



CHIȘINĂU WITHOUT BULLYING

O COLECȚIE DE ACTIVITĂȚI INTERACTIVE PENTRU PREVENIREA
ȘI COMBATEREA BULLYING-ULUI ÎN MEDIUL ȘCOLAR



Chișinău Without Bullying

O colecție de activități interactive pentru prevenirea și combaterea bullying-ului în mediul școlar

Coordonare și autor: Asser Mortensen

Autor și editor: Ana Vieru

Design și machetare: András Joó

Traducere: Asociația Obștească „SYNERGY” din Moldova

People & Planet, 2026

Østre Allé 89, 1.tv

9000 Aalborg

Danemarca

www.peopleplanet.dk

În parteneriat cu:

Asociația Obștească „SYNERGY” din Moldova

Chișinău

Republica Moldova

www.synergy-moldova.md



Această publicație a fost realizată în cadrul proiectului „Chișinău without bullying” (Chișinău fără bullying), finanțat de CISU – Civil Society in Development (Danemarca). Proiectul a fost implementat în perioada octom-

brie 2025 – mai 2026, printr-o cooperare între People & Planet (Danemarca) și Asociația Obștească „SYNERGY” din Republica Moldova, cu sprijinul Direcției Generale Educație, Tineret și Sport din cadrul Consiliului Municipal Chișinău.



Această lucrare este licențiată sub licența Creative Commons Atribuire-Necomercial-Distribuire în condiții identice 4.0 Internațional. Pentru a vedea o copie a acestei licențe, vizitați <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> sau trimiteți o scrisoare către Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, SUA.



CHIȘINĂU WITHOUT BULLYING

O COLECȚIE DE ACTIVITĂȚI INTERACTIVE PENTRU PREVENIREA
ȘI COMBATerea BULLYING-ULUI ÎN MEDIUL ȘCOLAR

Contents

Introducere	12
1. Este bullying?	14
2. Oglinda emoțiilor	28
3. Harta identității	40
4. Fabrica de zvonuri	44
5. De la fapt la etichetă	48
6. De la Spectator la Susținător	54
7. Busola Digitală	60
8. Cui poți cere ajutor	70
9. Comunicarea face diferența	72
10. Punctele mele forte	82
11. Regulile clasei	92



Introducere

Dragi Profesori,

Violența în școală, sub toate formele sale, constituie o încălcare a drepturilor copilului.

Bullyingul este o formă specifică de agresiune, cu caracter repetitiv, sistematic, împotriva unei persoane care are dificultăți în a se apăra, cu scopul demoralizării acesteia, a diminuării stimei de sine și a minimalizării rolului în grupul social.

Asociația Obștească SYNERGY din Moldova, cu sprijinul partenerilor din Danemarca, People & Planet, a elaborat un ghid ce include metode scandinave nonformale de învățare și combatere a acestei forme specifice de agresiune. Ghidul reprezintă un reper important în lupta împotriva unui viciu grav al societății noastre.

Acest ghid conține unsprezece activități gata de utilizare în sala de clasă, dedicate prevenirii bullying-ului. Fiecare activitate durează aproximativ 45 de minute și nu necesită echipament special, ci doar o tablă, hârtie și pixuri. Unele activități includ șabloane tipărite, cum ar fi carduri cu scenarii și fișe de lucru.

Agresiunea nu apare întâmplător. În școlile din Moldova, copiii sunt frecvent vizați de bullying din motive independente de voința lor: un părinte aflat la muncă în străinătate, proveniența dintr-o familie vulnerabilă sau limba vorbită acasă. Acest ghid oferă sprijin în abordarea acestei realități dificile. Scenariile, numele și situațiile sociale sunt inspirate din contexte reale din sălile de clasă.



Cui se adresează activitățile

Majoritatea activităților sunt concepute pentru elevi cu vârste cuprinse între 10 și 14 ani. Unele pot fi utilizate și cu elevi mai mari, de până la 16 ani. Activitățile sunt adecvate pentru întreaga clasă și pot fi integrate în orele de educație civică sau în alte discipline care includ discuții de grup și activități practice.



Cum se îmbină activitățile

Cele unsprezece activități au o succesiune bine gândită, însă nu este necesar să le parcurgeți pe toate sau să respectați ordinea propusă. Important este să înțelegeți scopul fiecărei activități, astfel încât să puteți alege ce se potrivește cel mai bine clasei dumneavoastră.



Ghidul este structurat pe șase niveluri:

1. Înțelegere

Activitatea 1 oferă elevilor o definiție comună a bullying-ului, bazată pe patru indicatori clari. Aceasta constituie fundamentul. Este recomandat să începeți cu această activitate, deoarece limbajul introdus va fi utilizat și în celelalte.

2. Conștientizare de sine și empatie

Activitățile 2 și 3 îi ajută pe elevi să-și recunoască propriile emoții și pe cele ale celorlalți, precum și să înțeleagă asemănările și diferențele dintre ei. Aceste activități dezvoltă empatia necesară pentru a reacționa adecvat în situațiile ulterioare.

3. Cum se răspândește răul

Activitățile 4 și 5 arată cum funcționează bullying-ul ca proces social. Activitatea 4 evidențiază cât de repede se poate modifica un zvon atunci când este transmis de la o persoană la alta. Activitatea 5 continuă această idee, punând accent pe motivele pentru care anumite informații despre o persoană, situația familială, originea sau limba vorbită acasă, sunt adesea folosite pentru a o exclude sau marginaliza.

Ambele activități sunt concepute astfel încât niciun elev să nu fie pus în situația de a dezvălui informații personale.

4. Abilități pentru acțiune

Activitățile 6, 7 și 8 oferă elevilor instrumente practice. Activitatea 6 dezvoltă o abilitate esențială de comunicare: capacitatea de a vorbi clar și calm în situații tensionate. Activitatea 7 aplică această abilitate în contexte offline, arătând cum poate un martor să ofere sprijin, să distragă atenția agresorului sau să apeleze la un adult de încredere. Activitatea 8 transpune aceste reacții în mediul online: cum să oferi sprijin, să raportezi conținut negativ, să păstrezi dovezi și să contribui la calmarea situației.

5. Sprijin și căutarea de ajutor

Activitatea 9 îi ajută pe elevi să identifice adulți de încredere și linii de asistență, creând o listă care poate rămâne afișată în clasă. Activitatea 10 oferă elevilor care au fost vizați un spațiu privat și sigur pentru a reflecta asupra propriilor puncte forte.

6. Angajament comun

Activitatea 11, „Regulile clasei”, reunește toate elementele. Elevii stabilesc împreună patru sau cinci reguli despre cum doresc să se trateze reciproc, le notează și le semnează. Această activitate este cel mai eficientă la final, după parcurgerea mai multor activități.



O notă despre flexibilitate

Dragi profesori, dumneavoastră sunteți cei care vă cunoașteți cel mai bine elevii. Activitățile din acest ghid sunt concepute pentru a fi adaptate, nu doar urmate. Dacă un scenariu nu reflectă realitatea clasei, îl puteți ajusta. Dacă este nevoie de alte exemple, nume sau contexte, nu ezitați să le modificați.

Activitățile sunt instrumente, folosiți-le în modul care se potrivește cel mai bine elevilor dumneavoastră.

Este bullying?



45 min.



10-12 ani

★ Obiective

1. A ajuta elevii să facă distincția între bullying, tachinare și conflict.
2. A înțelege și a aplica patru indicatori ai bullying-ului: intenția, repetarea, dezechilibrul de putere și prezența unui public.
3. A dezvolta o înțelegere comună care să susțină activitățile ulterioare.

⚙ Materiale

- Cartonașe cu scenarii
- Poster intitulat „Poster de identificare a bullying-ului”
- Pixuri sau carioci
- Bandă adezivă sau lipici

Instrucțiuni

1. Prezentarea indicatorilor

Începeți activitatea printr-o scurtă discuție despre ce știu elevii despre bullying și stabiliți împreună o înțelegere comună a termenului. Subliniați că bullying-ul nu este doar un act răutăcios izolat sau un conflict, ci un tipar repetat de comportament, care poate fi recunoscut prin anumite semne specifice.

Subliniați că bullying-ul nu este o manifestare negativă izolată, ci un model de comportament care prezintă anumite caracteristici și poate fi recunoscut prin indicatori relevanți. Explicați clasei că în această activitate vor analiza patru indicatori ai bullying-ului.

Notați pe tablă cei patru indicatori și explicați-i pe înțelesul elevilor:

- **Intenție** — comportament realizat cu scopul de a răni pe cineva. Exemplu: publicarea intenționată pe rețelele de socializare a unei fotografii jenante pentru a face pe cineva să se simtă prost.
- **Repetare** — comportament care se întâmplă mai mult de o dată. Exemplu: tachinări sau provocări care continuă în fiecare zi sau mesaje online repetate.
- **Putere** — situație în care o parte are mai mult control sau statut. Exemplu: un elev popular îi întoarce pe alții împotriva cuiva care nu se poate apăra.
- **Public** — situație vizibilă sau cunoscută de alții. Exemplu: când alții sunt martori la o postare sau la un eveniment umilitor ori îl distribuie.

Explicați elevilor că prezența a doi sau mai mulți dintre aceștia indică un comportament de tip bullying.

La final, afișați pe perete posterul „Poster de identificare a bullying-ului”.

2. Lucru în echipă

Împărțiți elevii în grupuri de câte patru și oferiți fiecărui grup 4-5 cartonașe cu scenarii, precum și pixuri sau carioci.

Rugați grupurile să lucreze pe rând cu fiecare cartonaș: să îl citească cu voce tare, să discute și să decidă ce indicatori (intenție, repetare, putere sau public) sunt prezenți și marcheze dacă este o situație de tip bullying, dacă nu este bullying sau dacă nu sunt siguri.

Decizia trebuie să fie una comună pentru fiecare cartonaș. Dacă grupul nu ajunge la un consens, se marchează opțiunea „Nu suntem siguri”.

În timpul activității, deplasați-vă printre grupuri și adresați întrebări de ghidare, de exemplu: „Care indicator v-a ajutat să luați această decizie?”

Oferiți sprijin atunci când este necesar, prin explicații scurte și întrebări de reflecție, ghidând raționamentul elevilor fără a oferi răspunsuri sau a influența deciziile.

3. Analizarea cartonașelor

Scrieți pe tablă două titluri mari:

- Bullying
- Nu este bullying

Rugați fiecare grup, pe rând, să citească cu voce tare fiecare cartonaș analizat și să spună cum l-au clasificat și de ce. Dacă au ales „Nu suntem siguri”, să explice pe scurt de ce nu au putut lua o decizie.

Pentru cazurile marcate „Nu suntem siguri”, ghidați o scurtă discuție în grupul mare pentru a clarifica împreună situația și a identifica indicatorii relevanți, astfel încât să se poată stabili o încadrare. Încurajați discuțiile deschise între elevi pentru a ajunge la o concluzie comună cu privire la categoria fiecărui cartonaș.

După fiecare prezentare și stabilirea de comun acord a încadrării, rugați elevii să lipească cartonașele pe tablă, sub categoria corespunzătoare („Bullying” sau „Nu este bullying”).

4. Reflecție și concluzii

După ce elevii s-au decis în ce categorie să plaseze fiecare cartonaș, are loc discuția finală împreună.

Adresați clasei întrebări precum:

1. Ce vi s-a părut cel mai interesant sau surprinzător în activitatea de astăzi?
2. Ați mai auzit înainte despre bullying și despre acești indicatori sau au fost noi pentru voi?

3. Ce v-a ajutat cel mai mult să decideți dacă o situație este bullying sau nu?
4. A fost ușor sau dificil să faceți aceste alegeri? De ce?
5. Cum ați descrie acum bullying-ul, după această activitate?
6. Unde credeți că poate fi mai greu de observat bullying-ul: în clasă sau online?

S Sfaturi pentru profesori

- Dacă apar păreri diferite între grupuri, întrebați: „Care indicator vă ajută să decideți?”, fără să oferiți direct răspunsul.
- Demonstrați un exemplu de rezolvare înainte ca elevii să înceapă lucrul pe grupuri.

Fișe de lucru

1. Poster de identificare a bullying-ului



Descarcă acest poster

Scanează codul QR pentru a descărca versiunea digitală a posterului. Posterul poate fi tipărit, afișat în clasă sau distribuit în format electronic, pentru a ajuta elevii să recunoască mai ușor situațiile de bullying.

2. Carduri cu situații de tip bullying

Fiecare situație este însoțită de indicatorii relevanți și include o explicație pentru fiecare indicator, pentru a crea o claritate pentru profesori în organizarea activităților date.

Situația 1 Chatul Clasei

În fiecare zi, colegii Mariei o numesc „vacă grasă” atât față în față, cât și în grupul clasei. Trimite emoji-uri cu râsete și o etichetează la diferite meme-uri. Chiar și după ce Maria i-a rugat să se oprească, ei continuă și adaugă tot mai multe persoane în grup. Unii colegi reacționează doar cu emoji-uri, dar în realitate rămân tăcuți.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 2 Excluderea

Ion, care vine dintr-un sat apropiat, nu este niciodată invitat atunci când colegii lui se întâlnesc după școală. Ei îi spun: „Tu nu ești de aici” sau se prefac că „au uitat” să-l invite. Când Ion îi întreabă dacă poate veni și el, îi spun că este deja prea târziu. Acest lucru se întâmplă de luni de zile, iar toată lumea știe că el este de obicei ignorat de colectivul clasei.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 3 Logonevroza (bâlbâiala)

De fiecare dată când colegul lui de clasă, care are o problemă de bâlbâială, încearcă să răspundă la o întrebare, Cristian îl imită cu voce tare. Clasa râde, iar, uneori chiar și profesorul zâmbește. Elevul a încetat să mai vrea să participe la răspunsuri. Cristian continuă să manifeste același comportament față de colegul său de clasă.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 4 Telefonul furat

În timpul pauzei de prânz, un grup de băieți îi iau telefonul lui Andrei din ghiozdan și îl filmează în timp ce încearcă să-l recupereze. Ei râd în timp ce filmează și trimit videoclipul în grupul lor de pe rețelele de socializare. Mai târziu, alți elevi distribuie videoclipul și adaugă comentarii batjocoritoare.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 5 Pauza de prânz

În fiecare zi, mai mulți băieți îi spun unui coleg de clasă de etnie romă că nu poate sta cu ei la masa în timpul pauzei de prânz. Ei spun: „Locul acesta este ocupat” sau își pun ghiozdanele pe scaun. Când el insistă, îi răspund grosolan: „Tu nu ești unul de-al nostru.” Toată lumea din cantină urmărește ce se întâmplă, dar nimeni nu intervine.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 6 Contul fals

Cineva a creat un cont fals de Instagram, folosind fotografia Elenei. Postările includ imagini editate și descrieri care sugerează că ea minte sau trișează. Profilul se răspândește rapid, iar colegii comentează sau îl distribuie. Elena nu știe cine a creat contul, iar unii oameni cred că este contul ei real.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 7 Amenințarea

Colegul lui Victor a găsit un bilețel personal scris de el și îi cere în fiecare săptămână gustări sau bani, spunându-i: „Dacă nu-mi aduci gustări sau bani, le voi arăta tuturor mesajul tău privat.” Victor îi dă în liniște tot ce dorește colegul pentru a-și păstra secretul. Câțiva colegi bănuiesc că se întâmplă ceva, dar nu pun întrebări.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 8 Batjocura la ora de sport

