



PREVENIREA BULLYING-ULUI ÎN ȘCOALĂ

**Ghidul elevului pentru activități
de la ega! la ega!**

 OAK
FOUNDATION



Terre des hommes

Sprijin copiilor.

Ghidul de față este elaborat de Fundația Terre des hommes Moldova ca parte a proiectului „Prevenirea violenței asupra copilului prin implicare comunitară”, finanțat de OAK Foundation.

Opiniile exprimate în ghid aparțin autorilor și nu reflectă neapărat poziția donatorilor.

Autoare:

Tatiana Turchină, psihologă, Șefă Departament Formare Continuă, Universitatea de Stat din Moldova

Teodora Rebeja, manageră programe, Terre des hommes Moldova

Liliana Astrahan, specialistă protecția copilului și lucrul cu tinerii, Terre des hommes Moldova

Inna Stoian, specialistă protecția copilului, Terre des hommes Moldova

Angelica Russu, specialistă protecția copilului, Terre des hommes Moldova

Redactare: dr. hab. **Angela Savin-Zgardan**

Editare grafică: Print Caro

Terre des hommes este cea mai importantă organizație elvețiană de ajutorare a copiilor. Fondată în 1960, organizația participă anual la eforturile internaționale de a îmbunătăți calitatea vieții a milioane de copii vulnerabili din întreaga lume.

Tdh activează în Republica Moldova începând cu anul 2004, fiind dedicată protecției copiilor. Programele Tdh sunt orientate spre asigurarea ca toți copiii din țară să beneficieze de un sistem care le poate garanta supraviețuirea, protecția, dezvoltarea și participarea la evenimentele sociale, educaționale, culturale și de sănătate care îi privește.

Terre des hommes Moldova
str. Nicolae Iorga, 6, ap. 3,
MD-2009, Chișinău, Moldova
+373 22 238 039 / 22 238 637
mda.office@tdh.ch
tdh.md | stopbullying.md
facebook.com/tdhmoldova

© Reprezentanța Fundației Elvețiene „Terre des hommes – Lausanne” în Republica Moldova – 2022



Cuprins

Introducere	3
De ce activități de la egal la egal?.....	3
De ce activitățile din acest ghid pot fi utile?.....	3
Structura ghidului.....	4
Modulul 1. Concepte de bază despre educația de la egal la egal	5
Ce este educația de la egal la egal?.....	5
Cine poate fi educator / educatoare de la egal la egal?.....	6
Cum planific o activitate de la egal la egal?.....	7
Ce metode și tehnici aleg pentru activitate?.....	8
Cum realizez o activitate?.....	10
Cum fac evaluarea și autoevaluarea activității?.....	11
De ce e bine să fii parte a unei echipe de educatori / educatoare de la egal la egal?.....	11
Sugestii în facilitarea cu succes a activităților de la egal la egal.....	12
Modulul 2. Activități de la egal la egal	13
Activitatea 1. Accept, pot, nu pot.....	13
Activitatea 2. Gestionarea situațiilor dificile.....	17
Activitatea 3. Comunic asertiv.....	24
Activitatea 4. Simt, gândesc, exprim.....	28
Activitatea 5. Cuvintele și starea de bine.....	33
Activitatea 6. Acțiune sau reacție.....	36
Activitatea 7. Știu să soluționez un conflict.....	41
Activitatea 8. Conflict vs bullying.....	47
Activitatea 9. Tehnica 3R în bullying.....	49
Activitatea 10. Rolul meu în bullying.....	55
ANEXE	59
Activități de prezentare și cunoaștere.....	59
Activități interactive.....	60
Exerciții energizante.....	61

Introducere

DRAGĂ PRIETEN,

Ghidul de față reprezintă o sursă metodologică pentru tine și alți colegi ce-și doresc și sunt motivați să organizeze și realizeze activități de la egal la egal cu semenii sau elevii de vârstă mai mică.

Prin Misiunea sa ghidul va contribui la promovarea drepturilor, egalității, nondiscriminării și a relațiilor nonviolente.

Prin realizarea activităților recomandate vei contribui la formarea și menținerea comunității de elevi apti și capabili a construi și menține o realitate prietenoasă, unde violența este exclusă prin convingeri, atitudini și comportamente.

De ce activități de la egal la egal?

Deoarece nu există epocă fără provocări, elevii și tinerii deceniului trei al sec. al XXI-lea se confruntă cu variate realități oferite pe tavă de adulți, societate, școală, rețele sociale, site-uri de știri, mass-media etc. Frecvențele fraze ale adulților (părinților, profesorilor) de genul „Noi știm mai bine”, „Noi avem experiență de viață”, „Ce știți voi? Doar pe net stați”, dintotdeauna au avut un efect negativ asupra copiilor. Diferențe între generații au fost, sunt și vor fi.

Astfel, este o oportunitate pentru tine și colegii care se vor implica în a demonstra că puteți să vă auziți și să fiți mai înțelegători unul cu celălalt, să fiți empatici, să manifestați compasiune, să exprimați opinii, emoții în mod calm, încrezător și ferm, să acceptați și să valorificați diferențele, manifestând respect reciproc.

Experiența altor state a demonstrat că educația de la egal la egal are un impact semnificativ în dezvoltarea abilităților de viață. Faptul că ești mai aproape de viața semenilor te ajută mai ușor să te conectezi la convingerile, atitudinile, credințele, interesele acestora. Respectiv, ceilalți acceptă și recepționează mai deschis mesajele venite din partea educatorilor de la egal la egal.

De ce activitățile din acest ghid pot fi utile?

În funcție de resursele personale, de mediul de proveniență cultural și social și de circumstanțele vieții, voi, elevii, sunteți echipați în mod diferit de a face față provocărilor personale și sociale. În mediul școlar, unde îți petreci o bună parte a timpului, este potrivit să organizezi activități de la egal la egal, pentru a învăța împreună cum să faci față provocărilor.

Școala devine primul spațiu potrivit pentru desfășurarea programelor de prevenție a fenomenului bullying, deoarece aici ai posibilitatea să exersezi curajul și puterea de a influența pozitiv pe cei din jur, aici poți crea un climat pozitiv sau o comunitate prietenoasă, aici împreună cu ceilalți te dezvolți personal.

Activitățile recomandate în prezentul ghid se bazează pe ideea conform căreia fiecare elev poate deveni subiect activ al propriului proces de învățare, unde interacțiunea socială este crucială pentru asigurarea succesului.

Prin realizarea activităților de la egal la egal, de fapt, crești, te dezvolți și tu, deoarece principalul impuls de a învăța vine chiar din interior.

Conținutul activităților vizează în mod direct formarea / dezvoltarea abilităților de viață necesare pentru un comportament adaptiv în gestionarea eficientă a cerințelor și provocărilor din viața de zi cu zi. Beneficiul

indirect al activităților propuse este prevenirea sau eliminarea comportamentelor violente / de bullying între semeni.

Structura ghidului

Ghidul este alcătuit din partea introductivă, modulul unu care cuprinde răspunsul la întrebările de bază: CE? CINE? CÂND? UNDE? CUM? aplicăm Educația de la egal la egal, unde vei primi sugestii legate de CUM să realizezi o activitate de la egal la egal și modulul doi care conține zece activități de la egal la egal.

Cele zece activități sunt proiectate astfel încât să cuprindă abilitățile socio-emoționale de bază, recomandate de OMS (2001).

- Luarea deciziilor
- Soluționarea problemelor
- Gândirea creativă
- Gândirea critică
- Comunicarea eficientă
- Abilități de relaționare interpersonală
- Conștiința de sine / responsabilitatea
- Empatia
- Controlul emoțiilor
- Gestionarea stresului

Acesta este setul de abilități care contribuie la dezvoltarea relațiilor sănătoase față de cei din jur și evitarea comportamentelor negative, prin identificarea și înțelegerea propriilor emoții, intuirea și empatia cu emoțiile altor persoane, gestionarea emoțiilor proprii și manifestarea lor într-un mod adecvat; prin căutarea soluțiilor optime într-o situație dificilă; prin capacitatea de a lua decizii asumate și gestionarea propriului comportament.

Promovarea dezvoltării abilităților socio-emoționale în școli prezintă o serie de beneficii¹, precum:

- Îmbunătățirea reușitei școlare.
- Crearea unui climat educațional pozitiv.
- Promovarea unui stil de viață sănătos.
- Reducerea bullying-ului și cyberbullying-ului.
- Creșterea încrederii în sine.
- Reducerea problemelor comportamentale.
- Reducerea stresului emoțional.
- Reducerea comportamentelor infracționale.
- Pregătirea pentru piața muncii.
- Dezvoltarea unor relații familiale și profesionale pozitive.

Proiectul fiecărei activități respectă secvențele: obiective, timp, materiale resurse, pași de realizat, întrebări de reflecție, fișe resursă.

¹ <https://www.profesorimoderni.ro/2020/05/invatarea-socio-emotionala-in-scoala-online.html>

Modulul 1.

Concepte de bază despre educația de la egal la egal



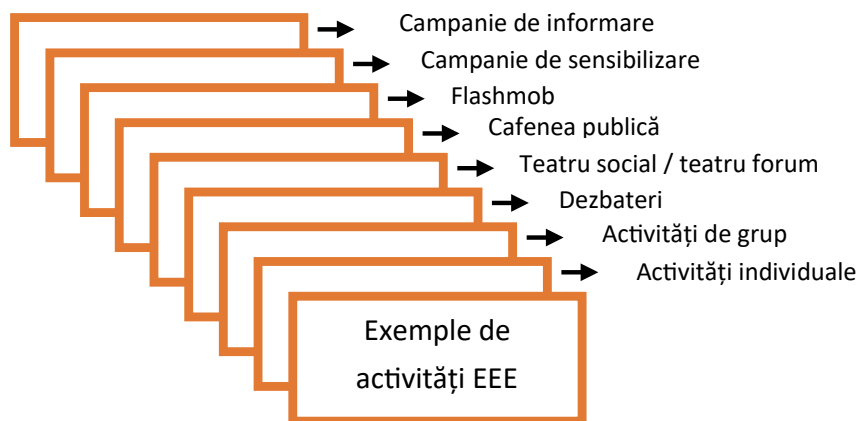
Ce este educația de la egal la egal?



Educația de la egal la egal (EEE) este un proces prin care tinerii pregătiți și motivați desfășoară activități educaționale cu semenii lor. Activitățile pot fi realizate pe parcursul unei perioade de timp și au scopul de a transmite anumite informații, a schimba atitudini, a forma deprinderi și / sau a responsabiliza semenii față de propriul comportament, determinându-i să fie mai responsabili și mai activi.

Unde pot fi realizate activitățile de la egal la egal? În școli, universități, biblioteci, cluburi, biserici, organizații, pe stradă sau în orice loc unde se întâlnesc tinerii.

Când pot fi realizate activitățile de la egal la egal? Oricând tinerii sunt deschiși să participe la ele.



EEE poate fi realizată în diferite moduri, dar implică neapărat un schimb de informații utile între tineri, reieșind din nevoile și interesele lor.

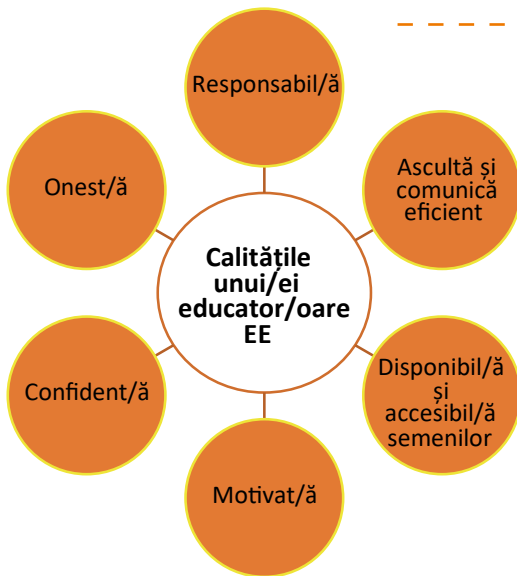
Notițe

- ✓ *Dacă îți propui să te implicii în activitățile de EEE, înseamnă că urmează un proces continuu de informare, învățare și dezvoltare. Te va ajuta să câștigi încrederea semenilor și să devii un „model” pentru ei, dar pentru aceasta este absolut necesar ca **ceea ce zici** să corespundă cu **ceea ce gândești** și **ceea ce faci**.*

Cine poate fi educator / educatoare de la egal la egal?



Educator sau educatoare de la egal la egal poate fi orice tânăr sau tânără care are cunoștințe, deprinderi și aptitudini corespunzătoare într-un domeniu de interes și le poate transmite prietenilor și semenilor săi.



