIE:



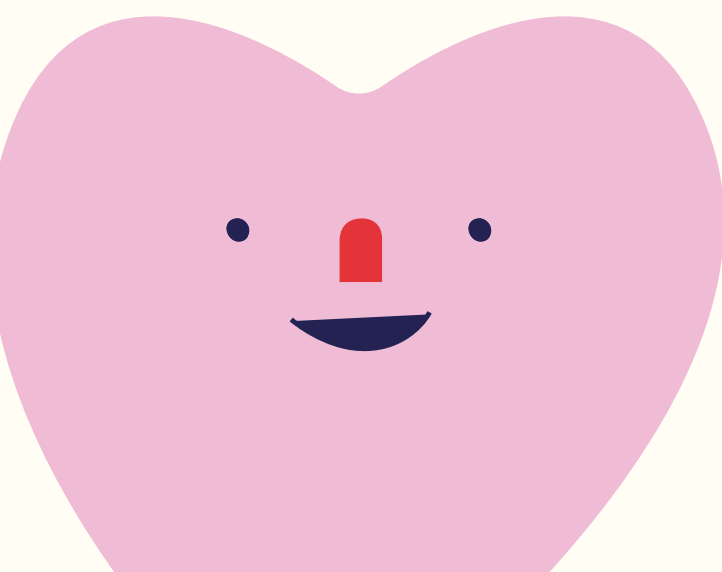
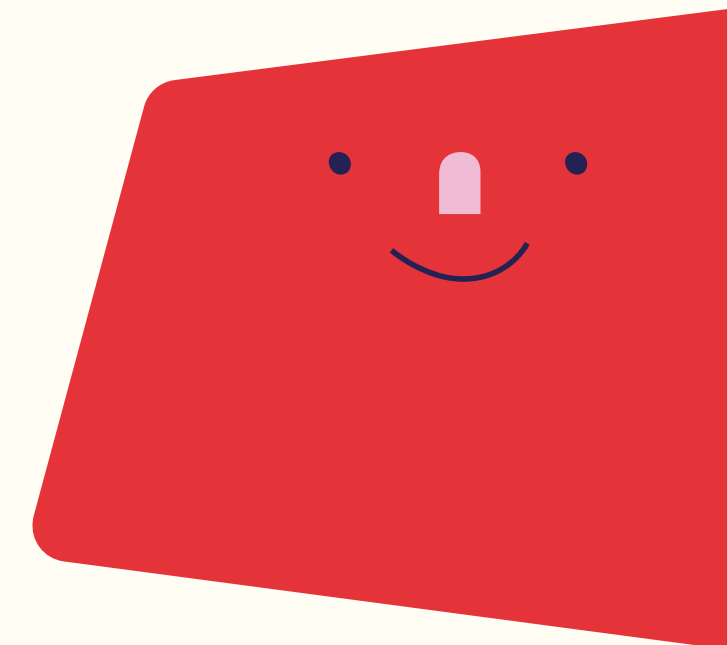
Șuhani Simona, (2020), Brățara prieteniei, Editura București.



Szeghy Karolina, (2018), Marea carte a gândurilor pozitive, Povești pentru dezvoltarea viziunii pozitive, Editura Aquilla, Oradea.

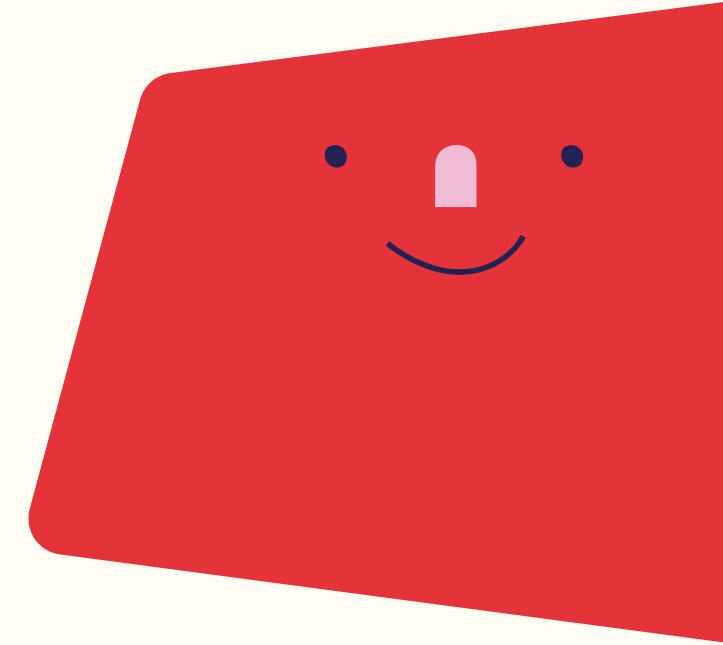


<https://www.twinkl.ro/resource/saptamana-anti-hartuire-prezentare-powerpoint-ro-t-c-7811>





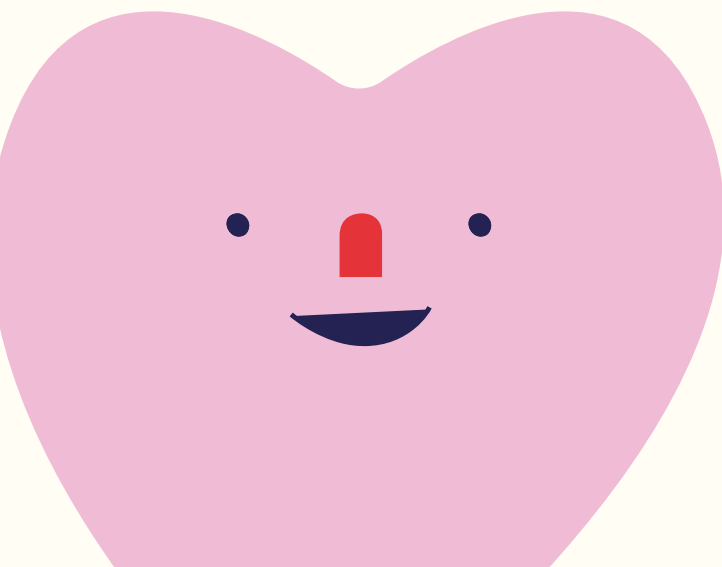
REALIZĂTORI:



Consilierii școlari din cadrul CJRAE - CJAP Sălaj:

Consilier școlar, profesor psiholog, coordonator CJAP Sălaj: ANCA - CORINA DRAGOȘ

Consilier școlar, profesor psiholog: LAVINIA ANITA CHICHIȘAN



**Director CJRAE Sălaj,
prof. psiholog, ADINA EMILIA MESAROS**