La ora de educație fizică, un elev autoritar îl numește pe un alt coleg „slab” de fiecare dată când nu reușește la o probă de salt sau la flotări. Ceilalți elevi râd zgomotos, chiar și cei care nu participă la activități sportive. Jignirile sunt utilizate cu regularitate în fiecare săptămână.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 9 Filmarea ascunsă

După ce este insultată de colegi, Natalia își găsește un loc retras pentru a plânge. Doi elevi o filmează pe ascuns și postează videoclipul pe rețelele sociale cu textul „udăm florile.” Postarea primește multe vizualizări înainte de a fi ștearsă, dar capturile de ecran continuă să circule prin școală.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 10 Gluma profesorului

În timpul orei, un profesor râde de vocea în schimbare a unui elev și spune: „Se pare că pubertatea te-a schimbat destul de mult, nu-i așa?” Clasa izbucnește în râs, iar elevul rămâne tăcut. S-a întâmplat o singură dată, dar râsetele continuă să fie amintite zile la rând.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 11 Rigla ruptă

În timpul unei activități, un coleg lovește banca Dăriei cu rigla ei, rupând-o. El râde și spune: „Ups, a fost din greșeală.” Dăria crede că a făcut-o intenționat, dar el susține că a fost un accident. Ea se simte supărată, dar nu este sigură ce să creadă.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 12 Niciodată invitat

Vlad vede pe Instagram că mai mulți colegi de clasă se întâlnesc la o cafenea. Nu este prima dată când află despre astfel de întâlniri. Colegii nu îl invită niciodată, iar Vlad începe să se întrebe dacă este ignorat în mod intenționat.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 13 Comentarea caligrafiei

În timpul lecției de limba română, profesorul îi spune lui Ion „Scrii ca un doctor!” Clasa râde, dar Ion se simte stânjenit și rămâne tăcut pentru tot restul orei. Profesorul a vrut să facă doar o glumă.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 14 Caietul împrumutat

Cristina îi împrumută unui coleg caietul ei, dar acesta uită să i-l întoarcă. După un timp îndelungat, Cristina îl roagă să-i returneze caietul, însă el râde și îi răspunde: „Ești prea obsedată de note.” Ea nu își dă seama dacă colegul său glumește, o provoacă sau are ca scop să o supere.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 15 Comentariul șters

Cineva comentează „Arăți ciudat” la fotografia nouă a Danielei pe Instagram, apoi șterge comentariul. Daniela continuă să se gândească la presupusa persoana care ar fi putut scrie comentariul.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 16 Sosirea întârziată

Când Natalia a întârziat la ore și a intrat în clasă, toți colegii au început a aplauda în mod ironic. Profesorul nu-i oprește și nu comentează nimic. Natalia se simte umilită după acest caz.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 17 Alegerea echipei

Pentru un proiect la științe, elevii trebuie să se repartizeze în grupuri. Trei colegi fac echipă între ei și îi spun lui Pavel: „Noi avem deja echipă.” Pavel rămâne fără grup și se simte exclus, chiar dacă nimeni nu l-a jignit sau supărat direct.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 18 Gluma despre cravată

Andrei își vede prietenul purtând cravată și îi spune: „Frumoasă cravată, parcă e a bunicului tău.” Toți râd, iar prietenul lui Andrei îi răspunde cu o glumă asemănătoare.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 20 Postarea dispărută

Cineva postează pe Instagram un story în care Vasile apare dormind în clasă. Postarea dispare după câteva ore, iar Vasile nu află niciodată cine a publicat-o sau de ce a făcut acest lucru.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

Situația 19 Conversația întreruptă

Când Marina intră în clasă, două colege, care vorbeau între ele, se opresc brusc din discuție și își aruncă priviri. După aceea, nu mai spun nimic și evită să vorbească în fața ei. Marina începe să creadă că poate discutau despre ea, dar nu este sigură.

Indicatori

☐ Intenție ☐ Repetare ☐ Putere ☐ Public

Este o situație de bullying?

☐ Da ☐ Nu ☐ Nu suntem siguri

3. Carduri cu scenarii - Ghidul profesorului

Fiecare situație este însoțită de indicatorii relevanți și include o explicație pentru fiecare indicator, pentru a crea o claritate pentru profesori în organizarea activităților date.

! Situații de tip bullying



Situația 1

Chatul Clasei

În fiecare zi, colegii Mariei o numesc „vacă grasă” atât față în față, cât și în grupul clasei. Trimit emoji-uri cu râsete și o etichetează la diferite meme-uri. Chiar și după ce Maria i-a rugat să se oprească, ei continuă și adaugă tot mai multe persoane în grup. Unii colegi reacționează doar cu emoji-uri, dar în realitate rămân tăcuți.

Indicatori și explicații:

- ☐ Intenție: Colegii o jignesc în mod intenționat pe Maria, folosind porecla „vacă grasă” cu scopul de a o umili.
- ☐ Repetare: Comportamentul se repetă zilnic, atât față în față, cât și în mediul online.
- ☐ Putere: Mai mulți elevi se comportă urât față de o singură persoană, iar aceasta nu își poate lua apărarea.
- ☐ Public: Bullying-ul are loc în grupul clasei, unde mesajele sunt vizibile pentru toți.

**Situația 2****Excluderea**

Ion, care vine dintr-un sat apropiat, nu este niciodată invitat, atunci când colegii lui se întâlnesc după școală. Ei îi spun: „Tu nu ești de aici” sau se prefac că „au uitat” să-l invite. Când Ion îi întreabă dacă poate veni și el, îi spun că este deja prea târziu. Acest lucru se întâmplă de luni de zile, iar toată lumea știe că el este de obicei ignorat.

Indicatori și explicații:

- Intenție: Ion este exclus intenționat, iar comportamentul colegilor are scopul de a-l ține mai departe de grupul lor.
- Repetare: Situația se repetă de fiecare dată când colegii se întâlnesc după școală.
- Putere: Colegii lui Ion decid cine este acceptat și cine nu, iar Ion nu are posibilitatea reală de a fi acceptat sau invitat în acest grup.

**Situația 3****Bâlbâiala**

De fiecare dată când colegul lui de clasă, care se bâlbâie, încearcă să răspundă la o întrebare, Cristian îl imită cu voce tare. Clasa râde, iar uneori, chiar și profesorul zâmbește. Elevul a încetat să se implice în răspunsuri orale. Cristian continuă acest comportament la fiecare exercițiu oral.

Indicatori și explicații:

- Intenție: Cristian își imită colegul pentru a face glume pe seama bâlbâielii lui.
- Repetare: Comportamentul se repetă de fiecare dată când colegul încearcă să vorbească.
- Public: Situația are loc în fața întregii clase.

**Situația 4****Telefonul furat**

În timpul pauzei de prânz, un grup de băieți îi iau telefonul lui Andrei din ghiozdan și îl filmează în timp ce încearcă să-l recupereze. Ei râd în timp ce filmează și trimit videoclipul în grupul lor de pe rețelele de socializare. Mai târziu, alți elevi distribuie videoclipul și adaugă comentarii batjocoritoare.

Indicatori și explicații:

- Intenție: Telefonul este luat intenționat pentru a-l face pe Andrei să se simtă umilit.
- Putere: Un grup de elevi are control asupra situației și asupra unui singur coleg.
- Public: Situația este filmată și distribuită online, astfel încât poate fi văzută de mai mulți elevi.

**Situația 5****Pauza de prânz**

În fiecare zi, mai mulți băieți îi spun unui coleg de clasă de etnie romă că nu poate sta cu ei la masă în timpul pauzei de prânz. Ei spun: „Locul acesta este ocupat” sau își pun ghiozdanele pe scaun. Când el insistă, îi răspund: „Tu nu ești unul de-al nostru.” Toată lumea din cantină vede ce se întâmplă, dar nimeni nu intervine.

Indicatori și explicații:

- Intenție: Elevii îl exclud intenționat pe colegul lor pentru a-l face să se simtă respins.
- Repetare: Situația se repetă în fiecare zi, la prânz.
- Putere: Mai mulți elevi se comportă urât și nerespectuos față de coleg, iar acesta nu își poate lua apărarea.
- Public: Comportamentul are loc în cantină și este văzut de toți elevii din școală.

**Situația 6****Contul fals**

Cineva a creat un cont fals de Instagram, folosind fotografia Elenei. Postările includ imagini editate și descrieri care sugerează că ea minte sau trișează. Profilul se răspândește rapid, iar colegii comentează sau îl distribuie. Elena nu știe cine a creat contul, iar unii oameni cred că este contul ei real.

Indicatori și explicații:

- Intenție: Contul fals este creat intenționat pentru a o face pe Elena să apară într-o ipostază negativă.
- Putere: Elena nu știe cine a creat contul și nu își poate lua apărarea, întrucât persoana respectivă rămâne anonimă.
- Public: Postările sunt distribuite online și pot fi văzute de mulți oameni.

**Situația 7****Amenințarea**

Un coleg de clasă al lui Victor a găsit un bilet personal scris de el și acum îi cere în fiecare săptămână gustări sau bani, spunându-i: „Dacă nu-mi aduci gustări sau bani, le voi arăta tuturor mesajul tău privat.” Victor îi dă în liniște tot ce dorește colegul pentru a-și păstra secretul. Câțiva colegi bănuiesc că se întâmplă ceva, dar nu pun întrebări.

Indicatori și explicații:

- Intenție: Colegul îl amenință intenționat pe Victor pentru a obține lucruri de la el.
- Repetare: Situația se repetă în fiecare săptămână.
- Putere: Colegul folosește un secret despre Victor pentru a avea control asupra lui.

**Situația 8****Batjocura la ora de sport**

La ora de educație fizică, un elev autoritar îl numește pe un alt coleg „slab” de fiecare dată când nu reușește la o probă de salt sau la flotări. Ceilalți elevi râd zgomotos, chiar și cei care nu participă chicotesc pe seama colegului. Jignirile continuă în fiecare săptămână.

Indicatori și explicații:

- Intenție: Elevul îl numește intenționat „slab” pentru a-l face pe colegul lui să se simtă înjosit.
- Repetare: Situația se repetă la fiecare oră de educație fizică.
- Putere: Elevul care face glumele este considerat autoritate, iar colegul afectat se află într-o poziție mai slabă în fața clasei.
- Public: Situația are loc în fața clasei, iar toți colegii văd ce se întâmplă.

**Situația 9****Filmarea ascunsă**

După ce este insultată de colegi, Natalia își găsește un loc liniștit pentru a plânge. Doi elevi o filmează pe ascuns și postează videoclipul pe rețelele sociale cu textul „udăm florile.” Postarea primește multe vizualizări înainte de a fi ștersă, dar capturile de ecran continuă să circule prin școală.

Indicatori și explicații:

- Intenție: Natalia este filmată intenționat pentru a face glume pe seama ei și pentru a o face de rușine.
- Putere: Elevii care filmează decid ce se întâmplă cu imaginile, iar Natalia nu are control asupra situației.
- Public: Videoclipul este postat online și poate fi văzut de multe persoane.

**Situația 10****Gluma profesorului**

În timpul orei, un profesor râde de vocea în schimbare a unui elev și spune: „Se pare că pubertatea te-a schimbat destul de mult, nu-i așa?” Clasa izbucnește în râs, iar elevul rămâne tăcut. S-a întâmplat o singură dată, dar râsetele continuă să existe în fiecare zi.

Indicatori și explicații:

- Putere: Profesorul este într-o poziție de autoritate, iar elevul nu se poate opune sau răspunde cu ușurință.
- Public: Comentariul este făcut în fața întregii clase.



Situația 11

Rigla ruptă

În timpul unei activități, un coleg lovește banca Dăriei, iar rigla ei se rupe. El râde și spune: „Ups, a fost din greșeală.” Dăria crede că a făcut-o intenționat, dar el susține că a fost un accident. Ea se simte supărată, dar nu este sigură ce să creadă.

Indicatori și explicații:

- Intenție: Faptul că băiatul râde după ce rigla s-a rupt poate sugera că nu a fost doar un accident, dar situația nu este clară.



Situația 12

Niciodată invitat

Vlad vede pe Instagram că mai mulți colegi de clasă se întâlnesc la o cafenea. Nu este prima dată când află despre astfel de întâlniri abia după ce au avut loc. Colegii nu îl invită niciodată, iar Vlad începe să se întrebe dacă este ignorat intenționat.

Indicatori și explicații:

- Repetare: Situația se repetă de mai multe ori, iar Vlad nu este invitat la activitățile colegilor.



Situația 13

Comentariul caligrafiei

În timpul lecției de limba română, profesorul îi spune lui Ion: „Scrii ca un doctor!” Clasa râde, iar Ion se simte stânjenit și rămâne tăcut pentru tot restul orei. Profesorul a vrut să facă doar o glumă.

Indicatori și explicații:

- Public: Comentariul profesorului este spus în fața colegilor, luându-l pe Ion în derâdere în mod public.



Situația 14

Caietul împrumutat

Cristina îi împrumută unui coleg caietul ei, dar acesta uită să i-l întoarcă. După un timp îndelungat, Cristina îl roagă să-i returneze caietul, însă el râde și îi răspunde: „Ești prea obsedată de note.” Ea nu își dă seama dacă colegul său glumește, o provoacă sau are intenția să o supere.

Indicatori și explicații:

- Intenție: Comentariul despre note ar putea fi o jignire spusă intenționat, dar situația nu este pe deplin clară.

**Situația 15****Comentariul șters**

Cineva comentează „Arăți ciudat” la fotografia nouă a Danielei pe Instagram, apoi șterge comentariul. Nu se mai întâmplă din nou, dar Daniela continuă să se gândească cine a scris asta.

Indicatori și explicații:

- Intenție: Comentariul online a fost scris intenționat pentru a o jigni, chiar dacă apare o singură dată și a fost șters.

**Situația 16****Sosirea întârziată**

Când Natalia a întârziat la ore și a intrat în clasă, toți colegii au aplaudat în mod ironic. Profesorul nu îi oprește și nu a comentat nimic. Aplauzele nu s-au mai repetat vreodată, dar Natalia se simte umilită după acest caz.

Indicatori și explicații:

- Public: Aplauzele ironice au loc în fața întregii clase.

**Situația 17****Alegerea echipei**

Pentru un proiect la științe, elevii trebuie să se repartizeze în grupuri, trei colegi fac echipă între ei și îi spun lui Pavel: „Noi avem deja echipă.” Pavel rămâne fără grup și se simte exclus, chiar dacă nimeni nu l-a jignit sau supărat direct.

Indicatori și explicații:

- Putere: Grupul din cei 3 elevi decide cine face parte din echipă, iar Pavel nu are posibilitatea de a participa alături de ei.

**Situația 18****Gluma despre cravată**

Andrei își vede prietenul purtând o cravată și spune: „Frumoasă cravată, parcă e a bunicului tău.” Toți râd, iar prietenul lui Andrei îi răspunde cu o glumă asemănătoare.

Indicatori și explicații:

- Intenție: Gluma despre cravată este spusă cu intenția de a face glume pe seama colegului.

**Situația 19****Conversația întreruptă**

Când Marina intră în clasă, două colege care vorbeau între ele se opresc brusc din discuție și își aruncă priviri. După aceea nu mai spun nimic și evită să vorbească în fața ei. Marina începe să creadă că poate discutau despre ea, dar nu este sigură.

