

*Scoafa mascotelor*

„Combatem bullying-ul

**prin joc de rol**

# Statistici **BULLYING**

## **organizația salvați copii**

România este una dintre țările europene cu cel mai ridicat nivel de bullying sistematic, adică de hărțuire a copiilor la școală. 12% dintre elevii de 15 ani au declarat că sunt foarte frecvent victime ale hărțuirii, potrivit datelor Organizației pentru Cooperare și Dezvoltare Economică

# Statistici BULLYING

## Potrivit OMS

La nivel european, Romania se situeaza pe locul 3 in clasamentul celor 42 de tari in care a fost investigat fenomenul, potrivit unui raport al Organizatiei Mondiale a Sanatatii (OMA) cu 17% dintre copiii de 11 ani care au recunoscut ca au agresat alti elevi cel putin de trei ori in luna anterioara, procentajul celor 13, respectiv 15 ani, fiind de 23%

# Statistici BULLYING

organizatia salvati copii

Amenințarea cu violența fizică, umilirea, lovirea sunt situații cu care copiii se confruntă frecvent în școlile din România: datele centralizate de Salvați Copiii, în urma unei anchete realizate în rândul copiilor, arată că 82% dintre elevi au asistat în calitate de martori la situații de bullying în școala în care învață, 73% în clasa în care învață, iar în grupul de prieteni 45%. Aproape jumătate dintre respondenți (49%) afirmă că au fost victime ale bullying-ului, în timp ce peste un sfert dintre elevi (27%) admit că s-au aflat în poziția de autor al actelor de bullying.

# Statistici BULLYING

Gabriela Alexandrescu, Președinte  
Executiv Salvați Copiii România

„Bullying-ul este un fenomen extrem de periculos, care traumatizează toți actorii implicați: victima, agresorul și nartorul tăcut. Situațiile de hărțuire și violență paralizează reacțiile sociale normale și lasă urme asupra sănătății emoționale a copiilor. Este important să recunoaștem semnele, să vorbim cu copiii și să desfășurăm activități care să îi reînvețe să fie împreună, să se joace, să colaboreze și să construiască relații sociale pozitive”

# Fundamente FENOMEN

## MITURI

Cadrul comun prin care ne imaginăm fenomenul de bullying se rezumă

deseori la dinamică victimă-agresor care:

Împarte copiii în "victime" și "agresori";

Asumă că dacă pedepsim agresorii fenomenul dispare;

Asumă că victima e singura care poate acționa;

Asumă că agresorii sunt cumva defecti.

# Fundamente **FENOMEN**

## **REALITATE**

Ca în multe alte situații privind fenomene sociale, realitatea e puțin diferită față de ce ne imaginăm noi:

Orice copil poate deveni victimă, agresor sau observator pasiv;  
Copiii, în special cei mici, trebuie învățați să își gestioneze emoțiile negative care sunt antecedentele comportamentelor nepotrivite;

# Fundamente JOC DE ROL

## ACCENT PE EMOȚIE

Îi ajutăm pe copii să devină conștienți de propriile emoții pentru a recunoaște mai repede semnele unei situații nepotrivite, atât o situația în care ei pot ajunge victime, dar și o situație în care pot ajunge agresori sau observatori pasivi!

**i m a g i n a ț i e**

## ACCENT PE ACȚIUNE

Odată ce își identifică emoțiile și învață să recunoască semnele unor posibile comportamente neadecvate, îi învățăm cum să adopte alternative prin care își pot descărca sănătos emoțiile, nu doar le spunem să își controleze emoțiile.

**e x e r c i ț i u**



# Primul Joc

# CONCEPT

Începem de la întrebarea "Ce este bullying-ul?" Fiecare răspunde, dă exemple de comportamente și situații care se notează pe tablă.

**DURATA:** 3 minute

## INSTRUCȚIUNI:

În timp ce adresăm întrebarea și notăm din răspunsuri pe tablă suntem atenți să:

Ghidăm răspunsurile copiilor către exemple concrete și specifice, cu cât mai diverse sunt răspunsurile acestora, cu atât mai ușor ne vom putea da seama care este nivelul acestora de cunoștințe din domeniu, și vom putea înțelege la ce nivel să purtăm discuția în așa fel încât la finalul activității, aceștia să rămână cu informații noi și utile;

# Primul Joc

# CONCEPT

Începem de la întrebarea "Ce este bullying-ul?" Fiecare răspunde, dă exemple de comportamente și situații care se notează pe tablă.