A fi educator / educatoare de la egal la egal implică o serie de:

AVANTAJE	PROVOCĂRI
<ul style="list-style-type: none"> • Devii agent al schimbării. • Te dezvolți personal și profesional. • Afli mai multe cu privire la subiectele de interes personal. • Îți lărgești cercul de prieteni și cunoscuți. • Devii parte a unei echipe care împărtășește valorile și principiile tale. • Cunoști resursele comunitare orientate pentru tineri. • Îți petreci timpul liber interesant și cu folos etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea timpului pentru a reuși în procesul de învățare și în cel de realizare a activităților de EEE. • Formularea mesajelor privind subiectele delicate pentru a fi înțelese corect. • Gestionarea neînțelegerilor/conflictelor ce pot apărea în cadrul activităților. • Găsirea răspunsului la întrebările care îi frământă pe colegi etc.

Notițe

- ✓ Pentru a deveni un educator de la egal la egal, este important să ai cunoștințe bune la subiectul pe care îl abordezi, dar nu este obligatoriu să fii expert în domeniu. În schimb, ar fi bine să cunoști persoane și organizații unde pot fi orientați colegii, pentru a beneficia de mai multe informații sau suport.

Cum planific o activitate de la egal la egal?



Când planifici o activitate de EEE, ai putea să te ghidezi de următoarele întrebări:

1. Ce vreau să transmit semenilor?	Stabilește scopul pe care vrei să îl atingi prin aceasta activitate de EEE. El este motivul pentru care urmează să fie realizată activitatea.
2. Cine sunt participanții?	Înainte de a organiza o activitate, este bine să analizezi grupul cu care vei lucra : numărul de persoane din grup, câte fete și câți băieți sunt, vârsta etc.
3. Ce informații sunt relevante pentru participanți?	Alege informațiile, activitățile, jocurile în funcție de nevoile grupului de elevi cu care vei lucra. Utilizează surse sigure / verificate și identifică persoane sau servicii la care s-ar putea referi tinerii în caz de necesitate.
4. Cum voi desfășura activitatea (agenda)?	Structurează agenda activității în 3 etape: 1. Introducere. La această etapă este bine să le vorbești semenilor despre ce urmează să faceți la activitate. Poți organiza exerciții de cunoaștere, energizante, care stimulează atenția participanților, creează o bună dispoziție, îi face pe cei incluși în activitate să coopereze sau îi ajută să depășească anumite bariere. 2. Partea de bază. La această etapă transmiți informația pe care ai pregătit-o prin diverse metode și tehnici pe care le cunoști: discuții, joc de rol, dezbateri, lucru în grup etc. Urmărești ca participanții să înțeleagă mesajele transmise sau să își dezvolte anumite deprinderi, aptitudini sau să își schimbe anumite opinii vis-a-vis de tema abordată. 3. Încheierea sau discuția de final. La această etapă roagă participanții să povestească cum s-au simțit în cadrul activității, concluziile care și le-au făcut și întreabă-i despre mesajele cheie pe care le-au reținut și cu care vor pleca acasă. Ar fi bine să ai pregătită din timp o listă de întrebări care te vor ajuta să dirijezi discuția.
5. Unde voi realiza activitatea?	Decide locul unde vrei să realizezi activitatea. Asigură-te că este suficient spațiu pentru activități, lumină, echipamente etc. Verifică numărul de scaune și mese, aranjează scaunele în cerc sau semicerc, astfel este mai eficient să lucrezi cu grupul.
6. Când voi realiza activitatea (ora)?	Durata și timpul activității le stabilești în funcție de tema abordată, posibilitățile participanților și ale echipei de educatori.
7. De ce surse am nevoie pentru această activitate?	Pregătește din timp toate materialele de care vei avea nevoie (fișe de lucru, pixuri, scotch, markere, creioane, foi, foarfece). Ai grijă să faci suficiente copii pentru desfășurarea unor activități (fișe de lucru, teste, articole etc.). Dacă ai nevoie de echipament multimedia, asigură-te din timp să funcționeze.

Notițe

- ✓ *la-ți timp suficient pentru a planifica / organiza activitatea de EEE, fii atent, de obicei consumă mult timp.*
- ✓ *Dacă ai posibilitate, simulează derularea activității. Dacă ești la început de cale, poți exersa și în fața oglinzii.*

Ce metode și tehnici aleg pentru activitate?



Există o multitudine de metode și tehnici pentru a realiza în mod interesant o activitate de EEE. Mai jos propunem cele utilizate mai frecvent.

Jocuri energizante și de spargere a gheții	Jocurile sunt foarte apreciate de tineri. Ele pot fi incluse atât la începutul activității, cât și în timpul sau la sfârșitul acesteia. Jocurile stimulează atenția participanților, creează o dispoziție potrivită pentru lucru, îi face pe cei incluși în activitate să coopereze, îi ajută să depășească anumite bariere și să învețe lucruri noi.
Discuții	Discuția este un schimb de păreri și o modalitate eficientă prin care participanții se pot informa reciproc, învață să-și exprime punctele de vedere și să asculte opiniile celorlalți. În timpul discuțiilor fiecare are posibilitatea să se gândească mai profund la subiect și să înțeleagă sentimentele, atitudinile și comportamentele atât proprii, cât și ale celorlalți. Această metodă poate lua forma discuțiilor în perechi, în grupuri mici sau în cerc.
Brainstorming	Brainstorming-ul sau asaltul de idei este o metodă bună de a obține un număr mare de idei într-un interval scurt de timp. Metoda se folosește și pentru a găsi soluții la o problemă sau pentru a investiga atitudini și opinii cu referire la diverse teme. La prima etapă notați toate ideile participanților, fără a le comenta / critica sau a le discuta, adesea cele mai neașteptate propuneri sunt cele mai interesante și pot condiționa apariția altor idei, mai reușite. La final participanții sunt rugați să comenteze ideile, să le elimine pe cele care par nefuncționale și să se oprească la una sau două dintre cele mai bune soluții posibile.
Joc de rol	Este foarte eficient în exersarea unor abilități într-un cadru sigur și de încredere. Oferă participanților ocazii de experimentare a modalităților în care pot acționa într-o situație similară din viața reală. Jocurile de rol ajută tinerii să înțeleagă mai bine unele probleme persoanele cu care se confruntă în împrejurări similare. Favorizează înțelegerea propriilor trăiri, emoții, precum și a unor concepte. Reprezintă o scurtă scenetă care imită viața reală, jucată de participanți.
Tehnica „Caruselul”	Este o metodă des utilizată, unde participanții formează două cercuri egale, concentrice. Primul grup stă cu fața în afară, iar al doilea – cu fața în interior, în așa mod încât fiecare persoană are în față un partener. Facilitatorul anunță întrebarea pe care participanții o discută în perechi. După câteva minute, cercul din afară se rotește spre stânga, așa ca fiecare participant să se întâlnească cu o altă persoană. Procesul se repetă cu aceeași întrebare sau cu alta nouă.
Tehnica „Continuum”	Pe podeaua sălii este marcată o linie cu cretă sau cu o funie. Un capăt al liniei reprezintă acordul total cu o anumită poziție, iar celălalt capăt reprezintă dezacordul total, opiniile intermediare fiind marcate prin puncte la mijloc. Se pronunță o afirmație asupra unei probleme controversate. Participanții sunt rugați să se plaseze în dreptul unui punct de pe linie care reprezintă poziția lor. Facilitatorul poate ruga participanții de la diferite puncte ale continuumului să-și împărtășească punctele de vedere. Apoi unii participanți pot decide să-și schimbe poziția, dacă și-au modificat opinia în urma discuțiilor.
Filme artistice și documentare	Filmele sunt instrumente foarte eficiente. Este important ca educatorul / educatoarea de la egal la egal să selecteze atent aceste materiale informative. Discuțiile în urma vizionării unui film sunt foarte utile, pot fi discutate reacțiile participanților la cele vizionate, cât de veridice sunt în comparație cu realitatea existentă, ce alte soluții pot fi propuse pentru soluționarea problemei prezentate, ce schimbări de opinii, percepții s-au produs etc.

Notițe

- ✓ În realizarea unei activități EEE e recomandabil să combini metodele, dar să nu abuzezi cu numărul acestora: 2-3 sunt suficiente.
- ✓ Provoacă-te: imaginează-ți că tu ești participant la o asemenea activitate. Cum ai vrea să fie?



Repere cheie în realizarea activității de EEE

Predispunerea participanților



Poți începe activitatea prin diferite metode, nu există o regulă fixă. O poți începe cu un joc de cunoaștere, dacă participanții nu se cunosc între ei sau cu unul energizant, ceea ce îi poate face pe tineri să se simtă bine și să se relaxeze.

Crearea climatului sigur și prietenos



Creează un climat sigur și prietenos. Pentru aceasta stabilești împreună cu grupul un set de reguli în care trebuie să se regăsească respectul reciproc, păstrarea confidențialității și acceptarea opiniilor. Încurajați participanții să respecte regulile stabilite, iar când ele se încalcă, discutați despre acest fapt.

Facilitarea participării

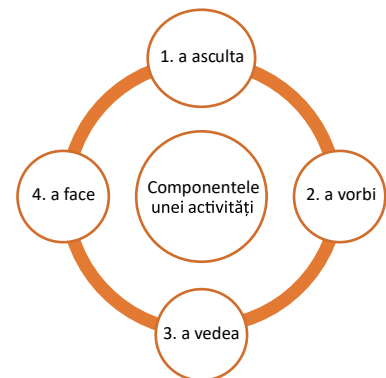


Facilitarea sau încurajarea participării este responsabilitatea primară a educatorului / educatoarei EE. Acest lucru este posibil, dacă încurajați și acceptați opinia participanților și utilizați diverse metode, cum ar fi: discuții în grupuri mici, jocuri de rol, studii de caz etc.

Asigurarea exersării



Oamenii învață cel mai bine, aplicând și exersând. Fiecare activitate ar trebui să fie o combinație între a asculta, a vorbi, a vedea și a face.



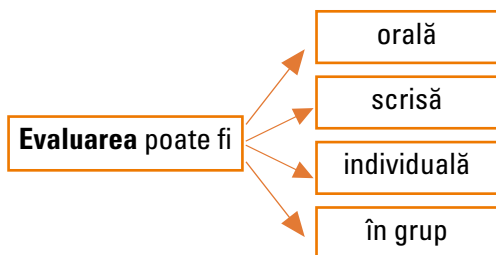
Notițe

- ✓ Pune întrebări participanților, în așa fel încât să afli cum se simt elevii, nu doar ce cunosc.
- ✓ Combină activitățile. E bine să fie atât activități monotone, cât și dinamice.
- ✓ Dacă nu știi răspunsul la anumite întrebări ale participanților, ia datele de contact și spune-le că vei reveni cu informația solicitată sau îndrumă-i către un specialist.

Cum fac evaluarea și autoevaluarea activității?



Evaluarea este o etapă importantă de concluzionare și rezumare a celor desfășurate în cadrul activității. Ea este utilă atât pentru participanți, cât și pentru educator / educatoare.



Exemplu de întrebări care pot fi adresate:

1. Cum v-ați simțit în cadrul activității?
2. Ce cunoșteți până acum despre acest subiect?
3. Ce ați aflat nou?
4. Cum / unde puteți aplica aceste cunoștințe / deprinderi?
5. Ce luați cu voi după această activitate? etc.

La sfârșitul fiecărei activități educatorul trebuie să se întrebe (**autoevaluarea**):

1. Cum m-am simțit în timpul activității?
2. Cum s-au simțit participanții?
3. Ce mi-a reușit?
4. Ce mi-a reușit mai puțin?
5. Ce aș face diferit data viitoare?



Notițe

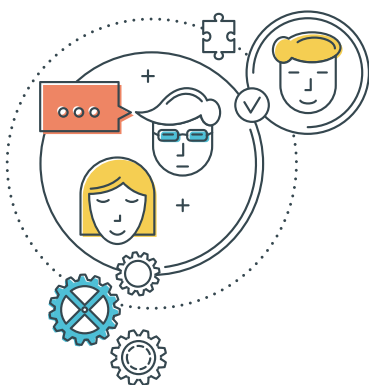
- ✓ Dacă realizezi activitatea împreună cu alt educator, ar fi bine să discutați despre tot ce s-a întâmplat în timpul acestei activități.
- ✓ Se recomandă să construiești mesajul astfel: comunică lucrurile pe care le-ai apreciat în activitatea colegului și, ulterior, lucrurile pe care crezi că ar trebui să le îmbunătățești.