Indicatori și explicații:

- Putere: Cele două colege controlează situația și o pot face pe Marina să se simtă exclusă din grup.



Situația 20

Postarea dispărută

Cineva postează pe Instagram un story în care Vasile apare dormind în clasă. Postarea dispare după câteva ore, iar Vasile nu află niciodată cine a publicat-o sau de ce a făcut acest lucru.

Indicatori și explicații:

- **Public:** Postarea este publicată online și poate fi văzută de alte persoane, chiar dacă rămâne vizibilă doar pentru scurt timp.



Descarcă această fișă de lucru

Scanează codul QR pentru a descărca versiunea digitală a acestei fișe de lucru. Materialul poate fi utilizat, tipărit sau distribuit în format electronic, în funcție de nevoile clasei tale.

ESTE BULLYING?

Oglinda emoțiilor



35 min.



10-16 ani

★ Obiective

1. A recunoaște și a defini o gamă variată de emoții ale elevilor.
2. A dezvolta capacitatea elevilor de a observa semnale nonverbale (expresia feței, postura corpului, tonul vocii).
3. A înțelege legătura dintre emoții și situațiile obișnuite din mediul școlar pentru dezvoltarea conștientizării sociale.
4. A dezvolta empatia și capacitatea elevilor de a oferi sprijin colegilor care manifestă emoții puternice.

⚙ Materiale

- Carduri cu emoții printate
- Tablă, cretă sau cariocă

Instrucțiuni

1. Prezentarea obiectivelor

Explicați elevilor că activitatea are ca scop recunoașterea emoțiilor și înțelegerea a ceea ce emoțiile arată despre nevoile unei persoane. Subliniați că abilitatea de a observa și înțelege emoții îi ajută să își dea seama când un coleg ar putea avea nevoie de sprijin sau de o discuție.

Așezați cardurile cu emoții cu fața în sus, astfel încât toți elevii să le poată vedea. Explicați că scopul activității este observarea semnelor mici și discrete ale emoțiilor (expresia feței, postura, tonul vocii), nu interpretarea unor reacții exagerate.

2. Activitate în perechi

Împărțiți elevii în perechi și rugați-i să stea față în față. Puneți între ei un teanc de carduri cu emoții, așezate cu fața în jos.

Elevul A ia primul card fără să îl arate colegului și reprezintă emoția indicată timp de aproximativ 10 secunde, folosind expresia feței, postura și gesturile. Elevul B reproduce expresia observată și spune ce emoție crede că a fost reprezentată.

Apoi elevii schimbă rolurile și continuă activitatea până când toate cardurile au fost folosite.

3. Discuție cu toată clasa

Adunați elevii împreună și așezați toate cardurile cu emoții astfel încât să fie vizibile pentru întreaga clasă.

Discutați emoțiile una câte una, notând ideile principale pe tablă. Pentru fiecare emoție, urmați trei pași:

1. Întrebați elevii în ce situații de la școală poate apărea această emoție. Rugați elevii să ofere 2-3 exemple concrete.
2. Întrebați elevii ce i-ar ajuta dacă ar simți acea emoție. Exemple: o pauză scurtă, o

discuție cu cineva, ajutor sau petrecerea timpului cu un prieten.

3. Întrebați elevii cum ar putea ajuta pe cineva care simte acea emoție.

Rugați elevii să propună lucruri simple pe care le pot face dacă observă că un coleg se simte astfel. Încurajați sugestii realiste, cum ar fi să întrebe dacă totul este în regulă, să stea alături de coleg sau să ceară ajutorul unui adult.

4. Reflecție și concluzii

Întrebați elevii:

1. Care emoție a fost cel mai ușor de recunoscut? Care a fost cel mai dificilă? De ce?
2. Ați interpretat vreodată greșit emoția cuiva? Ce s-a întâmplat atunci?
3. Ce v-a ajutat cel mai mult să recunoașteți emoțiile colegilor (fața, postura, vocea)?
4. Credeți că oamenii își arată mereu emoțiile în mod clar? De ce da sau de ce nu?
5. Cum v-ați simți dacă cineva ar observa corect emoția voastră și ar reacționa cu sprijin?
6. Ce lucru simplu puteți face în viața de zi cu zi dacă vedeți că un coleg nu se simte bine?
7. De ce credeți că este important să observăm emoțiile celorlalți în școală?

CONTINUAȚI PE PAGINA URMĂTOARE ►

S**Sfaturi pentru profesori**

- Permiteți elevilor să spună „pas”, dacă nu doresc să reprezinte o emoție.
- Opriți imediat rasetele nepotrivite și reamintiți regula: „Respectăm emoțiile celorlalți.”
- Mențineți un ritm constant al activității, astfel încât toate perechile să participe și fiecare să ofere cel puțin un exemplu în discuția cu toată clasa.

Fișe de lucru



Descarcă această fișă de lucru

Scanează codul QR pentru a descărca versiunea digitală a acestei fișe de lucru. Materialul poate fi utilizat, tipărit sau distribuit în format electronic, în funcție de nevoile clasei tale.

OGLINDA
EMOȚIILOR





Furioasă





Ignorată







Frustrat



Nedumerit



Harta identității



45 min.



10-14 ani

★ Obiective

1. A explora și a reflecta asupra elementelor proprii identități (interese, limbi, puncte forte, speranțe și griji).
2. A dezvolta conștientizarea de sine și înțelegerea proprii identități în context social.
3. A încuraja respectul pentru diversitate și diferențele individuale din cadrul grupului.
4. A dezvolta empatia și coeziunea de grup prin împărtășirea experiențelor personale.

⚙ Materiale

- Fișe tipărite cu Harta identității sau coli de hârtie A4
- Pixuri și carioci pentru fiecare elev
- Cronometru sau clopoțel

Instrucțiuni

1. Prezentarea activității

Explicați elevilor că, în această activitate, vor crea propria „Hartă a identității”, o reprezentare a lucrurilor care îi definesc ca persoane. Scopul activității este să se cunoască mai bine pe ei înșiși și pe ceilalți, observând aspecte precum interesele, punctele forte și lucrurile importante pentru ei. Când ne cunoaștem mai bine unii pe alții, înțelegem mai ușor diferențele dintre noi și putem construi relații mai respectuoase și mai pozitive în clasă.

Prezentați pe scurt structura „Hărții identității”, explicând fiecare secțiune:

- *Un loc important pentru mine:* poate fi orice loc care are o semnificație personală
- *Limbile pe care le cunosc:* orice limbă pe care elevul o poate folosi, chiar și puțin
- *Hobby-uri:* activități pe care elevul le face cu plăcere
- *Puncte forte:* lucruri la care elevul se descurcă bine
- *Speranțe:* lucruri pe care elevul și le dorește pentru viitor
- *Griji:* lucruri care îl preocupă)

Oferiți fiecărui elev o fișă tipărită cu „Harta identității”. Dacă folosiți foi albe, desenați modelul pe tablă pentru ca elevii să poată copia structura.

Distribuiți pixuri sau carioci, pentru ca elevii să poată completa și, dacă doresc, să decoreze harta.

IMPORTANT: Subliniați de la început că toate secțiunile sunt opționale. Elevii pot completa doar informațiile pe care doresc să le împărtășească și pot lăsa necompletate secțiunile cu care nu se simt confortabil.

2. Completarea Hărții de Identitate

Rugați elevii să completeze Harta identității în mod individual și în liniște. Încurajați-i să folosească cuvinte scurte, expresii simple sau simboluri, după preferință. Acordați aproximativ 10-12 minute pentru completarea fișei.

3. Prezentarea în perechi

După finalizarea hărților, invitați elevii să se ridice de la locurile lor și să se deplaseze prin clasă pentru a discuta cu 2-3 colegi diferiți. Asigurați-vă că elevii formează perechi și își prezintă pe rând Harta identității.

Stabiliți un interval de 2 minute pentru fiecare pereche. Folosiți un cronometru sau o sonerie pentru a marca începutul și sfârșitul fiecărei runde și anunțați clar momentul în care elevii trebuie să schimbe perechea.

Pentru fiecare interacțiune, indicați elevilor să urmeze aceiași pași:

- Fiecare elev prezintă celuilalt doar secțiunile din propria Hartă a identității pe care dorește să le împărtășească. Nu este nevoie să ofere explicații pentru secțiunile neîmpărtășite.
- Elevul care ascultă răspunde doar cu formula: „Mulțumesc că ți-ai prezentat harta.” Nu se fac comentarii și nu se exprimă opinii despre ceea ce a fost prezentat.
- După ce ambii elevi au prezentat, aceștia identifică împreună un element comun. Dacă nu găsesc un element din Harta identității, sunt încurajați să discute și să descopere împreună cel puțin un lucru pe care îl au în comun.
- După expirarea timpului alocat, elevii formează noi perechi și repetă procesul.

4. Turul lucrărilor

Rugați elevii să își afișeze Hărțile identității pe perețe, dacă doresc. Oferiți aproximativ 5-7 minute pentru ca toți elevii să se plimbe prin clasă și să observe lucrările colegilor, apoi rugați-i să revină la locurile lor. Reamintiți elevilor regulile de bază:

- Turul se desfășoară în liniște și într-o atmosferă calmă, iar scopul este doar observarea lucrărilor, nu compararea sau comentarea lor.
- Dacă o Hartă a identității conține secțiuni necompletate, acest lucru este normal. Elevii nu trebuie să facă presupuneri și nu trebuie să pună întrebări despre acest lucru după încheierea activității.

5. Reflecție și concluzii

Conduceți o discuție calmă cu elevii, folosind întrebări deschise, cum ar fi:

1. Ce ați observat în timpul turului de lucrări?
2. Ce v-a surprins în ceea ce ați văzut la colegi?
3. Ce asemănări ați descoperit între voi?
4. Ce lucruri v-au arătat cât de diferiți și unici suntem?
5. Cum v-ați simțit atunci când ați împărtășit informații despre voi înșivă?
6. Ce ați învățat nou despre colegii din clasă?
7. De ce credeți că este important să înțelegem atât asemănările, cât și diferențele dintre noi?
8. Cum pot aceste diferențe să contribuie la o atmosferă mai bună în clasă?

În încheiere, subliniați că atunci când înțelegem mai bine identitatea fiecărei persoane, începem să vedem că fiecare coleg are ceva unic și valoros. Această înțelegere contribuie la dezvoltarea em-

patiei, respectului și a unei atmosfere mai sigure în clasă, în care este mai puțin probabil să apară excluderea, tachinarea sau comportamentele de tip bullying.

S Sfaturi pentru profesori

- Oferiți un exemplu personal, completând 1-2 secțiuni din Harta identității înainte ca elevii să înceapă activitatea. Exemplele trebuie să fie simple și autentice, pentru a le arăta elevilor ce se cere de la ei.
- Încurajați elevii să folosească forma de exprimare care li se potrivește cel mai bine: cuvinte, desene, simboluri sau o combinație a acestora. Harta identității trebuie să îi reprezinte pe elevi în mod personal, fără a urma un model „corect” unic.
- Sensibilitate și expunerea informațiilor personale: Unele secțiuni ale Hărții identității („*Un loc important pentru mine*”, „*Grijă*”) pot fi sensibile pentru orice elev, în funcție de experiențele personale. Monitorizați nivelul de confort al elevilor în timpul activității și interveniți dacă observați că un elev se simte expus sau inconfortabil în timpul împărtășirii.
- Intervenți imediat dacă apare vreun comentariu nepotrivit sau răutăcios despre o Hartă a identității, fie în timpul turului de lucrări, fie după activitate.
- Mențineți accentul pe reflecția personală, nu pe comparații sau evaluarea lucrărilor celorlalți.
- Adaptați Harta identității în funcție de nevoile clasei dumneavoastră. Puteți adăuga sau elimina secțiuni, în funcție de nivelul de vârstă și dinamica grupului. De exemplu, puteți include secțiuni ca: „*Ce îmi dă putere*”, „*Ce mă deranjează*” sau „*Ce îmi dă energie*”.

Fișe de lucru

1. Numele (opțional)

Un loc important pentru mine

Limbile pe care le cunosc

Hobby-uri

Puncte forte

Speranțe

Griji



Descarcă această fișă de lucru

Scanează codul QR pentru a descărca versiunea digitală a acestei fișe de lucru. Materialul poate fi utilizat, tipărit sau distribuit în format electronic, în funcție de nevoile clasei tale.

Fabrica de zvonuri



25 min.



10-14 ani

★ Obiective

1. A înțelege modul în care transmiterea și repetarea mesajelor pot răspândi situații care îi pot afecta pe ceilalți.
2. A înțelege cum se modifică informațiile atunci când sunt transmise de la o persoană la alta.
3. A crea o experiență de învățare memorabilă, prin utilizarea umorului și a unor exemple neobișnuite.
4. A stabili o regulă comună la nivelul clasei: „Nu transmitem mai departe mesaje care pot face rău.”

⚙ Materiale

- 1-2 bilețele cu zvonuri
- Spațiu liber în clasă, pentru ca elevii să se poată așeza în rând și să transmită mesajul în șoaptă de la unul la altul.

🛡 Pregătire

Mutați băncile pentru a crea un spațiu liber în clasă, astfel încât elevii să poată forma un rând pentru transmiterea mesajului în șoaptă. Pe tablă, scrieți titlul „Regula clasei”. Alegeți un bilețel cu un zvon. Completați bilețelul adăugând un prenume. Asigurați-vă că prenumele ales nu aparține niciunui elev din clasă.

Instrucțiuni

1. Introducerea activității

Explicați elevilor că, în viața de zi cu zi, informațiile pe care le auzim sau le spunem altora se pot schimba pe parcurs și pot avea un impact asupra celor din jur.

Subliniați că uneori zvonurile sau mesajele transmise mai departe pot afecta o persoană, chiar dacă nu aceasta a fost intenția inițială.

Explicați că, în această activitate, elevii vor observa cum se modifică un mesaj atunci când este transmis de la o persoană la alta și vor discuta ce înseamnă acest lucru în situații reale, inclusiv în contextul bullying-ului.

2. Transmiterea mesajului în șoaptă

Oferiți bilețelul primului elev din rând și rugați-l să îl citească în liniște o singură dată, apoi să îl transmită în șoaptă, o singură dată, elevului următor. Solicitați elevilor să transmită mesajul mai departe în același mod, până când acesta ajunge la ultimul elev din rând.

Invitați ultimul elev să noteze pe o foaie varianta finală a mesajului și să o citească cu voce tare în fața clasei, apoi rugați primul elev să citească mesajul original.

Acceptați reacțiile de amuzament care pot apărea în această etapă, deoarece umorul contribuie la implicarea elevilor și la fixarea experienței de învățare.

3. Comparare și discuții

Întrebați elevii ce s-a schimbat în zvon, de exemplu:

- ☐ Ce cuvinte au fost adăugate
- ☐ Ce cuvinte au lipsit
- ☐ Ce momente au fost exagerate
- ☐ Unde și cum s-a modificat mesajul

Explicați că, deși poate fi amuzant să observăm cum se schimbă o poveste atunci când este transmisă de la o persoană la alta, lucrurile devin problematice atunci când „povestea” sau zvonul se referă la o persoană reală.

Invitați elevii să rămână pe loc sau să se așeze la locurile lor pentru discuția de grup.