DURATA: 3 minute

## INSTRUCȚIUNI:

Cu toate acestea, încercăm să nu lăsăm discuția să se transforme într-o "anchetă" - dacă atenționează cu privire la situații cu care se confruntă acum pe plan personal, îi direcționăm către diriginte/învățător. Deși ne dorim ca aceștia să vorbească despre problemele lor, în fața tuturor colegilor nu este cel mai potrivit context.

# Al doilea joc

# EMPATIZĂM

Desenăm pe tablă două personaje sau folosim mascote/jucării pe post de 2 personaje. Copiii transpun pe mascote, verbal, acțiunile identificate în primul joc.

**DURATA: 8 MINUTE**

## INSTRUCȚIUNI:

În timp ce adresăm dezvoltăm povestea mascotelor/personajelor, suntem atenți să:

Îi orientăm pe copii să numească emoțiile simțite de personajul "victimă" și să le catalogheze negative. Acest exercițiu îi va ajuta să înțeleagă cu adevărat care sunt emoțiile pe care le resimte un astfel de personaj, și le va fi mai ușor să le identifice la colegii care se află în aceeași situație sau chiar la ei însuși;

# Al doilea joc

# EMPATIZĂM

Desenăm pe tablă două personaje sau folosim mascote/jucării pe post de 2 personaje. Copiii transpun pe mascote, verbal, acțiunile identificate în primul joc.

DURATA: 8 MINUTE

## INSTRUCȚIUNI:

Îi ghidăm pe copii să își dorească să amelioreze emoțiile negative simțite de personaj. Prin acest act, aceștia vor avea un exemplu clar de cum ar trebui să reacționeze și ce tip de comportament să adopte în momentul în care un prieten de-al lor are nevoie de astfel de ajutor sau consolare;

# Al doilea joc

# EMPATIZĂM

Desenăm pe tablă două personaje sau folosim mascote/jucării pe post de 2 personaje. Copiii transpun pe mascote, verbal, acțiunile identificate în primul joc.

DUTATA: 8 MINUTE

## INSTRUCȚIUNI:

Îi facem pe copii să conștientizeze gravitatea celor întâmplate în poveste. E foarte important ca la finalul acestui joculeț aceștia să realizeze cu adevărat cât de nepotrivit este să fii în poziția agresorului, și cât de negative sunt emoțiile resimțite de personajul victimă.

# Al treilea joc **ACȚIONĂM**

Cel mai ușor, pentru început,  
e să îi învățăm pe copii să nu  
mai fie observatori pasivi.

Astfel, introducem un alt  
personaj în ecuație și îi  
întrebăm pe copii ce ar trebui  
să facă personajul nou  
introdus.

**DUTATA: 8 MINUTE**

## **INSTRUCȚIUNI:**

În timp ce preluăm sugestiile copiilor cu privire  
la acțiuni, suntem atenți să se contureze  
următoarele acțiuni cheie:

**VORBEȘTE:** Să intervină verbal în astfel de  
acțiuni observate, să indice imperativ  
agresorului "Oprește-te"! Prin acest  
comportament, aceștia vor înțelege că nu  
trebuie să rămână pasivi în astfel de situații și  
că își pot folosi vocea în orice clipă.

# Al treilea joc **ACȚIONĂM**

Cel mai ușor, pentru început, e să îi învățăm pe copii să nu mai fie observatori pasivi.

Astfel, introducem un alt personaj în ecuație și îi întrebăm pe copii ce ar trebui să facă personajul nou introdus.

**DUTATA: 8 MINUTE**

## **INSTRUCȚIUNI:**

**ANUNȚĂ:** Să caute un adult care să îi poată ajuta, să renunțe la mitul de "pârâcios" când vine vorba de agresiuni și să catalogheze anunțul drept un act de curaj! De multe ori deși elevii înțeleg că nu este în regulă ce se întâmplă și ar fi nevoie de implicarea unui adult în situație, aceștia sunt reticenți deoarece nu vor să fie catalogați drept cei "răi", de către colegi. Misiunea noastră este să combatem acest mit și să îi facem să înțeleagă că ei ar putea fi defapt niște eroi.



# Al treilea joc **ACȚIONĂM**

Cel mai ușor, pentru început, e să îi învățăm pe copii să nu mai fie observatori pasivi.

Astfel, introducem un alt personaj în ecuație și îi întrebăm pe copii ce ar trebui să facă personajul nou introdus.