De ce e bine să fii parte a unei echipe de educatori / educatoare de la egal la egal?

e c h i p ă

O activitate de la egal la egal de cele mai dese ori are în spate munca unei echipe. Chiar dacă desfășori singur o activitate în procesul de planificare / organizare, e binevenit să implici și alți colegi. Munca în echipă reprezintă un punct forte pentru calitatea activităților livrate. Mai jos îți propunem un șir de avantaje, legate de aceasta, dar și de provocări care trebuie luate în calcul.

AVANTAJE	PROVOCĂRI
<ul style="list-style-type: none">• Mai multe resurse, competențe și idei.• Prieteni.• Ajutor și sprijin reciproc.• Mai sigur pe sine și pe activitatea care urmează să o realizați.• Schimb de experiență și cunoștințe.• Timp mai scurt pentru sarcini.	<ul style="list-style-type: none">• Soluționarea divergențelor și conflictelor.• Divizarea rolurilor și sarcinilor, reieșind din competențele fiecărui membru de grup.• Consolidarea și valorificarea fiecărui membru de echipă.• Competiția dintre membri / lupta pentru putere.



Notițe

- ✓ Activitățile care urmează să le realizați în echipă necesită a fi simulate (o mini repetiție prealabilă), ceea ce va asigura ca fiecare să își cunoască rolul și informația.
- ✓ Este extrem de important să aveți o manieră respectuoasă unul față de altul, grupul de tineri va simți dacă între voi există concurență, tensiuni și probabil va prelua această tensiune și în discuțiile cu voi.



Facilitarea participării maxime a membrilor grupului reprezintă una dintre principalele responsabilități ale educatorului de la egal la egal. Acest lucru este posibil prin utilizarea diverselor instrumente, cum ar fi discuțiile în grupuri mici, jocurile, jocurile de rol, exemplele din practica personală, studiile de caz etc. De asemenea, este întotdeauna utilă și împărțirea oamenilor în grupuri mici - astfel crește interacțiunea dintre oameni și sunt încurajate persoanele mai timide să contribuie și să se simtă parte a grupului.

Pentru abordarea conflictelor din cadrul grupului și dintre participanți:

- **Anticipează conflictul.** Când pregătești o activitate, gândește-te la posibilele conflicte care ar putea să apară în cadrul grupului. Tema sau terminologia este prea sensibilă pentru unii dintre participanți sau pentru toți?
- **Nu provoca conflictul, dar nici nu-l evita atunci când apare.**
- **Nu presupune că apariția conflictului este vina ta sau a unuia dintre participanți.** Conflictele sunt firești și inevitabile pentru orice grup. Ajută participanții să conștientizeze acest lucru și evită învinovățirea. Concentrează-te pe gestionarea conflictului.
- **Acceptă emoțiile neplăcute în cadrul grupului.**
- **Acordă timp suficient pentru debriefare și discuții după fiecare activitate.** Astfel participanții vor avea posibilitatea să vorbească despre faptul cum se simt.
- **Vorbește individual sau apelează la ajutorul unui adult.** În cazul în care emoțiile unui elev devin prea personale sau dureroase pentru a fi discutate în grup, abordează individual persoana sau apelează la ajutorul unui adult, pentru a oferi suport emoțional.



Notițe

- ✓ *Dacă devine dificil să gestionezi un conflict în cadrul grupului, apelează la susținerea din partea unui adult de încredere.*

Modulul 2.

Activități de la egal la egal



Activitatea 1. ACCEPT, POT, NU POT



SCOPUL

Familiarizarea participanților cu misiunea programului de activități. Valorificarea cunoașterii de sine ca pilon al prevenirii fenomenului bullying.

OBIECTIVELE

În acest atelier participanții vor:

- proiecta regulile de bună funcționare în cadrul activităților de la egal la egal;
- identifica calitățile și aptitudinile lor;
- analiza ce ar putea să dezvolte și ce - nu;
- conștientiza necesitatea acceptării de sine și a posibilității de schimbare unde este posibil.

DURATA: 45-60 min

MATERIALELE NECESARE:

Flipchart, marchere, fișa resursă B pentru fiecare participant, plicuri cu bilețele din fișa resursă C, clei-creion.

PAȘII

Introducere

La această etapă are loc prezentarea educatorilor de la egal la egal, scopul și obiectivele training-ului / programului.

Activitatea 1. *Prezentarea și evaluarea așteptărilor*

Varianta 1.

- Întrebați participanții ce activități de prezentare / cunoaștere / intercunoaștere cunosc.
- Selectați una dintre activitățile propuse și rugați participanții care cunosc acest joc / activitate să modereze grupul.

Varianta 2.

- Selectați o activitate din sugestiile propuse (Anexa 1), în funcție de numărul de participanți, spațiul disponibil, materialele resurse.

Activitatea 2. *Evaluarea așteptărilor*

- Rugați participanții să-și exprime așteptările de la acest training. O puteți face prin brainstorming, discuții în perechi sau grupuri mici, apoi urmează o discuție în grupul mare. În Anexa 2 sunt prezentate activități sugerate pentru evaluarea așteptărilor. Selectați, în funcție de numărul de participanți, spațiul disponibil și materialele resurse.

Activitatea 3. *Contractul de colaborare*

Contractul de colaborare va reprezenta norme de conduită ale grupului, pe care participanții le vor urma pe parcursul trainingului.

- Întrebați participanții cum ar trebui să ne comportăm unul cu altul în timpul activităților, astfel încât toți să se simtă confortabil.
- Notați pe flipchart ideile. Reformulați unde este cazul, astfel ca acestea să reprezinte comportamente / acțiuni (ex. Fișa resursă A).
- Contractul de colaborare va fi semnat de toți participanții, va fi pus în văzul tuturor. Dacă cineva încalcă una dintre norme, amintiți-i politicos despre reguli și menționați că tot grupul a fost de acord cu prezentul contract.

Activitatea 4. Cine sunt Eu? Ce pot Eu? Ce nu pot?

1. Propuneți participanților un joc energizant în care veți pune câteva întrebări. Cereți participanților să răspundă prin gesturi:
 - Ridicați mâinile în sus și fluturați din ambele, dacă știți cine sunteți ca persoane.
 - Fluturați mâinile în jos, dacă nu vă este clar cine sunteți ca persoane.
 - Arătați palmele, dacă știți ce puteți face și vă descurcați bine.
 - Ascundeți mâinile la spate, dacă nu sunteți siguri de ce puteți face.
 - Ridicați mâna dreaptă sus și fluturați, dacă știți cum să reacționați într-o situație de bullying.
 - Ridicați mâna stângă sus și fluturați, dacă nu sunteți sigur ce ar trebui să faceți într-o situație de bullying.
2. Grupați participanții a câte 4-6 persoane. Fiecărui participant distribuiți-i Fișa „Eu sunt o persoană care...”. Pentru fiecare grup distribuiți un plic cu bilețele (Fișa resursă C) și lipici.
3. Rugați participanții să citească bilețelele și cu ajutorul acestora să completeze Fișa „Eu sunt o persoană care...”.
4. După ce participanții au terminat de sortat bilețelele, invitați-i să își împărtășească rezultatele cu membrii grupului.
5. Invitați participanții la discuții în grupul mare.

Discuții

- ✓ *Cât de ușor a fost pentru voi să selectați enunțurile?*
- ✓ *Ați avut rezultate similare cu colegii din echipă?*
- ✓ *Pe baza acestei activități, ați putea spune că vă cunoașteți pe sine la fel de bine pe cât credeți înainte?*
- ✓ *Există lucruri pe care ați vrea să le schimbați la propria persoană? Este posibil? Cum puteți face acest lucru? (Invitați elevii să ofere exemple concludente.)*
- ✓ *Să presupunem că nu puteți schimba nimic. Vă puteți accepta așa cum sunteți?*
- ✓ *Ce ați învățat despre sine din această activitate?*

FIȘE RESURSĂ

Fișa resursă A

Model Contract de colaborare

„Ai grijă de ceea ce faci Tu și ce fac Ceilalți”

- Tratează-i pe ceilalți cu respect.
- Confidențialitate - gândește înainte de a spune ceva. S-ar putea ca și cuvintele tale să-l facă pe cineva să se simtă neconfortabil. Ceea ce intenționezi să spui are legătură cu confidențialitatea?
- Fii atent atunci când te implici în discuții referitoare la gen, rasă, vârstă, sexualitate, dizabilitate, cultură, religie.
- Ascultă opinia – nu judeca: este firesc să nu fii de acord cu părerea altei persoane, dar nu o judeca și nu o blama.
- Participă activ – fii gata să lucrezi în perechi sau în echipă. Tu ai dreptul să spui pass la o întrebare adresată personal dacă te face să te simți inconfortabil, dar ai responsabilitatea să participi la discuții.
- Dacă ești deranjat / ă de ceva în clasă, asigură-te că știi ce să faci și cu cine poți vorbi despre aceasta.



Fișa resursă B

SUNT O PERSOANĂ CARE...

Nume: _____ Data: _____

Instrucțiuni:

Citiți bilețelele cu enunțuri. Selectați enunțurile potrivite pentru fiecare rubrică din tabel. Lipiți bilețelele în spațiul liber.

Gândindu-mă la mine, mă pot descrie ca fiind ...	
Pot să ...	
Nu pot să ...	
Aș dori să pot ...	



BILEȚELE CU ENUNȚURI

- ✓ Persoană de încredere.
- ✓ Persoană căreia îi place să-și asume riscuri.
- ✓ Persoană responsabilă.
- ✓ Persoană care este atentă la sentimentele celorlalți.
- ✓ Persoană care muncește din greu.
- ✓ Persoană fără griji.
- ✓ Persoană care cedează la presiunea prietenilor.
- ✓ Persoană care crede că trebuie să fie perfectă.
- ✓ Persoană cu calități de lider.
- ✓ Persoană nesigură.
- ✓ Persoană care îi urmează pe ceilalți.
- ✓ Persoană preocupată de performanța școlară.
- ✓ Persoană mult mai sensibilă decât lasă să se vadă.
- ✓ Persoană care se îngrijorează mult în legătură cu părerea celorlalți.
- ✓ Persoană căreia îi este rușine de unele lucruri făcute în trecut.
- ✓ Persoană respectată de alții.
- ✓ Persoană care își face prieteni cu ușurință.
- ✓ Persoană care se adaptează cu ușurință la situații noi.
- ✓ Persoană care își susține drepturile.
- ✓ Persoană independentă.
- ✓ Persoană empatică.
- Să exprim deschis emoțiile fără a-i deranja pe cei din jur.
- Să-mi exprim opiniile.
- Să analizez o situație.
- Să previn situațiile de conflict.
- Să-mi controlez impulsurile.
- Să-mi stăpânesc emoțiile negative.
- Să înțeleg pe cineva care suferă, care are o durere morală.
- Să-mi apăr prietenul dacă cineva îi face un rău.
- Să fac glume.
- Să încurajez pe cineva care are nevoie de susținere.
- Să intervin atunci când cineva este nedreptățit.
- Să mă apăr când cineva mă presează, mă umilește.
- Să fac diferența dintre conflict și bullying.
- Să-mi controlez tentația de a face glume proaste.
- Să diferențiez când este ok să faci glume și când nu este ok.
- Să apelez după ajutor atunci când nu mă descurc.
- Să recunosc atunci când greșesc.
- Să mulțumesc și să îmi exprim diferit gratitudinea față de cei apropiați.
- Să cer iertare atunci când greșesc sau rănesc neintenționat pe cineva.

Activitatea 2. GESTIONAREA SITUAȚIILOR DIFICILE

SCOPUL

Dezvoltarea strategiilor de coping pentru gestionarea situațiilor dificile.

OBIECTIVELE

În acest atelier participanții vor

- recunoaște situațiile care duc la emoții intense ce sunt dificil de gestionat;
- explica o serie de strategii pentru gestionarea emoțiilor și situațiilor dificile;
- evalua de la cine, cum și de ce să ceară ajutor / suport când este necesar.