4. Reflecție și concluzii

Întrebați elevii:

- ☐ Ce ne arată această activitate despre modul în care se pot schimba informațiile?
- ☐ De ce credeți că mesajele se schimbă atunci când sunt transmise de la o persoană la alta?
- ☐ Ce efect poate avea un zvon asupra unei persoane?
- ☐ Cum poate influența un zvon comportamentul celorlalți față de o persoană?
- ☐ De ce uneori transmitem informații fără să le verificăm?
- ☐ Ce puteți face data viitoare înainte de a transmite sau repeta un mesaj?
- ☐ Ce regulă ar trebui să reținem din această activitate?

Pe baza discuției, formulați împreună cu elevii o regulă a clasei și scrieți-o pe tablă. De exemplu: „Nu transmitem mai departe mesaje care pot face rău.” Regula poate fi ulterior tipărită și afișată în clasă sau scrisă pe o coală A1, pe care elevii o pot decora și semna.

CONTINUAȚI PE PAGINA URMĂTOARE ►

S**Sfaturi pentru profesori**

- Mențineți umorul la un nivel ușor și potrivit, fără exemple sau remarci legate de persoane reale.
- Încurajați elevii să se bucure de partea amuzantă a activității, dar orientați discuția de la finele activității spre o reflecție serioasă asupra celor învățate.
- Activitatea poate fi realizată cu două bilețele diferite: după finalizarea primului tur de transmitere, un al doilea bilețel se oferă ultimului elev din rând, iar mesajul este transmis în sens invers. După finalizarea ambelor runde, invitați ultimii elevi să spună cu voce tare variantele finale ale mesajelor, apoi rugați primii elevi să citească mesajele originale în fața clasei. Continuați apoi cu pașii 3 și 4.

Fișe de lucru

**Descarcă această fișă de lucru**

Scanează codul QR pentru a descărca versiunea digitală a acestei fișe de lucru. Materialul poate fi utilizat, tipărit sau distribuit în format electronic, în funcție de nevoile clasei tale.

FABRICA DE ZVONURI

1. Bilețele cu zvonuri

Zvonul 1

Ieri, _____ a scăpat o cutie întreagă cu sclipici pe hol, iar totul încă strălucește.

Zvonul 2

La ora de matematică, _____ a strănutat atât de tare încât creionul i-a zburat pe jos.

Zvonul 3

Luni, _____ a adus zece banane la școală și a încercat să ofere câte una fiecărui coleg de pe coridor.

Zvonul 4

În timpul primei ore, _____ a purtat un pantof roșu și unul albastru fără să observe.

Zvonul 5

Săptămâna trecută, _____ a șoptit că există o ușă secretă în spatele rafturilor din bibliotecă.

Zvonul 6

În timpul unei excursii cu clasa, _____ a încercat să se salute cu o statuie și aproape a căzut.

Zvonul 7

În timpul unui test petrecut în liniște, _____ a răsturnat o sticlă cu apă și toată lumea a auzit zgomotul.

Zvonul 8

Acasă, _____ încearcă să-și învețe hamsterul să parcurgă un traseu cu obstacole făcute din cărți.

Zvonul 9

Weekend-ul trecut, _____ a postat un videoclip cu un dans amuzant, iar acum colegii imită dansul în pauze.

Zvonul 10

Ieri, _____ a spus că profesorul de științe este de fapt un robot care se alimentează cu cafea.

De la fapt la etichetă



45 min.



13-16 ani

★ Obiective

1. A înțelege modul în care informațiile neutre despre o persoană pot deveni motive de etichetare, excludere sau bullying.
2. A analiza procesul prin care un fapt este transformat într-o etichetă, eticheta în bârfă, iar bârfa în excludere socială.
3. A identifica momentele din acest lanț în care pot fi prevenite sau oprite comportamentele negative.

⚙ Materiale

- Fișe cu lanțul etichetării (câte una pentru fiecare grup)
- Pixuri sau creioane roșii (câte unul pentru fiecare grup)
- Bandă adezivă pentru expunerea fișelor completate

Instrucțiuni

1. Prezentarea activității

Explicați că uneori oamenii sunt supuși bullying-ului nu pentru că au făcut ceva greșit, ci pur și simplu din cauza unor aspecte legate de viața lor — de exemplu: de unde provine familia lor, situația financiară sau limba vorbită acasă. Niciunul dintre aceste lucruri nu este greșit. Totuși, în unele clase, ele pot deveni motive pentru a trata pe cineva într-un mod nedrept sau răutăcios.

Spuneți-le elevilor că astăzi vor analiza cum se întâmplă acest lucru, pas cu pas, folosind personaje fictive. Nimeni nu va fi rugat să vorbească despre lucruri personale.

Scrieți pe tablă cele patru etape ale lanțului:

FAPT ► ETICHETĂ ► BÂRFĂ ► EXCLUDERE

Explicați pe scurt fiecare etapă:

Fapt — un lucru adevărat și neutru despre o persoană. De exemplu: unde locuiește, cu cine locuiește sau ce limbă vorbește în familia sa.

Etichetă — un cuvânt sau o expresie scurtă atribuită unei persoane pe baza acelui fapt. Un detaliu neutru ajunge să fie transformat într-o caracterizare a persoanei.

Bârfă — lucrurile pe care oamenii încep să le spună despre acea persoană. Eticheta se răspândește și apar presupuneri sau interpretări.

Excludere — ceea ce i se întâmplă persoanei la școală ca urmare a acestor lucruri. Persoana este ignorată, luată în râs sau tratată nedrept.

2. Exemplu demonstrativ

Înainte de a începe lucrul în grupuri, analizați un exemplu împreună cu toată clasa, pentru ca fiecare grup să înțeleagă sarcina. Folosiți un exemplu simplu, cu un personaj imaginar, diferit de cele de pe carduri, de exemplu:

„Sergiu este nou la școală. Anul trecut, s-a mutat la Chișinău, venind din Edineț.”

Rugați elevii să propună ce ar putea fi scris în fiecare coloană:

- **Etichetă:** „Elevul cel nou.”
- **Bârfă:** „Nu cunoaște pe nimeni. E diferit de noi și este un ciudat.”
- **Excludere:** „Nimeni nu îl invită să stea cu ei la aceeași masă la pauza de prânz.”

Apoi întrebați: Când ar fi putut să se intervină pentru ca lucrurile să nu ajungă aici?

Ghidați elevii spre un răspuns realist, de exemplu: cineva l-ar fi putut invita să stea împreună cu ei înainte ca bârfele să înceapă?

3. Lucru în grupuri: construirea lanțului

Împărțiți clasa în grupuri de 3–4 elevi. Oferiți fiecărui grup o fișă cu lanțul etichetării. Fiecare grup trebuie:

1. Să citească împreună, cu voce tare, informațiile din coloana Fapt.
2. Să discute și să completeze celelalte trei coloane ale lanțului (Etichetă, Bârfă și Excludere), imaginându-și ce s-ar putea întâmpla în continuarea faptului descris pe card. Să scrie răspunsurile pe fișa cu lanțul etichetării.
3. Să decidă împreună în ce moment situația putea fi oprită, astfel încât să nu apară consecințe negative și să marceze acel punct cu un X roșu pe fișă.
4. Să scrie una sau două propoziții prin care să explice ce s-ar fi putut face în acel moment pentru a opri situația.

Alocați aproximativ 10 minute pentru această etapă. Plimbați-vă prin clasă în timpul lucrului în grupuri. Dacă un grup întâmpină dificultăți, puneți întrebări de ghidare, fără a oferi direct răspunsurile, cum ar fi:

- Ce ar putea spune cineva despre această persoană dacă ar ști doar acest fapt?
- Cum s-ar putea răspândi această etichetă?
- Ce s-ar putea întâmpla în mod concret cu această persoană la școală?

4. Prezentarea lanțurilor

Rugați fiecare grup să prezintă, pe rând, fișa cu lanțul etichetării. Grupul trebuie:

- Să citească cu voce tare cardul cu personajul.
- Să explice ce au scris în fiecare coloană a lanțului.
- Să arate unde au marcat X-ul roșu și să explice de ce au ales acel punct.

După fiecare prezentare, invitați restul clasei să facă scurte observații: dacă sunt de acord cu lanțul propus sau dacă pot sugera alte idei pentru una dintre coloane. Mențineți discuția scurtă și constructivă; scopul este clarificarea și înțelegerea mai bună a procesului, nu dezbateră.

Pe măsură ce sunt prezentate, lipiți fișele complete pe tablă sau pe perete, astfel încât să fie vizibile pentru toată clasa.

5. Reflecție și concluzii

După ce toate lanțurile sunt afișate, inițiați o discuție cu întreaga clasă pe baza întrebărilor de mai jos:

1. Ce au în comun toate coloanele FAPT din lanțurile analizate? *(Niciunul dintre ele nu descrie ceva greșit.)*

2. De ce credeți că un fapt neutru despre o persoană ajunge uneori să devină o etichetă?
3. Care etapă din lanț v-a surprins cel mai mult prin cât de repede sau cât de departe poate ajunge situația?
4. În ce momente din lanț ar fi putut fi oprită situația?
5. Ați văzut vreodată o situație asemănătoare în viața reală, în jurul vostru? Ce s-a întâmplat?
6. Ce efect poate avea o etichetă sau o bârfă asupra modului în care ceilalți tratează o persoană?
7. Ce puteți face concret data viitoare când auziți sau observați o etichetă sau o bârfă?

Ghidați discuția astfel încât elevii să înțeleagă că aceste fapte devin adesea ținte pentru etichetare deoarece sunt vizibile și asociate cu diferențe percepute. Subliniați că a fi diferit nu înseamnă a fi mai puțin valoros. Evidențiați că lanțul continuă doar dacă este alimentat de comportamentul nostru.

Încheiați activitatea subliniind că aceste situații nu sunt cauzate de o singură persoană și nu pot fi oprite de o singură persoană, dar fiecare elev are un rol în a nu continua sau amplifica acest lanț.

S Sfaturi pentru profesori

- Cardurile cu personaje sunt imaginate și sunt inspirate din situații frecvente în școlile din Moldova. Unii elevi s-ar putea regăsi în unele exemple. Caracterul fictiv al activității are rolul de a-i proteja; nu atrageți atenția asupra unor eventuale asemănări și nu întrebați elevii dacă vreun card se potrivește cu situația lor personală.

- În timpul lucrului în grupuri, fiți atenți dacă un grup construiește un lanț care seamănă prea mult cu o situație reală din clasă. Dacă se întâmplă acest lucru, redirecționați discuția cu blândețe: „Să ne concentrăm pe personajul de pe card.”
- Unele grupuri pot avea dificultăți în completarea coloanelor BÂRFĂ sau EXCLUDERE, deoarece ar putea apărea o dificultate să își imagineze astfel de situații. Acest disconfort este normal și util. Recunoașteți acest lucru și încurajați elevii să continue. Reamintiți-le: „*Nu inventați aceste lucruri pentru a fi răutăcioși. Încercăm să înțelegem cum funcționează situațiile în realitate, ca să știm unde pot fi oprite.*”

Fișe de lucru

Cardul 1 — Contextul familial			
FAPT	ETICHETĂ	BÂRFĂ	EXCLUDERE
Valeria are 11 ani. Locuiește cu bunica ei. Părinții ei lucrează în străinătate și trimit bani acasă în fiecare lună. Se descurcă bine la școală și are câțiva prieteni apropiați.			
Unde se putea interveni pentru a opri situația? Marcați un punct din lanțul de mai sus cu un X roșu. Scrieți mai jos ce s-ar fi putut face în acel moment pentru a opri situația.			

Cardul 2 — Situația materială

FAPT	ETICHETĂ	BÂRFĂ	EXCLUDERE
Dumitru are 12 ani. Familia lui are o mică fermă în afara orașului. Poartă aceeași geacă la școală în fiecare săptămână, deoarece este cea care îi vine bine. Este bun la matematică și îi place să joace fotbal.			

Unde se putea interveni pentru a opri situația?

Marcați un punct din lanțul de mai sus cu un X roșu.

Scrieți mai jos ce s-ar fi putut face în acel moment pentru a opri situația.

Cardul 3 — Limbă minoritară

FAPT	ETICHETĂ	BÂRFĂ	EXCLUDERE
Ana are 10 ani. Familia ei vorbește găgăuza acasă. La școală vorbește româna, dar uneori încurcă unele cuvinte sau le pronunță diferit. Îi place să citească și este amabilă cu elevii mai mici.			

Unde se putea interveni pentru a opri situația?

Marcați un punct din lanțul de mai sus cu un X roșu.

Scrieți mai jos ce s-ar fi putut face în acel moment pentru a opri situația.

Cardul 4 — Proveniență din mediul rural

FAPT	ETICHETĂ	BÂRFĂ	EXCLUDERE
Ion s-a mutat la Chișinău anul trecut, dintr-un oraș mic de la sud. Nu cunoaște încă mulți oameni și nu înțelege întotdeauna glumele colegilor. Este liniștit și muncește serios la școală.			

Unde se putea interveni pentru a opri situația?

Marcați un punct din lanțul de mai sus cu un X roșu.

Scriveți mai jos ce s-ar fi putut face în acel moment pentru a opri situația.



Descarcă această fișă de lucru

Scanează codul QR pentru a descărca versiunea digitală a acestei fișe de lucru. Materialul poate fi utilizat, tipărit sau distribuit în format electronic, în funcție de nevoile clasei tale.

De la Spectator la Susținător



45 min.



10-14 ani

★ Obiective

1. A exersa modalități sigure și realiste de intervenție ca susținători ai victimelor în situații de bullying din mediul școlar.
2. A învăța și aplica cele trei acțiuni principale ale unui susținător activ: a sprijini, a distrage atenția și a spune unui adult.
3. A dezvolta încrederea de a interveni în siguranță, individual sau în colaborare cu alți colegi, fără a escalada o situație de tip bullying.

⚙ Materiale

- Cartonașe cu diverse scenarii
- Coli de hârtie și pixuri
- Spațiu liber în clasă pentru a interpreta scenele

Instrucțiuni

1. Introduceți activitatea

Începeți prin a explica faptul că elevii sunt uneori martori la situații care par greșite, cum ar fi

bullying-ul, excluderea sau tratamentul nedrept, iar scopul activității este să învețe cum să acționeze în mod sigur, în loc să rămână tăcuți.

Explicați elevilor că:

- Un *spectator (martor)* este o persoană care asistă la o situație de bullying, excludere sau tratament nedrept.
- Un *susținător activ* este o persoană care acționează în mod sigur pentru a sprijini o victimă a unei situații de bullying, excludere sau tratament nedrept.

2. Explicați cum un spectator poate deveni un susținător

Spuneți clasei că există trei acțiuni prin care spectator poate deveni un susținător activ. Prezentați fiecare acțiune printr-un exemplu scurt și practic:

- *Sprijină:* Stai alături de persoana afectată sau vorbește-i cu amabilitate. Exemplu: „Poți să stai cu mine” sau „Nu a fost în regulă ce s-a întâmplat.”
- *Distrage atenția:* Schimbă direcția discuției sau situația pentru a întrerupe tensiunea. Exemplu: „Hei, mă poți ajuta să-mi găsesc caietul?”
- *Spune unui adult:* Mergi la un profesor sau la un alt adult de încredere dacă situația continuă sau pare nesigură. Exemplu: „Cineva este împins lângă vestiare.”