**DUTATA: 8 MINUTE**

## **INSTRUCȚIUNI:**

**AJUTĂ:** Să ofere sprijin emoțional victimei, chiar și prin simpla întrebare "Ești bine?". De multe ori din cauza intensității situației în care se află, copiii uită cât de important este rolul pe care îl joacă empatia față de ceilalți. De cele mai multe ori o îmbrățișare sau niște cuvinte liniștitoare au puterea de a răsturna întreaga situație și de a-l face pe cel din poziția de victimă să se simtă înțeles și înconjurat de oameni care îi vor binele.



# Al patrulea joc NE PROTEJĂM

Următorul pas, mai greu ca primul, e să îi determinăm să învețe metodele corecte de a preveni să ajungă victime. Astfel, ne orientăm atenția pe personajul victimă cu întrebarea "Dacă noi ajungem în această situație, ce trebuie să facem?"

DUTATA: 8 MINUTE

## INSTRUCȚIUNI:

În timp ce preluăm sugestiile copiilor cu privire la protejare, suntem atenți să se contureze următoarele acțiuni cheie:

VORBEȘTE: Să intervină verbal în astfel de acțiuni, să indice imperativ agresorului "Oprește-te"! La nevoie, chiar să strige. E important să îi facem pe acești elevi să înțeleagă că își pot folosi vocea chiar dacă se află în poziția de victimă. Ba mai mult de atât, trebuie să îi încurajăm să facă asta și să nu rămână pasivi.

# Al patrulea joc NE PROTEJĂM

Următorul pas, mai greu ca primul, e să îi determinăm să învețe metodele corecte de a preveni să ajungă victime.

Astfel, ne orientăm atenția pe personajul victimă cu întrebarea "Dacă noi ajungem în această situație, ce trebuie să facem?"

DUTATA: 8 MINUTE

## INSTRUCȚIUNI:

ANUNȚĂ: Să povestească unui adult, să renunțe la mitul de "plângăciosului" când vine vorba de agresiuni și să catalogheze anunțul drept un act de curaj! Să ceară sprijin, atât când se întâmplă agresiunea, cât și după. Mitul pe care mulți îl cred este că dacă te plângi de o astfel de acțiune automat ești catalogat ca fiind o persoană slabă, ceea ce este complet fals.

# Al cincilea joc NE CONTROLĂM

Cel mai greu pas e să îi faci să realizeze că oricare dintre ei pot să fie bullies. Le solicităm, cu grijă, exemple în care ei s-au comportat nepotrivit și le integrăm în povestea creată. Pornim de la personajul "agresor" și îi punem să transpună exemplele de agresor.

DUTATA: 8 MINUTE

## INSTRUCȚIUNI:

În timp ce preluăm sugestiile copiilor faptele realizate, suntem atenți să înțeleagă următoarele:

ORICINE: Bullyingul e o acțiune, nu doar un om, și orice om poate ajunge să facă această acțiuni. În timp ce le explicăm asta, analizăm ce emoții îi împing acolo (spre exemplu - furie, frustrare, singurătate).

# Al cincilea joc NE CONTROLĂM

Cel mai greu pas e să îi faci să realizeze că oricare dintre ei pot să fie bullies. Le solicităm, cu grijă, exemple în care ei s-au comportat nepotrivit și le integrăm în povestea creată. Pornim de la personajul "agresor" și îi punem să transpună exemplele de agresor.

DUTATA: 8 MINUTE

## INSTRUCȚIUNI:

ALTERNATIVE: Le oferim niște alternative pe care să le folosească în momentele mai grele, spre exemplu, când suntem furioși, respirăm până ne calmăm (scurt exercițiu de numărare și respirație), când nu ne putem calma, ne retragem să ne calmăm. Când greșim, recunoaștem și REPARĂM (ne cerem scuze). E important ca aceștia să înțeleagă de ce este acest comportament atât de nepotrivit, cum să îl evite și cum să repare consecințele.

# Al șaselea joc

## CONCLUZII

Preluăm cele mai importante 5 mesaje și le notăm cu ei pe tablă, îi facem să le repete în cor și să promită că le respectă.

Re-întrebăm ce facem în anumite contexte cheie.

DUTATA: 3 MINUTE

## INSTRUCȚIUNI:

CONCLUZII CHEIE:

Bullying-ul este când faci rău altcuiva. Fie verbal, prin cuvinte jignitoare și urâte, fie fizic, prin acțiuni ce dau dovadă de agresivitate.