DURATA: 60 - 90 min

MATERIALELE NECESARE:

Fișa resursă A, B, C, D

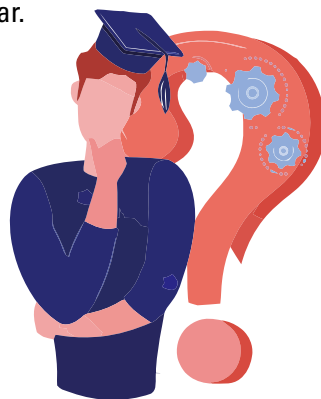
PAȘII

Activitatea 1. *Evaluarea emoțiilor*

- Rugați participanții să formeze perechi.
- Fiecărei perechi distribuiți-i câte un cartonaș (Fișa resursă A).
- Rugați participanții să elaboreze cuvinte ce descriu intensitatea emoțiilor, de la cel mai redus nivel la cel mai înalt. De exemplu, pentru „mânie” elevii ar putea adăuga „iritare”, „enervare”, „supărare”, „furie”.
- De asemenea, solicitați să sugereze strategii pe care le consideră că ar putea ajuta în mod eficient la gestionarea emoțiilor intense.
- Rugați participanții să împărtășească cele scrise, apoi să le lase deoparte pentru a reveni la ele la sfârșitul lecției.
- Pentru a dezvolta discuția în continuare, întrebați dacă a simți din când în când emoții intense prezintă o problemă. Explorați situațiile când aceasta devine o problemă. Atrageți atenția că emoțiile simțite dintr-un motiv întemeiat, inclusiv emoția de furie, nu este neapărat o problemă. Dacă cineva se confruntă cu un număr copleșitor de emoții negative, nu are modalități sănătoase de a face față, recurge la strategii de coping nesănătoase sau trăiește aceste emoții fără un motiv aparent, atunci aceasta indică că are nevoie de sprijin suplimentar.

Activitatea 2. *O zi din viață*

- Repartizați participanții în grupuri. Comunicați sarcina: Citiți cu atenție Fișa resursă „O zi din viața lui Logan” și evidențiați tot ceea ce ar putea avea un efect pozitiv sau unul negativ asupra bunăstării emoționale a lui Logan. Luați în considerare următoarele aspecte:
 - Utilizarea telefonului de către Logan.
 - Dieta și obiceiurile sale alimentare.
 - Somnul lui Logan.



- interesul lui Logan pentru fotbal
- prietenia lui cu Matt
- obiceiurile de a-și face temele
- Repartizați fiecărui participant câte un set de cartonașe „culorile semaforului” și citiți fișa cealaltă „O zi din viața Selenei” care merge la aceeași școală cu Logan și este în aceeași clasă. Instrucțiunea: *Fiți atenți la cele citite și dacă evidențiați ceva care susține bunăstarea emoțională a Selenei, ridicați cartonașul verde. Dacă se întâmplă ceva ce nu este atât de bine pentru bunăstarea ei emoțională, ridicați cartonașul galben. Dacă constatați ceva foarte îngrijorător pentru bunăstarea emoțională a Selenei, ridicați cartonașul roșu.*
- Discutați cu participanții ce anume i-a determinat să afișeze diferite cartonașe sau să fie îngrijorați pentru Selena. Următoarele întrebări pot fi utile:
 - Selena este supărată și tristă, când își vede reflecția în oglindă. De ce ar putea să se simtă așa? Ce ar putea face pentru a gestiona aceste emoții?
 - Cum se simte atunci când este certată de părinți? Știu ei asta?
 - Cum este afectată starea de bine atunci când Selena se concentrează pe studii?
 - De ce nu a mâncat Selena? Ce ar putea crede / spune alții dacă ar observa?
 - De ce Selena simula un zâmbet înainte de a-și face un selfie? (Discutați despre distorsiunea realității promovată de rețelele sociale și faptul că prietenii Selenei s-ar putea să nu știe că ea are o problemă pe care o ascunde.)
 - Atunci când prietenii Selenei comentează despre pierderea ei în greutate, cum se simte ea? (Rețineți că Selena ar putea să dezvolte o problemă legată de alimentație, iar comentariile îi pot stimula gândurile și comportamentele.)
 - Cât de importantă este relația Selenei cu Casey? (Luați în considerare aspectele pozitive ale lumii online.)
 - Selena plânge până adoarme – ce ar putea face ca să se simtă mai bine la sfârșitul zilei?
- Explică participanților că prietenii Selenei sunt îngrijorați pentru ea: pare dezamăgită, este îngrijorată din cauza temelor școlare, nu prea vorbește cu ei și nici nu mai iese cu ei în afara școlii.
- Întrebați participanții ce ar trebui să facă prietenii Selenei pentru a o ajuta și unde ar putea să se adreseze după ajutor. Scrieți pe flipchart. Încurajați participanții să vină cu mai multe idei. Este posibil să vină cu opțiuni de genul:
 - nu pot face nimic;
 - să vorbească cu un profesor;
 - să vorbească cu părinții Selenei;
 - să vorbească cu Selena.
- Repartizați participanții în 4 grupuri. Înmânați fiecărui grup câte o coală flipchat și câte un marker de culori diferite. Dați-i fiecărui grup un nume și cereți-i să scrie un nume în partea de sus – Selena, mama Selenei, o profesoară, o altă persoană resursă identificată. Instrucțiune: În acest exercițiu voi veți juca rolul prietenilor Selenei și în fiecare grup veți elabora mesajul adresat persoanei care v-a revenit. Misiunea voastră este să comunicați cu această persoană despre problema Selenei, despre faptul că vă preocupă starea ei și că doriți să o ajutați. Acest mesaj va fi scris pe flipchat.
- După ce participanții au terminat de scris, cereți fiecărui grup să-și lipească flipchart-ul în diferite zone ale camerei. Fiecare grup va merge de la un poster la altul și îl va completa cu idei, dacă va fi necesar.

- În funcție de dinamica grupurilor de participanți, puteți propune ca fiecare grup să prezinte posterul său, eventual prin intermediul unui joc de rol.

Activitatea 3. Strategii de coping

- Repartizați participanților fișa „Strategii de coping”. Solicitați participanților să citească lista strategiilor de coping și să le selecteze pe cele care ar fi potrivite pentru Logan și care dintre ele ar fi potrivite pentru Selena, astfel încât ei să-și mențină starea de bine.
- Rugați fiecare grup să lucreze în echipe și să prezinte top 2 strategii pentru Logan și top 2 pentru Selena.
- După prezentări și discuții, menționați că strategiile de coping pot fi potrivite unor persoane și nefuncționale pentru altele. La fel, acestea pot fi bune într-o situație și nu suficient de bune în alte situații. De aceea este bine să avem un bagaj mai mare de alternative strategice, pentru a alege cea strategie de coping care este potrivită.


Activitatea 4. Revizuire

- Rugați participanții să-și revizuiască cartonașul din prima activitate. Ca rezultat al învățării, solicitați să completeze lista proprie de strategii de coping pentru gestionarea emoțiilor intense sau să elimine altele dintre cele scrise.
- Amintiți-le elevilor că pot găsi sprijin și ajutor acasă și la școală (de exemplu, prin intermediul prietenilor, dirigintelui, psihologului) și în afara școlii, prin organizații locale și naționale.
- Explicați-le elevilor că există o mulțime de modalități prin care tinerii pot găsi ajutor, inclusiv asistență pe bază de text, asistență prin chat digital și consiliere online, precum și față în față sau prin telefon.

Distribuiți participanților următoarele site-uri web și numere de telefon:

Telefonul copilului	116 111
Telefonul de încredere pentru femei și fete	0 8008 8008
Linia fierbinte pentru migrație sigură și anti-trafic	0 800 7777
Rețeaua Centrelor de Sănătate Prietenoase Tinerilor	https://www.neovita.md/en/despre-neovita/reteaua-cspt/

FIȘA „EMOȚII INTENSE”

 <p>NIVEL FOARTE ÎNALT DE INTENSITATE</p> <p>FURIE</p> <p>NIVEL REDUS DE INTENSITATE</p>	<p>Ce strategii pot fi folosite / aplicate pentru a gestiona emoțiile date?</p>
---	---



Furie



Fericire



Îngrijorare



Tristețe

FIȘA „O ZI DIN VIAȚA LUI LOGAN”

7:00	Logan se trezește după un somn bun. Își verifică telefonul pentru mesaje și pentru a vedea ce se întâmplă pe site-urile de socializare.
8:30	Se îmbracă în grabă și își apucă geanta – iarăși întârzie – se jucase în jocul lui preferat online. Stomacul îi chiorăie, așa că ia niște chipsuri de la magazinul de după colț.
11:00	Lui Logan îi era greu să se concentreze la ora de știință; nu prea înțelegea ce se întâmplă la lecție. E timpul pauzei și moare de foame, așa că ia un rulou de cârnaț de la cantină.
13:00	Logan a avut o pauză grozavă de prânz. Este o zi însorită, așa că a ieșit să joace fotbal. El și-a dat seama că putea să mănânce mai târziu, deoarece ruloul de cârnaț îl trăgea greu la stomac. El marchează de două ori gol și se distrează foarte bine cu prietenii lui la aer curat.
15:30	Lui Logan i-a fost greu să se concentreze la matematică în ultima perioadă. Se simte adesea confuz, dar poate copia destul de bine de la prietenul său Matt, pentru a se descurca. Stomacul îi chiorăie toată după-amiaza, așa că el și Matt se îndreaptă spre casă, trecând pe lângă un butic și cumpărând o porție mare de chipsuri. Matt locuiește în apropiere și a mers la Logan acasă pentru câteva ore.
18:00	Tatăl lui Logan a pregătit salată de paste, suficientă și pentru Matt. După chipsuri lor nu le este foame, de aceea cu greu au servit ceva din paste și s-au întors în camera lui Logan.
19:00	Acum este timpul pentru teme. Când Logan începu să-și facă temele la științe, își dădu seama cât de puțin înțelesese în clasă, așa că le lăsă deocamdată. El se conectează la laptopul său.
21:30	Logan este epuizat și se târăște în pat cu gânduri fericite despre fotbal, dar cu o nedumerire privind toate lucrurile pe care nu le-a înțeles astăzi în clasă.

FIȘA „O ZI DIN VIAȚA SELENEI”

8:00	Înainte de a pleca la școală, Selena se privește în oglindă și vrea să plângă. Așa se simte de cele mai dese ori în ultima vreme. Își ia geanta, un măr pentru micul dejun și se îndreaptă spre autobuz. Le spune liniștit „la revedere” părinților care se ceartă între ei, crezând că ea nu îi vede. Părinții nici nu observă că ea pleacă.
11:00	La ora de chimie a fost bine; altora le-a fost greu, dar Selenei nu. Selena își încheie experimentele mai repede și citește în manualul ei.
13:00	Selena își petrece ora prânzului în bibliotecă. Câțiva prieteni au întrebat-o dacă vrea să meargă cu ei să ia prânzul, însă ea intenționează să-și înceapă tema la chimie. Pe măsură ce se îndreaptă spre sala de matematică, își aruncă sandvișurile la coș; mâncatul în bibliotecă nu este permis și ei oricum nu-i era foame.
15:30	Selenei i-a fost greu să se concentreze după prânz la ora de matematică. Ea își face griji pentru ceea ce se întâmplă acasă. Ea conștientizează adesea că este sustrasă după-amiaza, când gândurile ei zboară spre casă.
16:00	Selena fuge acasă. Mama e la serviciu, dar tata este acolo. El nu spune nimic și pare dezamăgit. Selena se îndreaptă spre camera ei cu manualul de matematică. Trebuie să se asigure că este pregătită pentru lecția de mâine.
19:30	Mama a ajuns acasă acum o oră, dar Selena a rămas în camera ei, încercând să lucreze, timp în care se încordează, auzindu-și părinții. Se ceartă din nou. Mama a chemat-o la cină, părinții ei zâmbeau forțat, așa că Selena, la fel, se alătură cu un zâmbet fals. Selena își trage în față farfuria cu mâncare pentru câteva minute. Se pare că este o mâncare gătită, Selena nu știe ce este de fapt, dar mirosul o face să se simtă rău. Nimeni nu spune nimic când, după ce a mâncat puțin, Selena se întoarce în camera ei. Ea nu suportă tensiunea și își aude deja părinții răstindu-se unul la altul.
21:00	Selena schițează un zâmbet fals și își face un selfie, postându-l online. Ea primește aprecieri și comentarii de la prietenii care îi spun că slăbește. Are o conversație cu Casey, prietenul virtual din Australia. Casey „o acceptă” pe Selena într-un fel în care prietenii ei nu o fac și Selena se simte mai confortabil să se destăinuiească online decât față în față cu cineva. În curând Selena urmează să meargă la somn, așa că se culcă în pat. Ea plânge, în liniște, în timp ce adoarme.

Strategii de coping

Scriu pe o foaie un mesaj, adresat unei persoane, explicându-i toate sentimentele mele și cum m-a supărat aceasta. Apoi rup scrisoarea și o arunc.

Mi se pare că audierea muzicii mă ajută cu adevărat. Uneori ascult melodii care trezesc furia și atunci sar prin camera mea, alteori ascult cântece ce trezesc fericirea, pentru a-mi schimba starea de spirit. Am creat câteva liste de redare cu melodii. Știu că mă pot baza pe ele!