Scrieți cele trei acțiuni pe tabla și citiți-le împreună cu elevii. Clarificați faptul că toate cele trei acțiuni sunt potrivite și utile. Cea mai bună acțiune depinde de situație; nu există o singură soluție care funcționează de fiecare dată.

3. Formați echipe și desemnați roluri

Împărțiți clasa în grupuri a câte 4–5 elevi. Oferiți fiecărui grup un cartonaș cu o situație. Atribuiți roluri în fiecare grup: 1 agresor, 1 victimă și 2–3 spectatori, apoi instruiți grupurile să pregătească o scenetă de aproximativ 2 minute bazată pe cartonașul primit. Încurajați spectatorii din fiecare grup să folosească mai multe modalități de intervenție (sprijină, distrage atenția, spune unui adult), în funcție de situația din scenetă.

Oferiți grupurilor 15 minute pentru a pregăti sceneta.

La distribuirea rolurilor, evitați atribuirea rolului de victimă elevilor care sunt sau au fost recent expuși la situații de bullying, excludere sau experiențe similare, pentru a proteja starea lor de bine și a preveni posibila retrăire a unor experiențe neplăcute.

4. Scene de actorie

Invitați fiecare grup să prezintă sceneta în fața clasei. După fiecare scenetă, urmați această structură:

1. Întrebați restul clasei: „Ce s-a întâmplat în scenetă? Descrieți pe scurt situația.”
2. Rugați restul clasei să identifice și să explice acțiunile de susținător utilizate de grup și efectul acestora.
3. Rugați grupul care a jucat sceneta să adauge eventuale clarificări sau observații. După ce toate scenele au fost prezentate, treceți la etapa de reflecție.

CONTINUAȚI PE PAGINA URMĂTOARE ►

5. Reflecție și concluzii

Coordonați o discuție de reflecție cu toată clasa. Adresați elevilor întrebări precum:

- Ce ați observat în legătură cu acțiunile susținătorilor și efectul lor?
- Care dintre cele trei acțiuni vi se pare cea mai ușor de folosit într-o situație reală? De ce?
- Care acțiune vi se pare mai dificilă? Ce ar face-o mai ușor de încercat?
- Dacă ați fi martori la o situație reală, ce acțiune ați putea încerca prima dată?
- Cât de pregătiți vă simțiți să interveniți în siguranță? Ce v-ar ajuta să vă simțiți mai încrezători?
- Cum pot martorii să se sprijine între ei pentru a interveni în siguranță?

Accentuați faptul că scopul nu este „rezolvarea perfectă” a situației, ci intervenția sigură și respectuoasă. Subliniați că pașii mici pot avea un impact important.

Încheiați prin a evidenția că a fi susținător nu înseamnă asumarea riscurilor, ci alegerea unor acțiuni sigure care pot opri sau reduce situațiile de bullying.

Opțional, creați împreună un poster „Acțiunile noastre de susținători”, cu cele trei strategii și exemple propuse de elevi.

S Sfaturi pentru profesori

- Asigurați-vă că rolul de „agresor” rămâne sigur și controlat, fără contact fizic.
- Dacă un grup întâmpină dificultăți, sugerați acțiuni mici și realiste, nu soluții dramatice.
- Permiteți momente de râs acolo unde este potrivit; umorul poate face învățarea mai ușor de reținut.
- Cele șapte cartonașe acoperă situații frecvente de bullying, însă fiecare școală este diferită. Creați cartonașe suplimentare inspirate din situații observate în școală. Asigurați-vă că acestea respectă aceeași structură: o descriere clară a situației și instrucțiuni pentru lucru în grup, centrate pe acțiuni de intervenție.

Fișe de lucru

Cartonaș caz 1 „Nu este loc la masă”

Situația: În timpul pauzei de prânz, câțiva elevi stau împreună la o masă. Un alt elev vine și încearcă să se așeze cu ei. Unul dintre elevi îi spune într-un mod jignitor că nu este binevenit la masă. Ceilalți elevi pot vedea și auzi ce se întâmplă.

Instrucțiuni pentru grup: Folosiți rolurile primite (agresor, victimă, spectatori). Decideți împreună cum va arăta agresorul, prin propriile cuvinte, că victima nu este binevenită. Martorii vor decide apoi ce modalitate de intervenție va folosi fiecare și cum o vor arăta. Mențineți scena scurtă și clară și concentrați-vă pe modul în care acționează martorii, nu pe amplificarea situației de bullying.

Cartonaș caz 2 “Lent la sport”

Situația: În timpul orei de educație fizică, elevii aleargă sau desfășoară o altă activitate fizică. Un elev este mai lent și se observă că îi este greu. Un alt elev face un comentariu răutăcios despre cât de încet se mișcă. Elevii din apropiere pot vedea și auzi ce se întâmplă.

Instrucțiuni pentru grup: Folosiți rolurile primite (agresor, victimă, spectatori). Stabiliți împreună ce activitate de educație fizică desfășurați și ce spune sau face agresorul, folosind propriile idei. Apoi decideți ce modalitate de intervenție va folosi fiecare martor și cum o va arăta în scenă. Asigurați-vă că accentul este pus pe modul în care reacționează martorii, nu pe repetarea comentariului răutăcios de mai multe ori.

Cartonaș caz 3 “Zvonuri din vestiar”

Situația: După ore, un grup de elevi stau pe coridor. Un elev vorbește tare despre rezultatele școlare sau viața personală a unui alt elev într-un mod jignitor. Elevul vizat este suficient de aproape încât să audă comentariile și pare afectat de acestea.

Instrucțiuni pentru grup: Folosiți rolurile primite (agresor, victimă, spectatori). Stabiliți împreună care este zvonul sau subiectul jignitor, fără să îl legați de situații sau persoane reale din clasă. Apoi decideți ce modalitate de intervenție va folosi fiecare martor și cum o va arăta în scenă. Încercați să păstrați scena simplă: prezentați pe scurt zvonul, apoi treceți rapid la modul în care intervin martorii.

Cartonaș caz 4 „Părinții tăi te-au părăsit”

Situația: Între ore sau în timpul pauzei, un elev spune că bunica lui a venit la un eveniment școlar sau că îl va lua de la școală în acea zi. Un alt elev face un comentariu jignitor despre faptul că părinții elevului sunt plecați în străinătate sau „nu au grijă” de el. Alți elevi aud ce se întâmplă.

Instrucțiuni pentru grup: Folosiți rolurile primite (agresor, victimă, spectatori). Stabiliți împreună ce va spune agresorul pentru ca afirmația să fie jignitoare, dar păstrați-o scurtă și realistă, fără exagerări sau formulări mai dure decât cele care ar putea apărea în mod obișnuit la școală. Apoi decideți ce acțiune va folosi fiecare martor și cum o va arăta în scenă. Concentrați-vă pe modul în care martorii pot sprijini victima sau pot întreține situația în mod sigur.

Cartonaș caz 5 “Noul copil din sat”

Situația: În curtea școlii, înainte sau după ore, un elev care s-a mutat recent la Chișinău dintr-un oraș mai mic sau din mediul rural spune sau face ceva care arată că nu cunoaște obiceiurile, expresiile sau deprinderile din oraș. Un alt elev își bate joc de el, spunând că este „de la țară” sau ironizând felul în care vorbește sau se comportă. Alți elevi sunt de față.

Instrucțiuni pentru grup: Folosiți rolurile primite (agresor, victimă, spectatori). Stabiliți împreună care este situația (de exemplu, victima folosește un cuvânt necunoscut, nu înțelege o glumă sau pune o întrebare care li se pare „evidentă” elevilor din oraș) și ce spune sau ce face agresorul pentru a o ironiza. Apoi decideți ce acțiune va folosi fiecare martor și cum o va arăta în scenă. Păstrați accentul pe modul în care martorii pot schimba tonul situației, nu pe prelungirea sau accentuarea ironizării.

Cartonaș caz 6 “Proiectul ruinat”

Situația: La ora de arte sau la o activitate de proiect, un elev se îndepărtează pentru scurt timp de lucrarea sa. Un alt elev deteriorează sau strică intenționat o parte din proiect, în timp ce alți elevi văd ce se întâmplă. Elevul se întoarce și descoperă ce s-a întâmplat.

Instrucțiuni pentru grup: Folosiți rolurile primite (agresor, victimă, spectatori). Stabiliți împreună ce fel de proiect este și ce face agresorul pentru a-l deteriora. Apoi decideți ce acțiune va folosi fiecare martor și cum o va arăta în scenă, atât în momentul în care proiectul este deteriorat, cât și atunci când victima se întoarce. Asigurați-vă că accentul este pus pe modul în care martorii pot ajuta, nu pe interpretarea unor certuri lungi.

Cartonaș caz 7 “Gluma” despre haine

Situația: Pe coridor sau într-un spațiu comun, un elev poartă aceleași haine sau ceva care iese în evidență. Un alt elev face o „glumă” despre hainele lui, într-un mod menit să îl facă de rușine în fața celorlalți. Mai mulți elevi sunt de față și reacționează.

Instrucțiuni pentru grup: Folosiți rolurile primite (agresor, victimă, spectatori). Stabiliți împreună care este „gluma” despre haine, fără să copiați situații reale din clasa voastră. Apoi decideți ce acțiune va folosi fiecare martor și cum o va arăta în scenă, de exemplu: ce spune sau face după glumă. Păstrați scenariul scurt și concentrați-vă pe modul în care martorii schimbă situația.



Descarcă această fișă de lucru

Scanează codul QR pentru a descărca versiunea digitală a acestei fișe de lucru. Materialul poate fi utilizat, tipărit sau distribuit în format electronic, în funcție de nevoile clasei tale.

DE LA SPECTATOR LA SUSȚINĂTOR

Busola Digitală



45 min.



10-16 ani

★ Obiective

1. A exersa acțiuni responsabile și sigure atunci când elevii sunt martori la agresiune online sau la conținut dăunător.
2. A învăța modalități de a răspunde cu empatie, de a preveni escaladarea situației și de a cere ajutor de la un adult de încredere.
3. A consolida înțelegerea modului de a raporta și de a păstra dovezi în siguranță în mediul online.

⚙ Materiale

- Cartonașe cu scenarii din rețelele de socializare (vedeți secțiunea *Fișe de lucru*)



Pregătire

- Printați un scenariu pentru fiecare grup (vedeți secțiunea *Fișe de lucru*).
- Aranjați băncile pentru discuții în grupuri mici.

Instrucțiuni

1. Introduceți activitatea

Explicați că rețelele de socializare sunt de obicei pozitive, însă, uneori, nu sunt ceea ce par: oamenii pot posta conținut dăunător, pot răspândi zvonuri sau îi pot exclude pe alții. Clarificați că scopul acestei activități este de a învăța modalități realiste și sigure de a reacționa la postări cu conținut dăunător sau dificil.

Explicați că există patru acțiuni pe care elevii le pot întreprinde în astfel de situații:

- **Sprrijină:** Explicați că aceasta înseamnă trimiterea unui mesaj privat de încurajare către persoana afectată. Exemplu care poate fi scris pe tablă ca model: „*Salut, acea postare nu a fost în regulă. Sunt aici dacă ai nevoie de sprijin.*”
- **Raportează:** Explicați că aceasta înseamnă folosirea instrumentului de raportare a platformei pentru a semnaliza conținutul dăunător (de exemplu, butonul „Raportează” sau „Semnalează”). Clarificați că raportarea trimite informații către platformă, astfel încât aceasta să poată analiza situația și, dacă este necesar, să elimine conținutul sau să sancționeze contul.
- **Salvează dovezi:** Explicați că aceasta înseamnă realizarea unei capturi de ecran sau a unei scurte înregistrări a ecranului înainte ca mesajul sau postarea să fie ștearsă. Subliniați că dovezile îi pot ajuta pe adulții de încredere sau pe administratorii platformei să ia măsuri.
- **Calmează situația:** Explicați că aceasta înseamnă liniștirea situației sau orientarea atenției la o altă temă fără a începe o ceartă. Exemplu care poate fi scris pe tablă ca model: „*Hai să nu mai distribuim asta.*”

2. Lucru în grup

Împărțiți elevii în grupuri a câte 3–4. Oferiți fiecărui grup câte un cartonaș și explicați că acesta reprezintă un „mini ecran de social media” (de exemplu: Instagram, Facebook sau un grup de WhatsApp), cu o situație sub formă de postare, comentarii sau conversație online.

Instruiți fiecare grup să citească împreună scenariul de pe cartonașul lor și să decidă care *două acțiuni* se potrivesc cel mai bine situației (de exemplu: Sprijină + Raportează sau Păstrează dovezile).

Îndrumați elevii să folosească căsuțele de text și butoanele de pe cartonaș astfel:

- dacă aleg acțiunea „Sprijină”, să scrie un scurt mesaj privat în căsuța de text.
- dacă aleg acțiunea „Calmează situația”, să scrie un comentariu scurt pe care l-ar posta public.
- dacă aleg acțiunea „Raportează”, să marcheze sau să încercuiască butonul „Raportează” și să noteze tipul de raportare (de exemplu: hărțuire, discurs instigator la ură etc., dacă este cazul).
- dacă aleg acțiunea „Salvează dovezile”, să noteze cum ar face acest lucru (captură de ecran, înregistrare a ecranului, salvarea linkurilor).

Încurajați elevii să ajungă la un acord comun în cadrul grupului și să fie pregătiți să explice alegerile făcute.

Acordați aproximativ 10–12 minute pentru lucrul în grup.

CONTINUAȚI PE PAGINA URMĂTOARE ►

3. Prezentare pe grup

Invitați fiecare grup să prezinte scenariul lucrat și acțiunile alese.

Pe măsură ce grupurile prezintă, ghidați discuția prin întrebări simple legate de acțiunile alese. De exemplu: în cazul în care apare acțiunea „*Raportează*”, întrebați ce funcție de raportare ar folosi pe platforma respectivă, iar în cazul „*Salvează dovezile*”, întrebați cum ar face concret acest lucru: pe telefon, tabletă sau calculator.

Subliniați că raportarea și păstrarea dovezilor contribuie la protejarea celorlalți și pot preveni agravarea situației, dar și că situațiile serioase nu trebuie gestionate singuri, fiind important să se apeleze la un adult de încredere atunci când este nevoie.

Încurajați elevii să identifice persoane de încredere la care ar putea apela în situații dificile online. Întrebați-i cui ar spune mai întâi și ce ar face dacă acea persoană nu este disponibilă. Asigurați-vă că fiecare elev poate numi cel puțin doi adulți de încredere (de exemplu: părinte, profesor, consilier școlar sau antrenor).

4. Reflecție și concluzii

Folosiți ultimele minute pentru a-i ajuta pe elevi să reflecteze asupra a ceea ce au învățat și asupra modului în care pot aplica aceste strategii în situații reale. Coordonați o scurtă discuție cu toată clasa, folosind întrebări precum:

1. Ce ați învățat astăzi despre cum să reacționați în siguranță atunci când apare conținut dăunător online?
2. Care dintre acțiunile (Sprijină, Raportează, Păstrează dovezile, Calmează situația, Spune unui adult) vi se par cele mai utile în practică și de ce?
3. În ce situații ar fi mai potrivit să raportați decât să răspundeți direct?
4. Ce poate face dificilă intervenția în unele situații online (de exemplu, reacția altora sau dorința de a nu te implica)?
5. Ce v-ar ajuta să luați o decizie mai sigură într-un astfel de moment?