# Al șaselea joc

# CONCLUZII

Preluăm cele mai importante 5 mesaje și le notăm cu ei pe tablă, îi facem să le repete în cor și să promită că le respectă.

Re-întrebăm ce facem în anumite contexte cheie.

DURATA: 3 MINUTE

# INSTRUCȚIUNI:

CONCLUZII CHEIE:

Când vedem bullying spunem "Oprește-te" și cerem ajutor.

Punem din nou accent pe cât de important este să nu rămânem pasivi când vedem bullying în jurul nostru, și dăm câteva exemple simple de cum ne putem face vocea auzită în astfel de situații

# Al șaselea joc CONCLUZII

Preluăm cele mai importante 5 mesaje și le notăm cu ei pe tablă, îi facem să le repete în cor și să promită că le respectă.

Re-întrebăm ce facem în anumite contexte cheie.

DURATA: 3 MINUTE

## INSTRUCȚIUNI:

### CONCLUZII CHEIE:

Când suntem bullied spunem "Oprește-te, te spun".

Le reamintim de faptul că dacă cer ajutorul unui adult nu vor fi catalogați drept niște plângăcioși, ci drept niște eroi cu un curaj de invidiat.

# Al șaselea joc **CONCLUZII**

Preluăm cele mai importante 5 mesaje și le notăm cu ei pe tablă, îi facem să le repete în cor și să promită că le respectă.

Re-întrebăm ce facem în anumite contexte cheie.

**DURATA: 3 MINUTE**

## **INSTRUCȚIUNI:**

### CONCLUZII CHEIE:

Dacă am fost bullied **MEREU** spunem lui tati/mami/unui învățător/profesor.

Copiii tind să subestimeze ajutorul pe care îl pot primi de la un adult de încredere în momente de acest gen, așadar poate fi de folos să înțeleagă că aceștia ar putea ajuta la îmbunătățirea situației înzecit.



# Al șaselea joc **CONCLUZII**

Preluăm cele mai importante 5 mesaje și le notăm cu ei pe tablă, îi facem să le repete în cor și să promită că le respectă.

Re-întrebăm ce facem în anumite contexte cheie.

**DURATA: 3 MINUTE**

## **INSTRUCȚIUNI:**

CONCLUZII CHEIE:

Când suntem frustrați/supărați ne calmăm numărând.

Le reamintim din nou cum să gestioneze situațiile în care chiar ei se simt presați de emoții negative, și repetăm câteva dintre cele mai ușoare metode pe care le pot folosi cu scopul de a se calma.

# Al șaselea joc CONCLUZII

Preluăm cele mai importante 5 mesaje și le notăm cu ei pe tablă, îi facem să le repete în cor și să promită că le respectă.

Re-întrebăm ce facem în anumite contexte cheie.

DURATA: 3 MINUTE

## INSTRUCȚIUNI:

### CONCLUZII CHEIE:

Când nu ne putem calma, ne retragem;  
E important să înțelegă și faptul că în anumite momente poate exercițiile de respirație și numărare nu le vor fi de suficient folos, și că este în regulă să spună că au nevoie de câteva momente de liniște.

# Al șaselea joc **CONCLUZII**

Preluăm cele mai importante 5 mesaje și le notăm cu ei pe tablă, îi facem să le repete în cor și să promită că le respectă.

Re-întrebăm ce facem în anumite contexte cheie.

**DUTATA: 3 MINUTE**

## **INSTRUCȚIUNI:**

CONCLUZII CHEIE:

Un erou e cineva care ajută!

Încheiem acest exercițiu prin a le confirma că și ei pot fi eroi, prin simplul fapt de a-i ajuta pe ceilalți, în special în astfel de momente.

# Ultimul joc ÎNTREBĂRI

Preluăm cele mai importante 5 mesaje și le notăm cu ei pe tablă, îi facem să le repete în cor și să promită că le respectă.

Re-întrebăm ce facem în anumite contexte cheie.

DUTATA: 3 MINUTE

## INSTRUCȚIUNI:

### ÎNTREBĂRI CHEIE:

- Ce este bullyingul?;
- Ce spunem când îl vedem?
- Ce spunem când îl pățim?
- Ce facem dacă nu era nimeni acolo?
- Ce facem când suntem supărat/nervoși?
- Ce facem când nu ne putem calma?;
- Ce este un erou?