Folosesc exerciții fizice pentru a scăpa de tensiunea internă. Uneori mă antrenez singur, dar cel mai bine este atunci când joc cu colegii de echipă, pentru că așa îmi distrag complet atenția de la orice altceva.

Merg mereu la o plimbare lungă să mă relaxez. Când sunt singură cu mine însămi, țin uneori și strig din toate puterile sau chiar plâng – cred că este bine să-ți eliberezi emoțiile.

Sfatul meu ar fi să vorbești mereu cu cineva. Tatăl meu este un foarte bun ascultător, la fel este și cel mai bun prieten al meu, dar o pot contacta și pe Caroline prin chat, când nimeni nu este în jur.

Folosesc destul de des o minge de stres. Uneori chiar vreau să sparg lucruri, dar am găsit modalități pozitive de a gestiona acest fapt, cum ar fi zdrobirea cuburilor de gheață pe podea sau ruperea în bucăți a plasticului pentru reciclare. Poate suna prostește, dar chiar funcționează.

Am găsit câteva aplicații de mindfulness online. Le ascult din când în când, pentru a mă ajuta să meditez. Au ceva specific pentru a depăși supărarea, tristețea, stresul și pentru a găsi motivație. Modul meu preferat de relaxare sau de înveselire este să fac o baie relaxantă și apoi să citesc cartea mea preferată.

Activitatea 3. COMUNIC ASERTIV

SCOPUL

Dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă prin exprimarea deschisă și onestă a mesajelor.

OBIECTIVELE

În acest atelier participanții vor:

- identifica elementele importante din cadrul comunicării interpersonale;
- formula mesaje asertive;
- exersa comunicarea asertivă.

DURATA: 60 - 90 min

MATERIALELE NECESARE:

Fișa resursă A

PAȘII

Activitatea 1. *Bulgărele vorbitor*

- Formați un cerc fie șezând pe scaune, fie în picioare.
- Rugați participanții să arunce mingea de la unul la altul. În momentul în care cineva prinde mingea de la altcineva, pronunță următoarea frază, completând-o: „În comunicare pentru mine este important, dar pentru tine?” Stimulați participanții cu ideea că opinia fiecăruia contează. Astfel, participanții își vor exprima punctul de vedere personal privind comunicarea.
- Urmăriți ca toți participanții să-și expună opinia. Când cercul s-a încheiat, rugați participanții să identifice câteva mesaje: *Ce elemente comune sunt importante pentru comunicare?*
- Formulați o concluzie în baza celor evidențiate de participanți.



Activitatea 2. *Mesaje „Eu”*

- Întrebați participanții cum se exprimă de obicei oamenii atunci când sunt supărați, triști, îngrijorați, furioși sau se află în conflict. Urmăriți să fie inclusiv răspunsuri de tip „Tu / Voi”.
- În continuare întrebați-i cum se simt atunci când ceilalți din jur vin cu acuzații sau învinovățiri de genul „Tu ești...”, „Din cauza ta ...”, „Dacă nu făceai ...” „ De fiecare data tu...”
- Menționați că în comunicare și mai ales în soluționarea conflictelor este foarte important să utilizăm mesaje de tipul „Eu...”.
- Rugați participanții să-și amintească o situație neplăcută sau conflictuală și în mod individual să formuleze un mesaj: „Eu ... (după următorul algoritm - inițial explicați-l):
 - *Emoții / sentimente* – identifică ce simți, numește ce simți sau descrie ce simți.
 - *Observație / explicație* – prezintă fapte, descrie situația.
 - *Gânduri / păreri / motive* – despre efectele situației.
 - *Soluții* – generează / propune alternative / exprimă ce dorești.
 - *Intenții* – spune ce planifici să faci.
 - *Cere părerea* – întreabă părerea celuiilalt.
 - Mulțumește.



Exemplu:

“Nu-mi place când îmi iei lucrurile fără să mă întreb. Consider că este în regulă să ne respectăm spațiul personal. În caz că te pot ajuta cu ceva sau ai nevoie de o carte de a mea, spune-mi, voi vedea cum te pot ajuta. Ce zici? Sper că ne-am înțeles.”

- Invitați participanții care doresc să citească mesajul scris.

- **Discutați:** Cum vi se pare, este complicată sau ușoară formularea unui astfel de mesaj? Ce beneficii ar aduce mesajele de tipul „Eu...”? Cine are de câștigat? Ce ne-ar ajuta în a reuși să formulăm și să exprimăm astfel de mesaje?

Activitatea 3: Joc de rol

- Repartizați participanții în grupuri de 3-4 și distribuiți situațiile din Fișa resursă A.
- Solicitați participanților să analizeze situația și să o însceneze, aplicând mesaje asertive de tipul „Eu...”.
- Echipele prezintă mini scenetele, apoi se vor iniția discuții: Cum v-ați simțit în aceste scenete? Ce a fost ușor să însceneați? Ce v-a ajutat? Ce resurse personale ați folosit? Ce a fost mai dificil să puneți în scenă?

Discuții:

- ✓ *Explicați de ce comunicarea și abilitățile de comunicare sunt atât de importante în relațiile interpersonale?*
- ✓ *Explicați ce efecte ar avea dacă majoritatea dintre noi am reuși să folosim mesaje asertive?*
- ✓ *Pe cine ar ajuta mesajele asertive în mod special?*
- ✓ *În ce situații putem aplica mesajele asertive?*



Fișa resursă A

Situația 1.

Prietena ta a divulgat (a spus la alte persoane) un secret pe care i l-ai spus numai ei.

Situația 2.

Colegul de clasă a uitat să te informeze în legătură cu concursul proiectelor pe care îl așteptai de mult timp .

Situația 3.

O colegă te critică ori de câte ori te vede cu pieptănătură sau tunsoare nouă.

Situația 4.

Trebuie să te întâlnești cu un coleg / o colegă, dar nu a venit la locul și timpul stabilit. Îi telefonezi și-i spui

Situația 5.

Vrei să stai singur / singură, dar un prieten / o prietenă insistă să mergeți la petrecere.

Situația 6.

Un coleg / colegă nou venită, aflând că ești prieten / ă cu XXX, te urmărește pe rețele de socializare și îți trimite mesaje amenințătoare.

Situația 7.

Ești fanul / fana unei trupe de tineri interpreți. Câțiva colegi te iau în derâdere, poreclindu-te YYY, spunând că ești demodat / ă în muzică.

Despre asertivitate

Asertivitatea este cea mai eficientă modalitate de soluționare a problemelor interpersonale. Comunicarea directă, deschisă și sinceră permite recepționarea mesajelor fără blocaje și distorsiuni, ceea ce menține și îmbunătățește relațiile cu ceilalți. Capacitatea de a comunica în mod asertiv sentimentele, emoțiile și gândurile, fără a leza integritatea celorlalți, reprezintă un mod eficient de comunicare.

A fi asertiv înseamnă:

- să ai convingerea că toate persoanele sunt egale;
- să ții cont de nevoile tale și ale celorlalți din jur;
- să acorzi importanță părerilor și intereselor celorlalți;
- să exprimi mesaje de genul „eu cred ca..., mă simt...”;
- să ai curajul de a spune NU;
- să exprimi deschis și onest sentimente pozitive și negative;
- să exprimi opinii și convingeri;
- să soliciți ajutor și suport emoțional;
- să ai convingerea că este în regulă să greșești și greșeala poate fi corectată;
- să poți să protestezi împotriva criticilor incorecte;
- să fii responsabil pentru deciziile asumate.

Beneficiile mesajelor „Eu”

- *Mesajele „Eu”* nu înseamnă a fi sau a nu fi politicos. Aceasta nu înseamnă să fii „moale” și „drăguț”, dar nici să fii brutal. Aceasta înseamnă a prezenta mesaje clare.
- Sunt pentru a iniția o discuție de deschidere, nu pentru a impune o decizie. Este mai mult o discuție de îmbunătățire decât una de înrăutățire a relației.
- *Mesajele „Eu”* nu soluționează imediat problema sau conflictul.
- *Mesajele „Eu”* reprezintă o încercare de a schimba într-un fel situația curentă.
- *Mesajele „Eu”* ajută la identificarea de noi posibilități de soluționare.
- *Mesajele „Eu”* nu dăunează și nici nu supără pe nimeni.



Activitatea 4. SIMT, GÂNDESC, EXPRIM

SCOPUL

Conștientizarea consecințelor fizice și comportamentale ale emoțiilor.

OBIECTIVELE

În acest atelier participanții vor:

- învăța să recunoască emoțiile;
- înțelege că persoanele victime ale bullying-ului simt emoții negative;
- înțelege relația dintre emoții – reacții corporale – comportamente;
- dezvolta empatia față de persoanele suferinde;
- dezvolta abilitatea de soluționare a problemei.



DURATA: 60 - 90 min

MATERIALELE NECESARE:

Cartonașe decupate conform Fișei resursă A, coli A3, carioci sau marchere, fișe resursă.

PAȘI

Activitatea 1. *Recunoașterea emoțiilor*

- Propuneți participanților să extragă din cutiuță cartonașe și să continue fraza (Fișa resursă A).
- Întrebați participanții: „Ce sunt emoțiile?” „De ce avem nevoie de ele?” „Cum se manifestă acestea?”
- Completați răspunsul lor cu informația din Fișa resursă B.

Activitatea 2. *Harta emoțiilor*

- Explicați participanților că în această activitate urmează să elaboreze „harta emoțiilor” după schema prezentată (Fișa resursă C). Explicați cum se completează schema.
- Repartizați participanții în 4 echipe. Fiecare echipă va primi setul de materiale: un studiu de caz (Fișa resursă D), o coală A3, carioci sau marchere.
- Instrucțiunea: *Citiți cu atenție studiul de caz. Intrați în pielea personajului. Răspundeți la întrebările sugerate și elaborați „harta emoției”.* Menționați durata de lucru.
- După expirarea timpului de lucru, invitați participanții la discuții despre fiecare poster. În primul rând, o persoană din fiecare grup să explice harta întregului grup. Apoi, toți să reflecteze împreună asupra emoțiilor care ar putea fi exprimate ca răspuns la aceeași situație.
- Încurajați discuția, întrebând: E posibil să simțiți emoții diferite în aceeași situație? De unde știți cum se simte cineva?

Activitatea 3. *Propunere de soluții*

- Participanții rămân divizați în 4 grupuri.
- Solicitați participanților să estimeze consecințele asupra personalității personajului din studiul de caz, dacă situația ia amploare: Cum se va simți în viitor? Cum se va comporta în viitor? Va fi sau nu afectată

personalitatea elevului / elevei? Cum va fi afectată viața socială, sănătatea acestuia/acesteia? Oferiți-le participanților 3 minute să completeze posterele cu răspunsuri.

- Apoi cereți grupurilor să formuleze 2-3 sugestii corespunzătoare cazului analizat, pentru a depăși situația sau starea emoțională. Sugestiile să fie adresate fie personajului, fie colegilor, fie profesorului, fie părinților.
- Participanții sunt invitați să prezinte posterele finale.

Discuții

- ✓ *Cum v-ați simțit în această sesiune de training?*
- ✓ *Ce abilități ați accesat pentru a fi implicați și a realiza sarcinile?*
- ✓ *Ce ați obținut la final de sesiune? (Ce ați înțeles din această sesiune?)*
- ✓ *Ce veți face atunci când veți auzi, vedea o situație în care un elev / coleg este hărțuit de cineva ?*

FIȘE RESURSĂ

Fișa resursă A

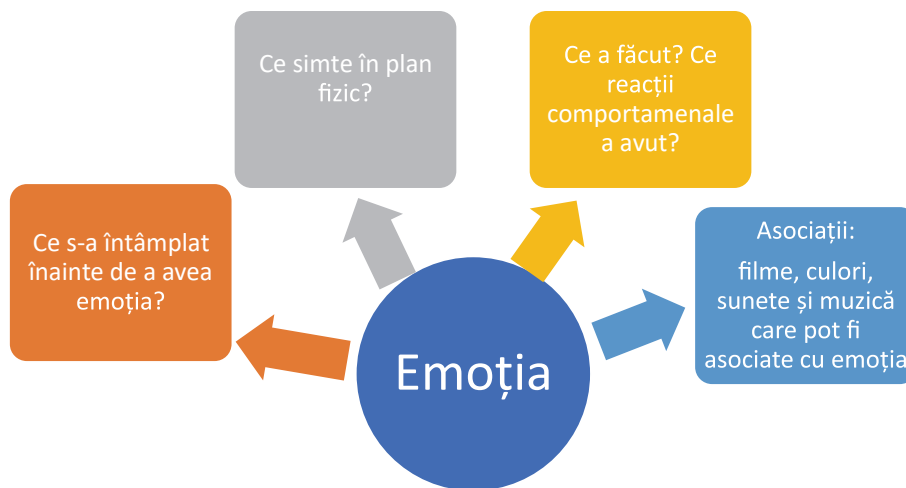
Mă simt furios / furioasă când ...	Mă simt dezamăgit / dezamăgită când ...	Mă simt neliniștit / neliniștită când ...
Mă simt frustrat / frustrată când ...	Mă simt trist / tristă când ...	Îmi este rușine când ...
Mă bucur când ...	Sunt curios / curioasă când ...	Mă simt umilit / umilită când ...
Mă simt liniștit / liniștită când ...	Sunt mulțumit / mulțumită când ...	Sunt recunoscător / recunoscătoare când ...