S Sfaturi pentru profesori

- Indicați că mesajele din mediul online trebuie să fie calme, scurte și respectuoase.
- Subliniați că a cere ajutor este un lucru responsabil, nu înseamnă a „pârî”.
- Subliniați că sprijinul oferit în privat (prin mesaj direct) poate fi la fel de valoros ca o intervenție publică.
- Acordați suficient timp pentru discuția finală, deoarece aici se aprofundează reflecția și înțelegerea.



Descarcă această fișă de lucru

Scanează codul QR pentru a descărca versiunea digitală a acestei fișe de lucru. Materialul poate fi utilizat, tipărit sau distribuit în format electronic, în funcție de nevoile clasei tale.

Fișe de lucru

Scenariu 1 — Chat de grup în Telegram

Un elev a postat o fotografie de la o zi lui de naștere la care au participat mai mulți colegi. Un alt elev, care nu a fost invitat, întreabă de ce, iar răspunsul primit este jignitor.



⚠ Raportează

Scrie tipul de report: _____

💬 Scrie un mesaj privat (Sprijină)

↩ Răspunde în grup (Calmează situația):

📎 Salvează dovezi

Cum ai salva asta? (capturi de ecran / înregistrare de ecran / altele)

SARCINA VOASTRĂ

Alegeți DOUĂ acțiuni dintre opțiunile de mai sus. Completați căsuțele sau marcați butoanele.

Scenariu 2 — Story de pe Instagram

Cineva a făcut o captură de ecran a unui story de pe Instagram în care apare bunică unui elev, venind să-l ia de la școală. Captura de ecran a fost distribuită cu un comentariu batjocoritor.



⚠ Raportează story-ul

Scrie tipul de report: _____

💬 Scrie un mesaj privat (Sprijină)

➡ Răspunde la story (Calmează situația):

⬇ Salvează dovezi

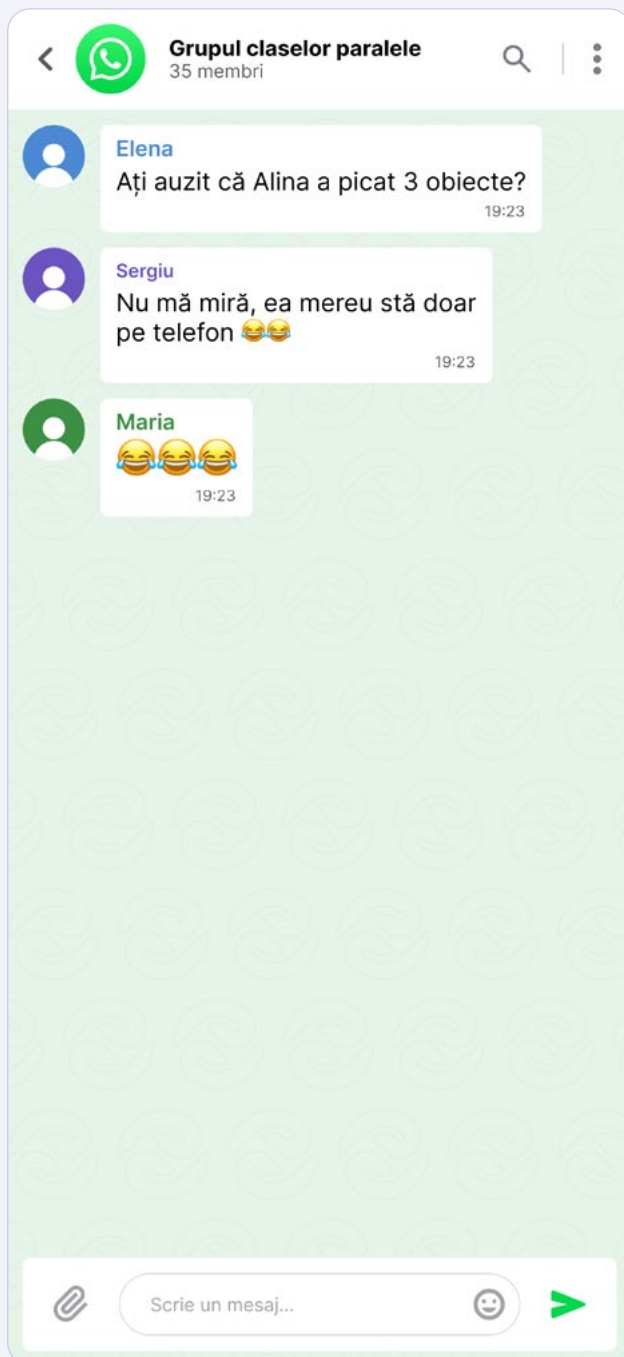
Cum ai salva asta? (capturi de ecran / înregistrare de ecran / altele)

SARCINA VOASTRĂ

Alegeți DOUĂ acțiuni dintre opțiunile de mai sus.
Completați căsuțele sau marcați butoanele corespunzătoare.

Scenariu 3 — Grup pe WhatsApp

Cineva postează zvonuri despre notele unui elev într-un chat de grup din care face parte și acel elev.



! Raportează

Scrie tipul de report: _____

... Scrie un mesaj privat (Sprijină)

➦ Răspunde în grup (Calmează situația):

↓ Salvează dovezi

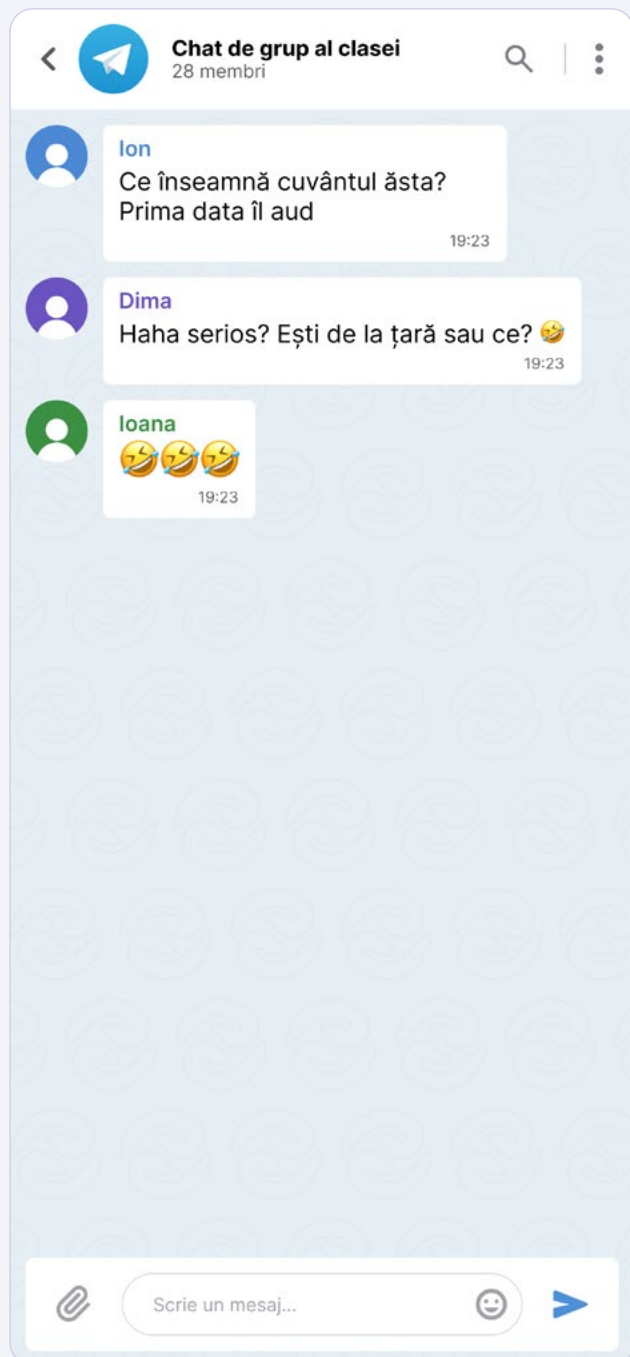
Cum ai salva asta? (capturi de ecran / înregistrare de ecran / altele)

SARCINA VOASTRĂ

Alegeți DOUĂ acțiuni dintre opțiunile de mai sus.
Completați căsuțele sau marcați butoanele corespunzătoare.

Scenariu 4 — Chat de grup în Telegram

Un elev care s-a mutat recent la Chișinău dintr-un oraș mai mic folosește un cuvânt sau o expresie mai puțin cunoscută. Un alt elev face glume pe seama lui în grupul clasei.



⚠ Raportează

Scrie tipul de report: _____

💬 Scrie un mesaj privat (Sprijină)

👉 Răspunde în grup (Calmează situația):

📌 Salvează dovezi

Cum ai salva asta? (capturi de ecran / înregistrare de ecran / altele)

SARCINA VOASTRĂ

Alegeți DOUĂ acțiuni dintre opțiunile de mai sus.
Completați căsuțele sau marcați butoanele corespunzătoare.

Scenariu 5 — Story pe Instagram

În timpul orei de educație fizică, cineva a făcut o fotografie unui elev care a căzut sau arăta straniu în timp ce alerga. Fotografia a fost postată pe Instagram cu un comentariu batjocoritor.



⚠ Raportează story-ul

Scrie tipul de report: _____

💬 Scrie un mesaj privat (Sprijină)

➦ Răspunde la story (Calmează situația):

⬇ Salvează dovezi

Cum ai salva asta? (capturi de ecran / înregistrare de ecran / altele)

SARCINA VOASTRĂ

Alegeți DOUĂ acțiuni dintre opțiunile de mai sus.
Completați căsuțele sau marcați butoanele corespunzătoare.le.

Scenariu 6 — Grup pe WhatsApp

Un elev a postat o fotografie de la un eveniment școlar. Cineva a comentat public despre hainele lui într-un mod jignitor.



⚠ Raportează

Scrie tipul de report: _____

💬 Scrie un mesaj privat (Sprijină)

➡ Răspunde în grup (Calmează situația):

⬇ Salvează dovezi

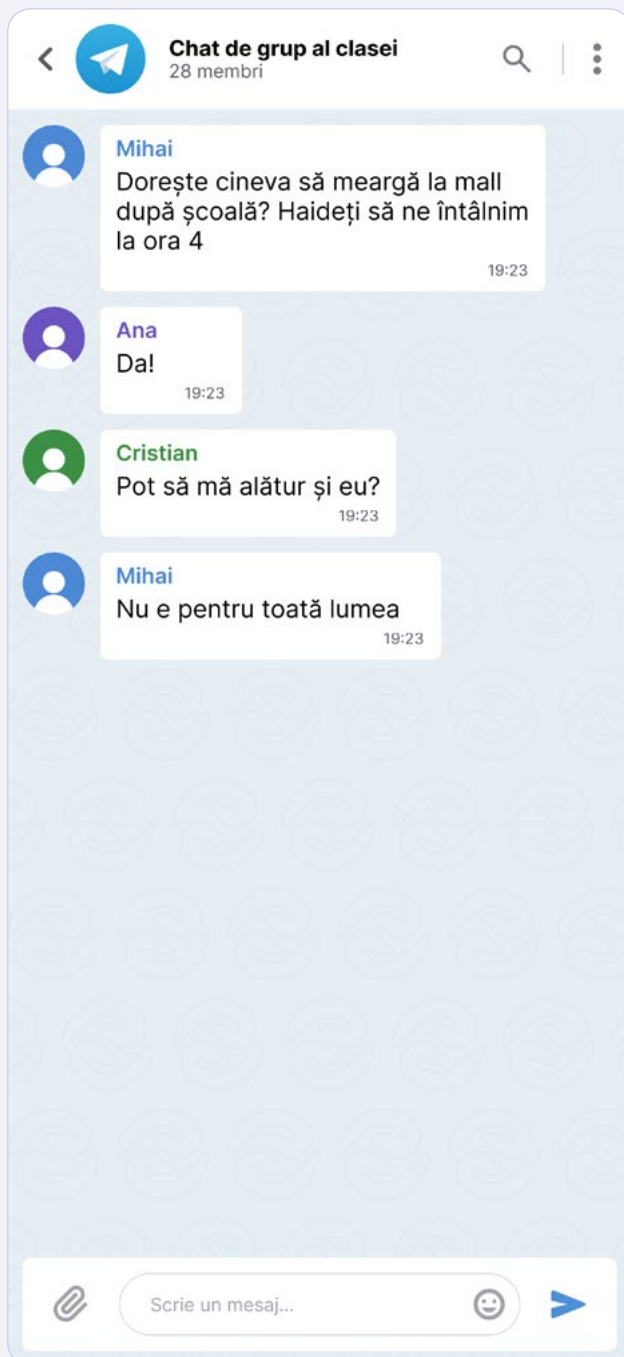
Cum ai salva asta? (capturi de ecran / înregistrare de ecran / altele)

SARCINA VOASTRĂ

Alegeți DOUĂ acțiuni dintre opțiunile de mai sus.
Completați căsuțele sau marcați butoanele corespunzătoare.

Scenariu 7 — Chat de grup în Telegram

Elevii își fac planuri să se întâlnească după școală într-un chat de grup. Când cineva întreabă dacă poate veni și el, primește un răspuns jignitor.



! Raportează

Scrie tipul de report: _____

... Scrie un mesaj privat (Sprijină)

↗ Răspunde în grup (Calmează situația):

↓ Salvează dovezi

Cum ai salva asta? (capturi de ecran / înregistrare de ecran / altele)

SARCINA VOASTRĂ

Alegeți DOUĂ acțiuni dintre opțiunile de mai sus.
Completați căsuțele sau marcați butoanele corespunzătoare.

Cui poți cere ajutor



35 min.



11-14 ani

★ Obiective

1. A identifica persoane de încredere la care elevii pot apela în situații dificile, inclusiv în cazuri de bullying, online sau offline.
2. A învăța cum să inițieze o conversație pentru a cere ajutor, folosind formulări simple și clare.
3. A înțelege că a cere ajutor este un comportament responsabil și o formă de sprijin pentru sine și pentru ceilalți.

⚙ Materiale

- Model de listă „Cui poți cere ajutor”
- Bandă adezivă pentru a fixa lista finală pe peretele clasei
- Carioci
- Cartonase cu situații pentru fiecare pereche

🛡 Pregătire

- Pregătiți un model simplu de listă „Cui poți cere ajutor” pe tablă sau pe o coală de hârtie A2.
- Printați cartonasele cu situații pentru fiecare pereche sau adaptați situațiile în funcție de contextul școlii.

Instrucțiuni

1. Prezentarea activității

Explicați elevilor că, în această activitate, vor realiza o listă comună cu adulți de încredere și servicii la care pot apela atunci când sunt martori ai unei situații neplăcute, inclusiv de bullying, sau când ei înșiși se confruntă cu o astfel de situație.

Explicați modelul listei și parcurgeți fiecare secțiune, astfel încât elevii să înțeleagă ce informații trebuie completate. Completați lista împreună, invitând elevii să propună persoane și servicii reale. Notați detalii concrete, de exemplu:

- ☐ Doamna Elena Cebotari, dirigintele clasei, Cabinetul 2B
- ☐ Domnul Vasile Moraru, psihologul școlii, Cabinetul 10
- ☐ Telefonul Copilului: 116 111

Verificați dacă informațiile sunt corecte și dacă acoperă atât situațiile de bullying online, cât și pe cele offline.