Emoțiile sunt răspunsuri la stimuli sau situații care au un impact puternic asupra unei persoane, fie în mod pozitiv, fie negativ.

Răspunsurile emoționale apar la trei niveluri:

- 1) Primul nivel include reacțiile corporale: creșterea ritmului cardiac, a ratei respiratorii și transpirația. De exemplu, inima vă bate foarte repede și fața vi se înroșește atunci când sunteți furioși.
- 2) Al doilea nivel include comportamentele. Emoțiile voastre influențează acțiunile voastre. De exemplu, când sunteți furioși, puteți țipa sau arunca obiecte.
- 3) Al treilea nivel include gândurile și limbajul. Puteți să vă etichetați emoțiile și să le raportați la evenimentul emoțional. „Mă simt furios/furioasă”; „Mă simt trist(ă)”; „Mă simt fericit(ă)”; „Mă simt frustrat(ă)”.

HARTA EMOȚIEI



Instrucțiune:

Cum să creați harta emoției:

Ați ales emoția? Scrieți pe poster ce emoție ați ales. Folosiți litere mari: ar trebui să iasă în evidență!!!

Scrieți antecedentele și cauzele emoției, împreună cu comportamentul manifestat.

Scrieți trăsăturile faciale relaționate cu această emoție. Faceți referire la semnele fizice (exemplu: bătăile inimii, transpirație, tremurat).

Gândiți-vă la filme, culori, sunete și muzică care pot fi asociate cu emoția.

Dacă doriți, puteți chiar încerca să desenați emoția. E vreo imagine pe care o asociați cu emoția? Desenați expresia facială relaționată cu emoția. Încercați să vă imaginați pe voi înșivă în aceeași situație și gândiți-vă la faptul cum vi se modifică expresia facială.

Studiu de caz 1

Un grup de băieți și fete îl exclud pe Simon de la jocurile de masă și din echipele de sport. Simon este lăsat singur în timpul mesei de prânz. Stă singur la masă și nu vorbește cu nimeni. Colegii îi ascund hainele la ora de sport, îi mângălesc cărțile și caietele. Când fac aceste lucruri, Simon simte că înnebunește. Inima lui începe să bată foarte repede și fața i se face roșie. Strigă tare, este furios și aruncă lucruri.

Studiu de caz 2

Roy este nou venit în clasă și de când a ajuns, a fost o țintă ușoară pentru unii colegi de clasă. Aceștia au aflat că Roy este internat de două ori pe an în spital pentru probleme de sănătate. Roy este ușor supraponderal. Unii colegi s-au folosit de această informație, spunându-i că nimeni nu vrea să aibă grijă de el și nici să aibă de a face cu el, deoarece este prea încet în mișcări. Ei au răspândit zvonuri urâte despre Roy și le-au spus altor colegi să îl lase singur. Roy este incapabil să se apare singur. Vocea și mâinile îi tremură și inima îi bate cu repeziciune.

Studiu de caz 3

Jenny își duce tava cu mâncare prin cantină și caută un loc la masă. Se apropie de o masă unde stau niște colege din clasă. Acestea îi spun că nu poate sta cu ele, deoarece la masa aceasta stau doar fetele „cool”. Una dintre ele, Monica, îi pune piedică și Jenny cade, împrăștiind tava cu mâncare. S-au auzit râsete zgomotoase. Jenny nu mai vedea nimic, stătea nemișcată, de parca împietrise. Nu putea ridica capul de rușine. În acele două minute, cât era jos, a avut senzația că toată școala râde de ea. A început să plângă intens.

Studiu de caz 4

Hanna s-a transferat din satul, unde locuia cu familia, la o școală din oraș. Ea nu are niciun prieten(ă) și toată lumea o ignoră. Unele colege fac mișto de modul în care ea vorbește. Mereu râd de ea fără niciun motiv și o arată cu degetul. Ea este aleasă mereu ultima la echipele de sport, deși este bună la sport. Este adesea învinuită de colegii săi pentru lucruri pe care nu le-a făcut vreodată. Ea plânge mereu, dar nu și-a făcut curajul să spună adulților ce se întâmplă. Profesorii sunt de părere că ea trebuie să facă primul pas spre prieteni. Ei nu o cred, deoarece acele colege se poartă diferit în prezența lor, față de cum se poartă cu ea. Când Hanna se simte rău, își pleacă capul și își coboară pleoapele. Respiră rapid și fața i se face roșie. Își dorește să dispară sau să se ascundă.

Activitatea 5. CUVINTELE ȘI STAREA DE BINE

SCOPUL

Dezvoltarea empatiei și a responsabilității pentru cuvintele rostite.

OBIECTIVELE

În acest atelier participanții vor:

- identifica emoțiile în baza semnelor non-verbale;
- înțelege că cuvintele generează emoții negative / neplăcute;
- exersa rostirea cuvintelor, mesajelor plăcute.



DURATA: 45 - 60 min

MATERIALELE NECESARE:

Figura inimii decupată din hârtie pentru toți participanții, seturi de carioci / creioane colorate, o figură mare a inimii decupată din flipchart, foițe cu lipici sub formă de inimă.

PAȘII

Activitatea 1. *Sculptura emoțiilor*

- Rugați participanții să enumere ce emoții au avut în dimineața zilei, cu o zi înainte de sesiune, în ultimul weekend.
- Spuneți participanților că veți discuta despre lucruri care se întâmplă în interiorul fiecăruia. Referindu-ne la corpul nostru, unele lucruri sunt vizibile, altele nu le putem vedea.
- Cereți participanților să se gândească la corpurile lor și să identifice câteva părți ale corpului ale căror mișcări sunt vizibile (exemple: brațe, picioare, ochi, gură).
- Rugați participanții să enumere lucruri / acțiuni care se întâmplă în corpul nostru, dar nu se văd neapărat (ex: probleme, sentimente, emoții).
- Invitați-i la discuții – de unde știu, cum știu, în baza la ce semne știu că cineva trăiește anumite emoții?
- Invitați voluntari să extragă din cutiuță bilețele cu denumiri ale emoțiilor și să le manifeste prin mimică, poziția corpului, gesturi. Ceilalți participanți identifică emoția prezentată. Sugerăți voluntarilor să intre în rolul de a trăi emoția (să simtă emoția scrisă pe bilețel), dar mimic și gestual să transmită mai puțin expresiv.
- După 5-7 prezentări invitați participanții la discuții:
 - ✓ *A fost greu sau ușor să identificați emoția?*
 - ✓ *Ce anume a generat dificultăți?*
 - ✓ *Știind că un coleg/ă este tachinat/ă, dar nu exprimă mimic sau gestual ceea ce trăiește în interior, cum veți înțelege că nu se simte bine?*
 - ✓ *Ce învățăm din acest exercițiu?*

Activitatea 2. *Cuvintele emoțiilor*

- Rugați participanții să ridice mâna dreaptă, dacă au fost vreodată răniți de cuvintele spuse de cineva și au avut emoții neplăcute. Tot așa, rugați-i să ridice mâna stângă, dacă cuvintele spuse de ei au rănit vreodată pe cineva. Observați în ce poziție au fost ridicate mai multe mâini.
- Explicați că această activitate va arăta cât de puternice sunt cuvintele – ele pot face pe cineva să se simtă neplăcut sau groaznic, dar la fel cuvintele pot face să ne simțim bine.
- Distribuți fiecărui participant două „inimi” decupate pe hârtie. Explicați că acesta este un simbol al propriei noastre inimi. Pe masa de lucru distribuți seturi de carioci / creioane colorate.
- Explicați că veți discuta despre cuvintele și acțiunile care jignesc și provoacă inimi rănite.
- Instrucțiunea: *„Urmează să pronunțați mai multe cuvinte, dacă simțiți că vreunul dintre ele vă rănește, vă provoacă o stare neplăcută, colorați în culori închise (ex. maro, negru, gri, violet) porțiuni ale inimii.”* (Fișa resursă A). S-ar putea ca unii participanți să nu dorească să coloreze „inima”. Acceptați, rugându-i să se gândească cum s-ar simți, dacă ar trece printr-o astfel de experiență.
- După câteva secunde solicitați ca participanții să privească în jur și să observe ce emoții sunt exprimate de mimica colegilor. Sunt vizibile emoțiile? Dar pe inimă? Invitați pe toți la discuții privind emoțiile ce au generat cuvintele exprimate, să explice ce se întâmplă cu inima, ce efecte au avut aceste cuvinte jignitoare asupra inimii.
- Acum explicați-le că veți discuta despre cuvintele și acțiunile care fac să ne simțim bine. Similar etapei de mai sus, doar că rugați participanții să coloreze inima în culori deschise (Fișa resursă B).
- Propuneți participanților să explice ce observă acum – cum arată inima?
- Discutați despre *Ce efecte au avut cuvintele asupra inimii?* Oferiți-le mai mult timp, astfel ca mai mulți participanți să-și exprime opiniile. Menționați că toată lumea merită să se simtă fericită, încrezătoare și bine cu ea însăși.
- Invitați participanții să privească ambele inimi, să încerce să coloreze „inima” rănită în culori deschise. *Ce observă?* Arătați-le că oricât ne-am strădui să venim cu cuvinte bune, este greu să tratezi o inimă rănită. Vorbele și faptele crude rămân în interiorul unei persoane pentru o lungă perioadă de timp.
- Repartizați participanților „inimi” mici decupate, rugați-i să scrie pe ele un compliment, un cuvânt bun adresat grupului și să le lipească pe „inima” cea mare care va reprezenta „starea de bine a grupului / clasei”.

Discuții:

- ✓ *Cum vi se pare „inima grupului / clasei”?*
- ✓ *Ce emoții transmit cuvintele, mesajele din „inima grupului / clasei”?*
- ✓ *Ce credeți acum despre rolul cuvintelor asupra emoțiilor?*
- ✓ *Ce veți face cu „inimile” rănite?*
- ✓ *Ce veți face cu „inimile” binedispuse?*
- ✓ *Amintiți-vă ce cuvinte neplăcute se întâmplă să le spuneți celor apropiați (părinților, fraților, colegilor, prietenilor). Cum credeți că se simt?*
- ✓ *Ce veți face când veți vedea sau veți înțelege că cineva este cu „inima” rănită?*
- ✓ *Ce rețineți din această activitate?*
- ✓ *Amintiți-vă de puterea cuvintelor înainte de a spune ceva care ar putea răni sentimentele altcuiva.*

Fișa resursă A

Cuvinte care rănesc:

- „Ești un prost / o proastă!”
- „Ești urât/ă!”
- „Ce mizerabil te îmbraci!”
- „Coafura ta este demodată.”
- „În haina asta nu arăți prea bine.”
- „Și cine mă rog sunt părinții tăi?”
- „Unde s-a văzut ca unul ca tine să fie invitat la petrecere!”
- „Hai, hai, șterge tabla, numai la asta te duce mintea!”
- „Vezi, dacă spui ce s-a întâmplat ieri, liniște nu mai ai!”



Fișa resursă B

Cuvinte care ne fac să ne simțim bine:

- „Ești o persoană minunată!”
- „Îmi place să comunic cu tine.”
- „Ai un zâmbet molipsitor.”
- „Ești super!”
- „Ai nevoie de ajutor?”
- „Chiar ai găsit o soluție potrivită!”
- „Mă simt bine lângă tine.”
- „Îmi dai curaj!”
- „Mulțumesc pentru ajutor.”
- „Arăți bine azi.”
- „Vreau să fiu în echipa ta.”
- „Am observat că nu te simți bine, te pot ajuta cu ceva?”



Activitatea 6. ACȚIUNE SAU REACȚIE

SCOPUL

Dezvoltarea abilităților de soluționare a problemei prin extinderea acestora în situații de bullying.

OBIECTIVELE

În acest atelier participanții vor:

- exersa tehnica soluționării de probleme;
- exersa abilitățile de exprimare a opiniei, de ascultare reciprocă, de formulare a argumentelor;
- exersa abilitățile de cooperare și ajungere la un acord în vederea găsirii unei soluții optime la problemă;
- reflecta cu privire la consecințele propriilor alegeri (avantaje și dezavantaje).