2. Exersarea modului de a cere ajutor

Clarificați că a ști cui să se adreseze este un prim pas, iar a ști cum să înceapă conversația este la fel de important. Mulți elevi rămân tăcuți pentru că nu știu cum să înceapă o astfel de discuție. Această etapă îi ajută să formuleze propoziții simple și scurte pe care le pot folosi. Scrieți pe tablă două exemple de propoziții pentru a începe conversația, de exemplu:

- ☐ Eu am văzut ceva online care m-a deranjat. Pot să vorbesc cu dumneavoastră despre asta?
- ☐ Cineva își tot bate joc de mine și nu știu ce să fac. Mă puteți ajuta?

Subliniați pe scurt de ce sunt potrivite: sunt scurte, clare, politicoase și ajută la începerea conversației.

3. Lucru în perechi

Împărțiți elevii în perechi. Oferiți fiecărei perechi un cartonaș cu o situație scurtă (vedeți fișa de lucru *Situații*). Instruiți elevii să:

decidă cui s-ar adresa în acea situație (folosind lista realizată)

formuleze o propoziție scurtă prin care ar cere ajutor în acel context

Oferiți perechilor 2 minute pentru discuții.

4. Reunirea clasei

Invitați câteva perechi să împărtășească răspunsurile și discutați pe scurt dacă alegerea persoanei și formularea sunt potrivite. Întrebați clasa ce face aceste propoziții clare și ușor de înțeles.

Rezumați principalele aspecte ale comunicării:

- ☐ voce clară
- ☐ cuvinte politicoase
- ☐ contact vizual (dacă este potrivit în context)
- ☐ limbaj direct și simplu

Subliniați că nu este nevoie ca formularea să fie perfectă; cel mai important este ca elevii să se adreseze unui adult de încredere.

5. Reflecție și concluzii

Purtați o scurtă discuție cu toată clasa pentru a consolida cele învățate. Adresați întrebări precum:

1. Cum v-ați simțit când ați exersat să cereți ajutor cu voce tare?
2. Vi s-a părut ceva incomod sau dificil?

3. Ce face dificil să cereți ajutor în viața reală?
4. Ce ar putea face mai ușor să cereți ajutor (de exemplu, să știți ce să spuneți, la cine să apelați sau să aveți lista vizibilă)?
5. În ce situații ați putea folosi una dintre aceste propoziții de început?
6. Cum ați putea folosi acest lucru dacă vedeți că altcineva este agresat, online sau offline?

Încheiați reamintindu-le elevilor că lista persoanelor la care pot apela este un instrument pe care îl pot folosi zilnic și că a cere ajutor este o modalitate de a se proteja pe ei înșiși și pe ceilalți.

S

Sfaturi pentru profesori

- ☐ Păstrați un ton practic și calm.
- ☐ Actualizați periodic persoanele de contact și asigurați-vă că lista este în concordanță cu regulile școlii.
- ☐ Verificați dacă fiecare elev poate numi cel puțin doi adulți de încredere la care ar putea apela.

CUI POTI
CERE
AJUTOR

Fișe de lucru

1. Cui poți cere ajutor

Această listă arată adulții de încredere și serviciile la care poți apela dacă tu sau altcineva se confruntă cu o situație de bullying, fie online, fie offline.

Reține: a cere ajutor nu înseamnă a pări. Este un gest responsabil și curajos.

1. La școală

Rol (de exemplu: un profesor, dirigintele etc.)	Nume	Cum îl/o pot contacta

2. Linii de ajutor și servicii

Serviciul (de exemplu: Telefonul Copilului, Poliția)	Număr de telefon	Cu ce mă pot ajuta

2. Situații

Situația 1

Într-un grup de clasă, câțiva colegi trimit mesaje ironice despre un elev care nu este online.

Situația 2

Un coleg este ignorat constant în pauze și nimeni nu îl invită să stea cu ei.

Situația 3

Ai văzut un videoclip cu un coleg distribuit fără acordul lui, iar alții râd în comentarii.

Situația 4

Un elev este tachinat frecvent pentru hainele pe care le poartă.

Situația 5

Cineva din clasă primește mesaje răutăcioase în privat pe rețelele sociale.

Situația 6

Un coleg nou nu este inclus în activitățile de grup și este lăsat pe dinafară.

Situația 7

Într-un chat de grup, cineva începe să răspândească zvonuri despre un coleg.

Situația 8

Un elev este împins ușor și luat în râs în curtea școlii.

Situația 9

Un coleg este luat în râs în mod repetat de câțiva elevi în pauze.

Situația 10

Ai observat că un coleg pare trist și retras după ce alții au făcut glume pe seama lui.

Situația 11

Un grup de elevi postează în mod repetat comentarii jignitoare la fotografiile unui coleg pe rețelele sociale.

Situația 12

În timpul orei, câțiva elevi șoptesc și râd constant de răspunsurile unui coleg.

Situația 13

Într-un joc online, mai mulți colegi îl exclud intenționat pe același elev și îl insultă în chat.

Situația 14

Un elev primește porecle jignitoare în mod repetat, chiar dacă a spus că nu îi plac.



Descarcă această fișă de lucru

Scanează codul QR pentru a descărca versiunea digitală a acestei fișe de lucru. Materialul poate fi utilizat, tipărit sau distribuit în format electronic, în funcție de nevoile clasei tale.

Comunicarea face diferența



45 min.



10-14 ani

★ Obiective

1. A exersa oferirea și primirea de instrucțiuni clare și respectuoase în situații de stres și colaborare.
2. A observa modul în care stilul de comunicare influențează încrederea, cooperarea și rezultatul unei sarcini.
3. A identifica comportamente de comunicare care sprijină colaborarea și reduc tensiunile în grup.

⚙ Materiale

- 2 coli de hârtie A4 per pereche
- Cartonașe cu imagini-model
- 2 creioane sau pixuri per pereche
- Tablă sau o coală de hârtie A2
- Eșarfă pentru legat la ochi (1 per pereche)

Instrucțiuni

1. Introduce activitatea

Explicați elevilor că modul în care comunicăm influențează felul în care lucrăm împreună, mai ales în situații de presiune sau atunci când informația nu este complet vizibilă. În viața reală, comunicarea neclară sau grăbită poate duce la neînțelegeri, tensiuni sau conflicte între colegi, inclusiv situații care pot escalada în comportamente de tip bullying.

În această activitate, elevii vor lucra în perechi: un elev va vedea o imagine, iar celălalt nu o va vedea. Elevul care are imaginea va ghida partenerul să o reproducă doar prin instrucțiuni verbale, fără a o arăta și fără ca desenatorul să o poată vedea.

Scopul activității nu este realizarea unui desen perfect, ci experimentarea modului în care comunicarea influențează înțelegerea și colaborarea.

Organizați elevii în perechi și desemnați rolurile: un elev va fi „instructorul”, iar celălalt - „desenatorul”. Oferiți fiecărui instructor un cartonaș cu imaginea-model.

2. Desenează cu ochii închiși

RUNDA 1: *Desenatorul* își acoperă ochii (sau îi ține închiși dacă nu este disponibilă o eșarfă) și nu are voie să vorbească sau să pună întrebări pe durata exercițiului.

Instructorul are la dispoziție imaginea-model și oferă doar instrucțiuni verbale pentru a ghida desenarea, fără să arate desenul, fără să descrie imaginea în termeni generali (de exemplu: „este o casă, desenează o casă”) și fără să ghideze fizic mâna desenatorului, pentru a-l ajuta să reproducă imaginea.

Încurajați folosirea unui limbaj clar, calm și respectuos, de exemplu:

- „Desenează un cerc mic în mijlocul paginii.”
- „Din partea de sus a cercului, trasează o li-

nie dreaptă în sus.”

- „În partea dreaptă, adaugă un pătrat mic.”

Opriți runda după aproximativ 4 minute.

RUNDA 2: Schimbați rolurile astfel încât instructorul să devină desenator, iar fostul desenator să devină instructor. Oferiți noilor instructori un alt cartonaș cu o imagine.

Repetăți activitatea pentru încă 4 minute.

3. Compară și discută

Indicați fiecărei echipe să scoată eșarfa și să analizeze:

- Cartonașul cu imaginea originală
- Cele 2 desene care le-au realizat

Invitați perechile să discute:

- Ce a făcut instrucțiunile ușor de urmărit?
- Ce a creat confuzie?
- Cum a influențat tonul vocii colaborarea și nivelul de stres?

Alocați 3 minute pentru discuții.

4. Reunirea clasei

Invitați elevii să împărtășească observații din activitate.

Scrieți pe tablă exemple de comunicare utile și mai puțin utile, de exemplu: „Nu te grăbi”, „Poți să încerci din nou?”.

CONTINUAȚI PE PAGINA URMĂTOARE ►

5. Reflecție și concluzii

Inițiați o scurtă discuție cu toată clasa, folosind întrebări precum:

- Cum poate tonul vocii să transforme o situație într-una tensionată sau calmă?
- Ce se întâmplă când cineva vorbește grăbit, critic sau agresiv într-un grup?
- În ce situații din școală sau online pot apărea neînțelegeri din cauza modului de comunicare?
- Cum poate comunicarea calmă să prevină conflicte sau situații de tip bullying?
- Ce ați putea face diferit când cineva nu înțelege instrucțiunile sau se simte exclus?

Pe o coală de hârtie A2, scrieți titlul: „Cum comunicăm când suntem sub presiune”. Rugați clasa să formuleze împreună 3 reguli/sfaturi pentru comunicare eficientă. Exemple:

- Folosim instrucțiuni scurte și clare.
- Păstrăm un ton calm chiar și în situații dificile.
- Încurajăm colegii în loc să îi criticăm.

Scrieți versiunea finală pe poster și afișați-l în clasă.

Concluzionați subliniind că o comunicare clară, calmă și respectuoasă ajută la reducerea stresului, îmbunătățește cooperarea și previne conflictele.

S Sfaturi pentru profesori

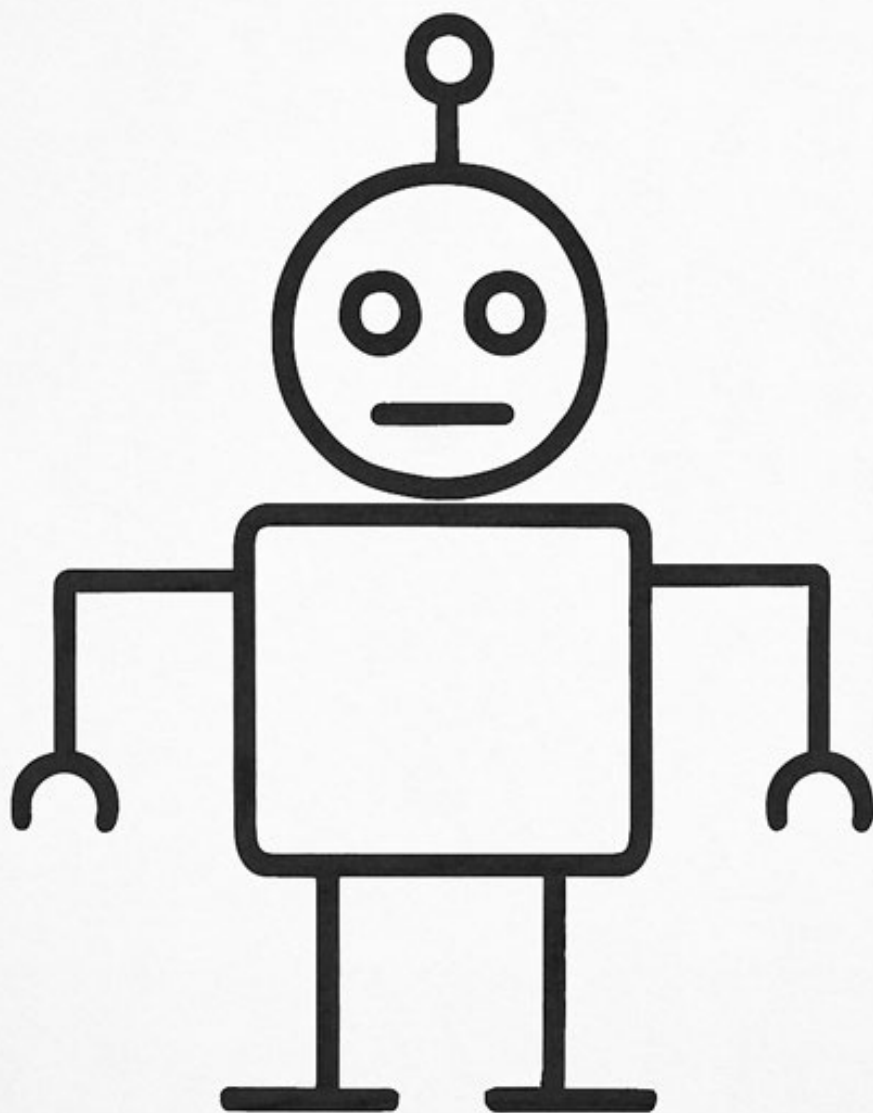
- Faceți o demonstrație scurtă înainte de activitate pentru a clarifica sarcina.
- Observați perechile și interveniți doar dacă este necesar pentru claritate sau respect.
- Permiteți reacții naturale, dar mențineți focusul pe comunicare.
- Faceți legătura între activitate și situații reale de colaborare sau conflicte între elevi.

Fișe de lucru



Descarcă această fișă de lucru

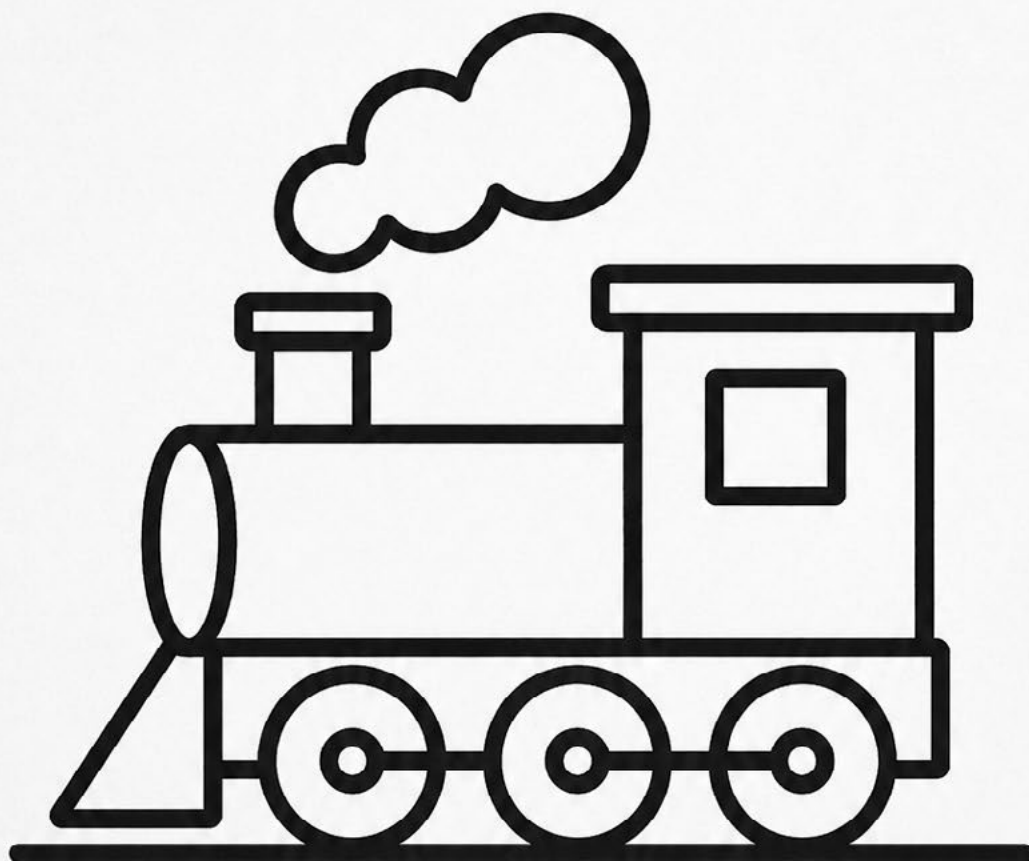
Scanează codul QR pentru a descărca versiunea digitală a acestei fișe de lucru. Materialul poate fi utilizat, tipărit sau distribuit în format electronic, în funcție de nevoile clasei tale.