DURATA: 60 - 90 min

MATERIALELE NECESARE:

Cartonașe decupate conform Fișei resursă A, coli A3, carioci sau markere, fișe resursă.

PAȘII

Activitatea 1. *Excursia în deșert*

- Puneți participanților următoarele întrebări, oferind timp pentru discuție: *Ce faceți atunci când aveți probleme și trebuie să luați o decizie?*
- Invitați participanții la un joc în care fiecare va fi implicat în soluționarea unei probleme.
- Repartizați participanții în grupuri a câte 5-6 persoane.
- Instrucțiunea: *Imaginați-vă că mergeți într-o excursie în deșert. Aveți mult de mers pentru a ajunge la cea mai apropiată oază. Va dura trei zile de mers și veți dormi în deșert. Aveți cu voi doar un rucsac, prin urmare puteți lua în total cu voi doar patru bunuri. Nu uitați să luați suficientă mâncare pentru fiecare membru al grupului și că nopțile sunt reci în deșert! Fiecare grup ar trebui să aleagă patru bunuri din următoarea listă: APĂ; FOARFECI; PĂTURI; TRICOURI; SUC DE PORTOCAL; OCHELARI DE SOARE; CUȚIT; PANTOFI; BISCUȚI; STICLĂ CU LAPTE; PÂINE; SANDWICH-URI; CARTE; MP3 PLAYER.*
- După ce întocmește lista, grupul va discuta motivele pentru care a ales cele patru bunuri, după formula *Vrem să luăm ... deoarece ...*. Fiecare echipă va prezenta lista de bunuri selectate și argumentele.
- În final, întregul grup ar trebui să discute despre bunurile pe care le alege și să facă o listă definitivă în care să includă 5 obiecte.

Atenție: pentru fiecare sarcină fixați timpul.

Discuții:

- ✓ *A fost ușor sau dificil să ajungeți la un acord?*
- ✓ *Cum ați reușit să ajungeți la un acord? Ce strategii ați folosit?*
- ✓ *Ce abilități au fost accesate pentru a realiza activitatea?*
- ✓ *Care a fost cel mai dificil moment pentru voi? De ce?*
- ✓ *Care a fost cel mai ușor moment pentru voi? De ce?*
- ✓ *Când ați făcut alegerea, în ce fel v-ați gândit la consecințele alegerii?*

Activitatea 2. Pașii de soluționare a unei probleme

- Anunțați participanții că vor învăța o nouă modalitate, foarte specială, de a soluționa problemele sau conflictele cu prietenii.
- Repartizați participanții în grupuri a câte 4 persoane.
- Solicitați-le participanților să-și amintească o situație în care au avut probleme, dezacorduri, conflicte cu prietenii sau cu cineva apropiat.
- Menționați că împreună vor parcurge câțiva pași de soluționare a problemelor. Instrucțiune: *Veți primi în față câte un poster pe care îl veți completa* (Fișa resursă A). *Urmați pașii:*
 - ✓ *Definește problema / conflictul – dă un nume.*
 - ✓ *Când ai o problemă / un conflict, ce faci?*
 - ✓ *Când te gândești la soluții, ce faci?*
 - ✓ *Ce soluție alegi?*

După ce fiecare participant a completat posterul, invitați-i să-și împărtășească opinia în cadrul grupului, menționând că nu există răspuns corect sau greșit, important este să argumenteze opțiunea aleasă.

Activitatea 3. Harta soluției

- Anunțați participanții că urmează un joc de rol, pentru care ei vor forma perechi.
- Fiecare pereche va primi un studiu de caz (Fișa resursă B) și „Harta soluției” (Fișa resursă C).
- Menționați că atunci când două persoane se află în conflict sau în dezacord, fiecare vede problema doar din perspectiva sa, fără a cunoaște, a ține cont de perspectiva celuilalt. „Harta soluției” va ajuta la identificarea soluției.
- Instrucțiunea: *Citiți cu atenție studiul de caz. Repartizați între voi rolurile. Reflectați 30 sec. asupra situației pentru a intra în rolul personajului. Apoi, în pereche, completați „Harta soluției”. Unul completează partea de sus, al doilea - partea de jos. În continuare citiți unul altuia cele scrise. Pe urmă completați celelalte două rubrici: Hai să încercăm..., Poate am putea...*
- Solicitați ca participanții să comunice rezultatul sarcinii grupului mare.



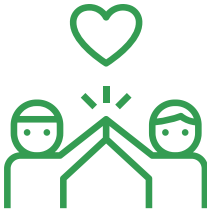




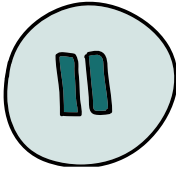




Discuții:

- ✓ *Ce părere aveți despre aceste activități?*
- ✓ *Ce a fost ușor și ce a fost mai dificil?*
- ✓ *Ce lucruri noi ați descoperit despre voi? Despre colegi?*
- ✓ *Puteți identifica ce abilități ați folosit în soluționarea problemelor / conflictelor?*
- ✓ *În ce moment al sarcinilor a trebuit să luați o decizie? Cum ați luat decizia?*



SOLUȚIONARE PROBLEMĂ / SOLUȚIONARE CONFLICT

Definește problema / conflictul – Dă-i un nume

Când ai o problemă / un conflict, ce faci?			
<p>Stai calm</p> 	<p>Recunoști emoțiile</p> 	<p>Îți amintești de prieteni</p> 	<p>Asculți, distribuie, înveți</p> 
Când te gândești la soluții, ce faci?			
<p>Utilizezi mesaje „EU”</p> 	<p>Formulezi soluții</p> 	<p>Îți dai o șansă</p> 	<p>Iei o pauză</p> 
Ce soluție alegi?			
<p>Ții cont de opinia fiecăruia</p> 	<p>Accepti la compromis</p> 	<p>Faci ceva diferit</p> 	<p>Cauți / ceri ajutor</p> 

Studii de caz

Studiu de caz 1

Persoana A susține că fiecare persoană are dreptul să-și exprime opinia ori de câte ori simte nevoia.

Persoana B susține că atunci când dorim să ne exprimăm opinia, este cazul să ținem cont de faptul că și celălalt are această nevoie.

Studiu de caz 2

Persoana A: Săptămâna viitoare e ziua de naștere a prietenului tău / prietenei tale. El / ea te-a invitat la parcul de distracții, dar tu i-ai promis deja unei rude bolnave că-i vei face o vizită.

Persoana B: Ai câștigat un bilet gratuit pentru două persoane la parcul de distracții. Trebuie să ridici premiul săptămâna viitoare sau îl vei rata. Există un singur prieten / prietenă cu care ai dori să mergi acolo.

Studiu de caz 3

Persoana A este convinsă că are nevoie de consultații suplimentare la una dintre discipline.

Persoana B o convinge că aceasta este cea mai mare prostie, mai bine investește banii în ceva extrașcolar.

Studiu de caz 4

Persoana A comunică persoanei B că cineva dintre colegi este intimidat de elevii din clasele mai mari. Propune să informeze dirigintele.

Persoana B comentează că nu este treaba lor, menționând că fiecare în viață trebuie să se descurce singur.

Studiu de caz 5

Tu ești persoana A, ai un prieten / prietenă care este persoana B și care comunică ultimul timp cu colega / colegul nou venit în clasă. Nu-ți place și îi spui despre aceasta.

Persoana B consideră că este bine să ai mai mulți prieteni, să fii sociabil și să comunici cu mai multe persoane.

Studiu de caz 6

Persoana A urmează să realizeze un proiect pentru a participa la un concurs. Rogi prietenul / prietena ta să te ajute să redactezi textul, pentru că că se pricepe bine. Ai informat-o cu o săptămână în urmă.

Persoana B afirmă că prima dată aude despre asta și, de fapt, are alte planuri. Nu are chef să piardă timpul pe texte.

Studiu de caz 7

Persoana A susține ideea că prezentarea *Power Point* este varianta cea mai potrivită pentru evaluarea finală a proiectului la biologie.

Persoana B susține ideea că prezentarea *Prezi* este varianta cea mai potrivită pentru evaluarea finală a proiectului la biologie.

HARTA SOLUȚIEI

Discutați problema / conflictul și întâlniți-vă la mijloc de insulă

Persoana A

Posibil am putea ...

Eu cred _____

Atunci când tu _____

Mă simt _____

Acum înțeleg că tu _____

Insula soluției

Hai să încercăm ...

Acum înțeleg că tu _____

Atunci când tu _____

Mă simt _____

Eu cred _____

Activitatea 7. ȘTIU SĂ SOLUȚIONEZ UN CONFLICT

SCOPUL

Dezvoltarea abilităților de soluționare constructivă a conflictului interpersonal.

OBIECTIVELE

În acest atelier participanții vor:

- identifica alternative pentru soluționarea unui conflict;
- învăța să analizeze o situație de conflict;
- explora soluțiile alternative pentru soluționarea conflictului;
- vor empatiza cu persoanele care se află sub presiune / conflict.

DURATA: 45 - 60 min

MATERIALELE NECESARE:

Fișele resursă A, B, C, Flipchart, markere.

PAȘII

Activitatea 1. *Roata soluțiilor*

- Rugați participanții să-și amintească de o situație, când au fost în conflict cu cineva (prieten/ă, coleg/ă). Care a fost motivul pentru care au considerat că a meritat o ceartă? Mai sunt în relație cu acea persoană sau nu? De ce da? De ce nu? Ce a fost acel lucru pentru care s-a meritat lupta?
- Menționați că de cele mai dese ori în situații de conflict persistă emoțiile negative, cum ar fi iritabilitatea, frustrarea intensă, furia.
- Invitați participanții la un brainstorming – să enumere soluțiile la care recurg atunci când sunt enervați, furioși. Scrieți pe flipchart, completând roata soluțiilor similar cu Fișa resursă A. În cazul în care nu sunt menționate, completați lista cu soluții alternative.

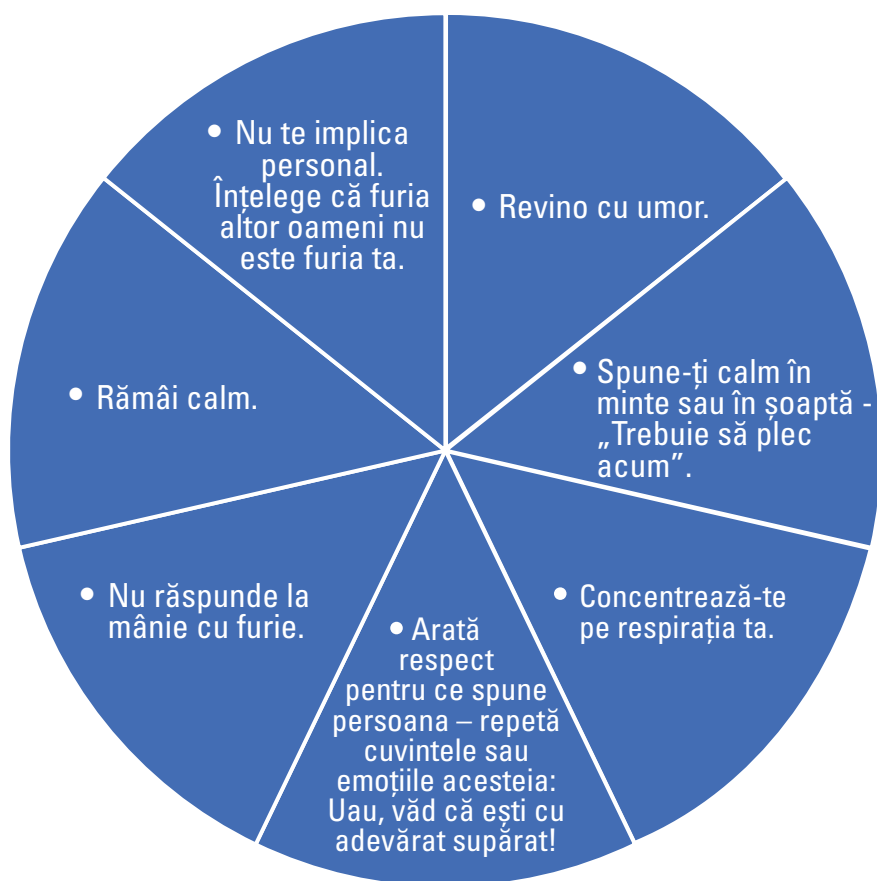
Activitatea 2. *Analiza conflictului*

- Repartizați participanții în grupuri a câte 3 persoane. Instrucțiunea: *În această activitate urmează să analizați situații de conflict, să identificați soluții potrivite și să înscenați situația.*
- Menționați că nu este obligatoriu să aplaneze definitiv conflictul și să încerce să aplice unele soluții. Contează mai mult procesul de analiză obiectivă a situației de conflict.
- Distribuți fiecărei echipe câte o situație din Fișa resursă A și câte o fișă de lucru pentru analiza conflictului (Fișa resursă B).
- Înainte de prezentarea scenetelor, atenționați că fiecare echipă va avea inclusiv și rolul de observator. Distribuți fiecărei echipe Fișa resursă C. Instrucțiunea: *Echipa 2 va fi observatorul echipei 1. Echipa 3 va fi observatorul echipei 2. Echipa 4 - pentru echipa 1. Și așa mai departe (în funcție de numărul echipelor). După ce o echipă prezintă sceneta, echipa observator va oferi un feedback în baza fișei de lucru.*
- Prezentarea scenetelor și a feedback-ului echipelor observatoare.