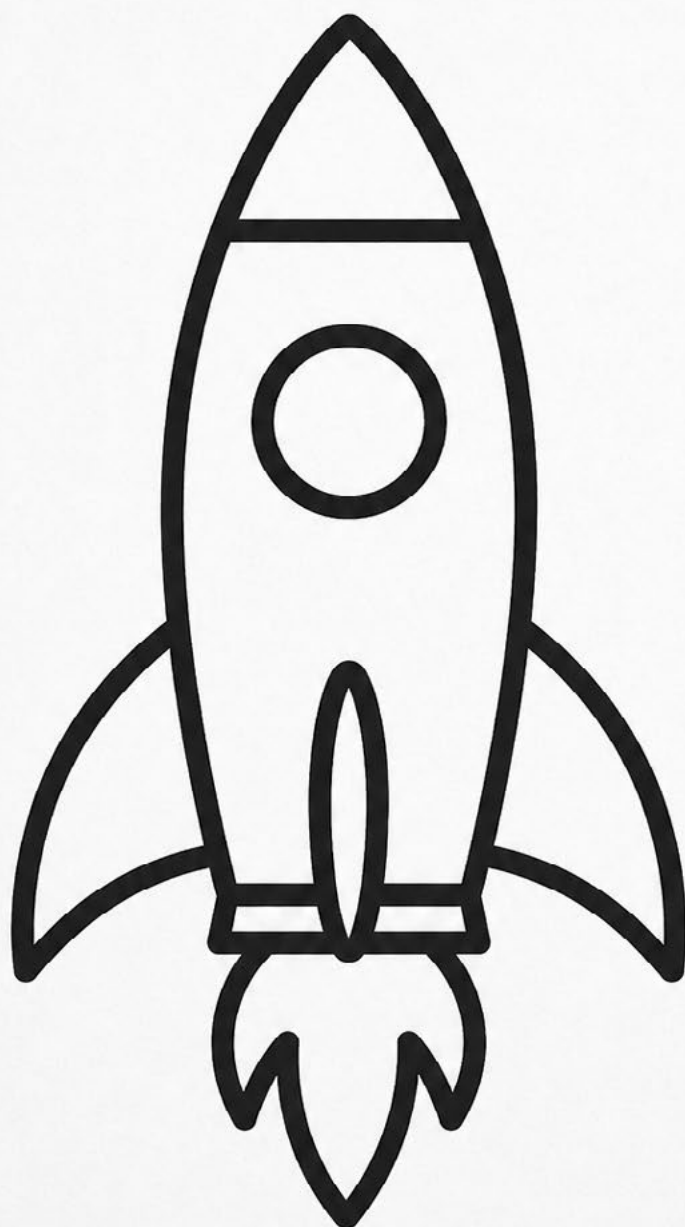














Punctele mele forte



45 min.



12-16 ani

★ Obiective

1. A identifica propriile puncte forte și resurse personale, inclusiv în contexte dificile sau de tip bullying.
2. A crea un spațiu sigur pentru reflecție personală și exprimare fără presiune sau expunere.
3. A recunoaște și aprecia punctele forte ale celorlalți, într-un mod respectuos și fără judecată.
4. A înțelege că experiențele dificile, inclusiv bullying-ul, nu definesc valoarea unei persoane.

⚙ Materiale

- Fișă „Punctele mele forte” (câte una pentru fiecare elev)
- Creioane colorate sau carioci
- Bilețele adezive
- Cutie sau un plic etichetat „Picături de forță”
- Coală de hârtie A2
- Bandă adezivă

Instrucțiuni

1. Introducerea activității

Explicați că fiecare persoană are puncte forte, chiar și în zilele în care lucrurile par dificile. Uneori, experiențele dificile de la școală, acasă sau din comunitate ne pot face să uităm de ce suntem capabili.

Spuneți elevilor că, în această activitate, vor completa fișa „Punctele mele forte”, un instrument care îi ajută să își identifice abilitățile, calitățile și resursele personale.

Explicați că fiecare elev va lucra individual și va completa fișa „Punctele mele forte”, care are forma unei mâini. Fiecare deget reprezintă o categorie diferită (de exemplu: lucruri la care se pricep, calități personale, moduri în care fac față situațiilor dificile etc.).

Scopul este ca fiecare elev să reflecteze asupra propriilor puncte forte și experiențe personale.

Parcurgeți pe scurt fiecare categorie din fișă, astfel încât elevii să înțeleagă ce trebuie completat. Oferiți unul sau două exemple simple și neutre.

2. Completarea fișei „Punctele mele forte”

Oferiți elevilor 10–12 minute pentru a completa Harta punctelor forte, în liniște și individual. Dacă este posibil, puneți o muzică liniștită pe fundal pentru a crea o atmosferă potrivită pentru reflecție.

Plimbați-vă prin clasă în acest timp, fără să citiți fișele elevilor. Dacă un elev pare blocat sau neliniștit, așezați-vă lângă el și întrebați cu blândețe: *“Ai vrea să sari peste acea zonă și să treci la alta? Este în regulă.”*

Elevii pot adăuga culori sau detalii în zonele pe care le-au completat deja. Nimeni nu trebuie să se simtă grăbit.

3. Recunoașterea punctelor forte în perechi

Explicați-le să urmeze următoarea structură:

1. Fiecare elev alege un punct forte din propria hartă pe care se simte confortabil să îl menționeze (poate fi general, fără detalii personale). De exemplu: „Sunt bun la a ajuta pe alții” sau „Am trecut peste ceva dificil”.
2. Partenerul răspunde cu o propoziție scurtă de recunoaștere, legată de ceea ce a auzit. De exemplu: „Asta arată că ești o persoană atentă” sau „Pare că ai avut multă răbdare.”
3. Apoi schimbă rolurile.

Subliniați că elevii nu trebuie să ofere detalii personale dacă nu se simt confortabil.

Acordați 3 minute pentru schimbul în perechi.

4. Crearea hărții punctelor forte ale clasei

Fiecare elev alege din propria hartă un punct forte personal, îl scrie pe un bilețel adeziv fără a-l semna și îl introduce anonim în cutia „Picături de forță”.

Scoateți bilețelele din cutia „Picături de forță”. Citiți cu voce tare câteva exemple. După fiecare exemplu, invitați elevii să confirme dacă îl consideră un punct forte. Pentru a implica mai activ clasa, puteți adresa ocazional întrebări scurte, precum:

- „În ce situații poate fi acest lucru un punct forte?”
- „Cum ar putea ajuta acest lucru într-un moment dificil?”

CONTINUAȚI PE PAGINA URMĂTOARE ►

Lipiți fiecare bilețel pe o coală mare de hârtie sau carton, formând „Harta punctelor forte a clasei”.

Continuați până când toate bilețelele sunt afișate.

Subliniați că această hartă arată că fiecare elev are resurse și puncte forte, chiar dacă nu sunt întotdeauna vizibile.

5. Reflecție și concluzii

Coordonați o scurtă discuție cu toată clasa folosind întrebări precum:

- Ce observați când priviți Harta punctelor forte a clasei?
- V-au surprins unele dintre punctele forte?

- De ce poate fi greu să ne recunoaștem punctele forte, mai ales în situații dificile sau de tip bullying?
- Cum ne pot ajuta aceste puncte forte atunci când trecem prin situații neplăcute?
- Cum putem recunoaște și susține punctele forte ale colegilor, fără a-i face să se simtă expuși?
- Cum v-ați simțit știind că puteți contribui anonim?

Încheiați subliniind că fiecare persoană are puncte forte, chiar dacă nu sunt întotdeauna vizibile, iar aceste puncte pot oferi sprijin în momente dificile.

S Sfaturi pentru profesori

- Elevii pot resimți uneori rușine sau presiune legată de familie, condiții de viață sau contextul personal. Asigurați-vă că activitatea rămâne anonimă și sigură, astfel încât toți elevii să poată participa fără teama de expunere sau judecată.
- Dacă un elev indică, direct sau indirect, că se confruntă cu bullying sau o situație dificilă, evitați discutarea publică a cazului. Abordați situația individual, după lecție, sau implicați consilierul școlar.
- Mențineți un ton calm, cald și fără grabă. Activitatea funcționează cel mai bine într-un climat în care elevii nu simt presiune să „dea răspunsuri corecte”.
- Dacă este potrivit, oferiți la început un exemplu personal scurt și simplu; acest lucru normalizează activitatea și reduce anxietatea elevilor.
- Păstrați fișele afișate în clasă. Acestea pot fi folosite ulterior ca resursă de reflecție sau în discuții de grup.

Fișe de lucru

1. Punctelor mele forte

Fiecare deget este o categorie:

1. Degetul mic: Lucruri la care mă pricep
2. O calitate a mea (de exemplu: răbdător, curajos)
3. Degetul mijlociu: Un lucru pe care l-am depășit
4. Arătătorul: Cum reacționez când îmi este greu
5. Degetul mare: Ce mă definește ca persoană



Descarcă această fișă de lucru

Scanează codul QR pentru a descărca versiunea digitală a acestei fișe de lucru. Materialul poate fi utilizat, tipărit sau distribuit în format electronic, în funcție de nevoile clasei tale.

CONTINUAȚI PE PAGINA URMĂTOARE ►



PUNCTELE MELE FORTE

Regulile clasei



45 min.



10-16 ani

★ Obiective

1. A formula în comun 4-5 reguli pentru un mediu sigur și respectuos în clasă.
2. A-i responsabiliza pe elevi să respecte regulile stabilite la nivelul clasei.

⚙ Materiale

- O coală de hârtie A2 intitulată „Regulile clasei”, cu 5 linii numerotate
- Carioci
- Banda adezivă

Instrucțiuni

1. Introducerea activității

Explicați că, în această activitate, clasa va stabili împreună 4-5 reguli care contribuie la un mediu sigur și respectuos, în care fiecare elev se simte în siguranță, ascultat și valorizat, atât în clasă, cât și online.

2. Colectarea ideilor de comportament

Rugați elevii să propună comportamente și atitudini care ar trebui respectate în clasă și în interacțiunile online dintre colegi. Folosiți întrebări precum:

Folosiți întrebări precum:

- ☐ Cum ar trebui să vorbim unii cu alții?
- ☐ Ce comportamente ne ajută să lucrăm mai bine împreună?
- ☐ Ce comportamente ar trebui evitate pentru a nu răni sau exclude pe cineva?

Notați ideile principale pe tablă sub formă de expresii scurte (de exemplu: ascultare, fără tachinări, includerea celorlalți, folosirea unui limbaj respectuos, a cere ajutor).

Încercați să obțineți o listă de 8-12 idei.

3. Formularea regulilor clasei

Formulați, împreună cu elevii, reguli scurte și pozitive pe baza ideilor de pe tablă. Păstrați formulările simple și orientate spre acțiune. Exemple:

- ☐ Îi includem pe ceilalți
- ☐ Folosim cuvinte respectuoase
- ☐ Ascultăm când cineva vorbește
- ☐ Nu distribuim mesaje jignitoare

- ☐ Cerem ajutor când ceva nu este clar

Evitați reguli vagi precum „*Suntem buni*”. Încurajați formulări concrete.

Puteți lucra cu toată clasa pentru a formula fiecare regulă sau puteți ruga grupuri mici să propună câte 2-3 reguli. În acest caz, adunați ideile și scrieți pe tablă formulările care sunt clare și potrivite pentru toată clasa. Combinați regulile similare și eliminați repetițiile, astfel încât să obțineți 6-8 propuneri clare de reguli pe tablă.

4. Selectarea regulilor reguli finale

Citiți regulile propuse și verificați dacă toți elevii le înțeleg. Rugați clasa să voteze sau să indice care reguli li se par cele mai importante și notați rezultatele pe tablă.

Alegeți cele 4-5 reguli care au cel mai mare sprijin. Dacă există egalitate, decideți rapid prin ridicare de mâini sau printr-o scurtă discuție, pentru a menține ritmul activității.

Confirmați că toți elevii pot accepta aceste reguli, chiar dacă nu le-au ales pe toate.

5. Scrierea și asumarea regulilor

Scrieți regulile alese pe posterul „Regulile clasei”, câte o regulă pe fiecare linie numerotată. Invitați fiecare elev să își scrie numele pe poster. Afișați posterul pe perete, într-un loc vizibil pentru toată clasa.

CONTINUAȚI PE PAGINA URMĂTOARE ►

6. Revenirea asupra regulilor

Stabiliți un moment săptămânal pentru a reveni asupra regulilor clasei (de exemplu, în fiecare luni). Decideți împreună ce se va discuta în timpul acestor verificări, de exemplu:

- un exemplu de comportament pozitiv observat în săptămâna respectivă
- un aspect pe care clasa îl poate îmbunătăți în perioada următoare

7. Reflecție și concluzii

Purtați o scurtă discuție cu toată clasa despre cum folosim regulile în practică. Adresați întrebări precum:

1. De ce sunt importante aceste reguli pentru clasa noastră?
2. Ce vom face dacă uităm o regulă?
3. Ce ne poate ajuta să respectăm regulile chiar și în situații dificile?
4. Cum ne putem ajuta unii pe alții să respectăm regulile clasei?
5. Ce putem face dacă observăm că o regulă nu este respectată?

S Sfaturi pentru profesori

- Păstrați limbajul scurt, pozitiv și ușor de reținut.
- Dacă regulile sunt formulate negativ, reformulați-le în mod pozitiv (de exemplu: „Nu strigăm” devine „Vorbim cu o voce calmă”).
- Asigurați-vă că fiecare elev are ocazia să voteze sau să își exprime acordul.

Despre ghid

„Chișinău Without Bullying” este un ghid practic pentru profesori, creat pentru prevenirea și combaterea bullying-ului în mediul școlar. Publicația reunește 11 activități interactive, ușor de aplicat la clasă, inspirate din metode nonformale și din situații reale din școlile din Moldova.

Activitățile îi ajută pe elevi să înțeleagă bullying-ul, să-și recunoască emoțiile, să dezvolte empatie, să intervină în siguranță și să construiască relații bazate pe respect.

Ghidul se adresează în special lucrului cu elevi de 10–14 ani și oferă profesoriilor instrumente concrete pentru a crea un mediu școlar mai sigur, mai incluziv și mai solidar.



Realizat în cadrul proiectului „**Chișinău without bullying**”, implementat de People & Planet (Danemarca) și Asociația Obștească „SYNERGY” din Moldova.