Discuții:

- ✓ *Ce puncte comune și ce diferențe ați văzut între situațiile de conflict?*
- ✓ *Ce a determinat escaladarea sau soluționarea unor conflicte?*
- ✓ *Cum v-ați simțit să jucați roluri în situația de conflict?*
- ✓ *Cum a fost să fiți observatorul conflictului?*
- ✓ *Ce este mai ușor - să soluționezi din interior conflictul sau să fii observator și să vii cu soluții?*
- ✓ *Cât de realiste au fost aceste scenarii și modul în care s-au desfășurat?*
- ✓ *Care este valoarea analizei conflictului?*
- ✓ *Cum vă poate ajuta acest proces în viața de zi cu zi?*

ROATA SOLUȚIILOR



- Nu te implice personal. Înțelege că furia altor oameni nu este furia ta.
- Rămâi calm.
- Nu răspunde la mânie cu furie.
- Arată respect pentru ce spune persoana cu care comunică – repetă cuvintele sau emoțiile acesteia: *Uau, văd că ești cu adevărat supărat!*
- Concentrează-te pe respirația ta.
- Spune-ți calm în minte sau în șoaptă - „Trebuie să plec acum”.
- Verbalizează despre starea ta de moment – „ Eu sunt foarte supărat acum, trebuie să plec”.
- Revino cu umor.
- Cere-le să se oprească.
- Păstrează-ți vocea calmă și liniștită.
- Mergi într-un loc unde altcineva te poate ajuta sau vedea ce se întâmplă.

Situații de conflict

Situația 1

Julius și Cesar sunt frați. Julius studiază pentru un test la matematică și îi place să învețe în tăcere deplină. Cesar exersează la instrumentul său muzical pentru un concert ce va fi în ziua următoare. Julius vrea ca Cesar să nu mai exerseze, pentru că el nu se poate concentra, dar Cesar trebuie să exerseze pentru evenimentul său.

Situația 2

Rudy a decis că familia lui trebuie să mănânce mai puțină carne. Ar fi fericit dacă toți ar deveni vegetarieni. Mama lui Rudy gătește mâncăruri tradiționale ce conțin carne. Ea crede că mâncarea este o parte importantă a culturii și nu vrea ca Rudy să renunțe la carne.

Situația 3

Camy i-a luat căciula și fularul lui Adi și le-a aruncat pe jos. Era supărată pe el că acesta nu o ajutase la testul de chimie. Adi i-a spus că a procedat așa, deoarece ea odată la fel a refuzat să-l ajute.

Situația 4

Mary vrea să vorbească cu colegele ei în pauză. Dar ori de câte ori se apropie, acestea o resping, spunându-i că de la ea miroase urât.

Situația 5

Un coleg îți spune că vrea să împrumute de la tine un obiect care, de fapt, este obiectul tău preferat, deoarece este un dar de la o persoană apropiată. Vrei să fii bun și i-l dai colegului, peste ceva timp acesta refuză să ți-l returneze. Devii supărat și furios.

Situația 6

De când ați trecut în altă clasă, prietenul tău / prietena ta a început să stea mai mult timp cu alți colegi. Te apropii să-i spui despre aceasta, iar el / ea strigă la tine că are voie să stea de vorbă cu oricine dorește. Și dacă nu-ți place, te privește.



Fișa de analiză a conflictului

1. În ce constă conflictul?

2. Enumerați obiectivele părților implicate (ce dorește fiecare persoană implicată în conflict).

Personajul 1 _____

Personajul 2 _____

3. Ce strategii de realizare a obiectivului au utilizat?

Personajul 1 _____

Personajul 2 _____

4. Soluții alternative:

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

5. Soluția selectată pentru jocul de rol:

Fișa echipei observatorului

1. Descrieți conflictul prezentat:

2. Identificați obiectivele părților implicate (ce dorește fiecare parte implicată în conflict).

Personajul 1 _____

Personajul 2 _____

3. Ce soluții propuneți pentru situația din jocul de rol?

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

Activitatea 8. CONFLICT VS BULLYING

SCOPUL

Dezvoltarea abilităților de a diferenția bullying-ul de situațiile conflictuale.

OBIECTIVELE

În acest atelier participanții vor:

- dezvolta abilitatea de lucru în echipă;
- dezvolta abilitatea de negociere în timpul realizării sarcinii;
- lua decizii în echipă;
- consolida cunoștințele privind diferențele dintre bullying și conflict.



DURATA: 45 - 60 min

MATERIALELE NECESARE:

Fișa resursă A, coli A3, imagini decupate, clei-creion, markere, carioci, creioane colorate.

PAȘII

Activitatea 1.

- Înainte de începerea activității pregătiți toate materialele necesare.
- Comunicați participanților că activitatea ce urmează este una creativă și fiecare își va putea utiliza resursele sale personale. Scopul activității constă în a clarifica conceptele de bullying și conflict. Acest lucru va fi realizat prin sarcini creative.
- Repartizați participarea în echipe. Fiecare echipă va avea de realizat câte o sarcină:
 - *Echipa 1.* Elaborați un Quiz prin care evaluați cunoștințele despre bullying și conflict.
 - *Echipa 2.* Creați un poster din imaginile oferite, pentru a selecta cele care considerați că reflectă bullying-ul și conflictul.
 - *Echipa 3.* Aveți o listă de cuvinte scrise pe cartonașe. Elaborați două istorioare: una reflectă o situație de bullying, alta reflectă o situație de conflict.
 - *Echipa 4.* Creați o postare Facebook și una Instagram, unde demonstrați diferența dintre bullying și conflict.
- Distribuți fiecărei echipe Fișa resursă A cu informații despre bullying și conflict. Fixați timpul de lucru.
- Prezentarea produselor.

Discuții

- ✓ *Cum v-ați simțit în această activitate?*
- ✓ *Ce resurse personale, ce abilități ați aplicat pentru a reuși să realizați sarcina?*
- ✓ *Cu ce a contribuit fiecare prezentare pentru consolidarea cunoștințelor și abilităților de a diferenția bullying-ul de conflict?*
- ✓ *Unde și cum ați putea folosi produsele voastre?*

Caracteristici ale bullying-ului

1. Dezechilibru de putere

- mai puternic din punct de vedere fizic;
- mai mare ca vârstă;
- prezența în clasă a unui grup numeric mai mare de elevi care agresează;
- mai competent verbal (abilități verbale);
- mai popular;
- rasă / etnie diferită;
- sex opus.

2. Intenția de a hărțui / răni

Scopul primar al agresorului este de a face rău, de a provoca suferință victimei – fizică, emoțională sau de alt gen. Agresorul are un sentiment de satisfacție atunci când victima suferă.

3. Amenințarea cu ulterioare acțiuni agresive

Bullying-ul nu este un incident unic. După stabilirea dominanței sale, agresorul și victima știu că acțiunea se va repeta. De obicei, agresorul așteaptă momentul potrivit pentru a realiza următorul atac, de cele mai dese ori atunci când adulții nu sunt prin preajmă.

4. Teroarea

Dezechilibrul de putere, intenția de a intimida, amenințarea și lipsa de putere care vine din combinația celor trei, face ca victima să trăiască o stare continuă de teroare. Agresorul și victima, ambii înțeleg că victima este neputincioasă și nu are putere de a se apăra sau a cere ajutor. Deoarece victima nu dorește să provoace alte atacuri din partea agresorilor și se teme de persecuțiile acestora, în majoritatea cazurilor nu va raporta nimănui incidentele care i se întâmplă.

Conflict	Bullying
<ul style="list-style-type: none"> • dezacordul sau argumentul în care ambele părți își exprimă opiniile; • puterea este egală între cei implicați; • cei implicați nu se simt în nesiguranță; • comportamentul se oprește, de obicei, atunci când unul își dă seama că suferă altul; • fiecare parte implicată își poate monitoriza comportamentul; • produce schimbare de comportament și dezvoltare. 	<ul style="list-style-type: none"> • intenția este de a răni, de a face rău sau de a umili; • persoana agresivă are mai multă putere, este fie mai populară, fie mai puternică din punct de vedere fizic și / sau emoțional; • persoana intimidată suferă fiind jignită și nu este capabilă să se apere; • comportamentul negativ continuă chiar și atunci când este evident că celălalt suferă; • elevii percepuți ca țintă sunt copii vulnerabili.

Pentru a putea diferenția dacă este o situație de conflict sau de bullying, trebuie să fie analizate următoarele întrebări:

- Suntem egali în această situație?
- Mă simt victimizat/ă sau vizat/ă de un individ sau de un grup?
- Mă simt în siguranță?
- Simt că persoana sau grupul m-a rănit sau m-a umilit intenționat?

Activitatea 9. TEHNICA 3R ÎN BULLYING

SCOPUL

Dezvoltarea abilităților de a face față în situații de bullying.

OBIECTIVELE

În acest atelier participanții vor:

- dezvolta abilitatea de a recunoaște semnele bullying-ului;
- înțelege că există strategii de bază pentru a preveni sau a face față în situații de bullying;
- învăța să selecteze strategia potrivită situației;
- dezvolta încrederea în sine și capacitatea sa de a stopa fenomenul bullying.



DURATA: 45 - 60 min

MATERIALELE NECESARE:

Două coșuri / cutii, cartonașe, fișe resurse pentru fiecare participant

Activitatea 1. *Ne amintim ce este bullying-ul*

- Înainte de activitate pregătiți două coșuri cu cartonașe. Pe cartonașe sunt trecute cuvintele care se asociază cu bullying-ul și cuvintele care se asociază cu relațiile prietenoase (Fișa resursă A).
- Repartizați grupul în două echipe. Propuneți participanților din grupul 1 să selecteze din coșul cu cartonașe cuvintele ce se asociază cu bullying-ul și să le lipească pe flipchart. Grupul 2 va selecta cuvintele care se asociază cu relațiile prietenoase.
- Rugați participanții din grupul 1 să evidențieze cu markerul de culoarea verde cuvintele care semnaleză bullying-ul fizic, cu markerul de culoarea albastră cele care semnaleză bullying-ul verbal și cel de culoarea roșie – bullying-ul emoțional.
- Rugați participanții din grupul 2, la fel, să evidențieze cu markerul de culoarea verde cuvintele care reprezintă calități, cu albastru - cele care numesc acțiuni și cu roșu – cele care desemnează emoții.

Discutați:

- ✓ *Ce observați pe cele două flipchart-uri?*
- ✓ *Cum vi se par aceste două situații?*
- ✓ *Cine știe cum putem preveni situația în care să nu ajungem în zona primului poster?*
- ✓ *Ce putem face pentru a ne afla cât mai mult timp în zona celui de-al doilea poster?*

Activitatea 2. *Strategia potrivită situației de bullying*

- Menționați că nu există o formulă ideală care funcționează perfect pentru a face față situațiilor de bullying. Este necesar ca fiecare să însușească mai multe abilități și strategii de conduită și să o selecteze pe cea care este mai eficientă într-o anumită situație.
- Atrageți atenția că există câteva strategii de bază care trebuie aplicate în situații de bullying.
- Spuneți participanților că acum vor învăța *Tehnica celor 3R* care constă în 3 etape: **Recunoaște, Răspunde, Raportează** (Fișa resursă B).
- Totodată, prezentați și repartizați fiecărui participant Fișa resursă B și Fișa resursă C.
- Împărțiți participanții în 3 - 4 echipe. Repartizați fiecărei echipe câte un studiu de caz (Fișa resursă D). Instrucțiunea: *Citiți cu atenție situația și aplicați Tehnica 3R. Selectați cea mai potrivită strategie pentru situația respectivă și argumentați alegerea.*
- Fiecare grup prezintă produsul și argumentează strategia selectată.
- După ce au prezentat, rugați participanții să noteze individual cum ar proceda dacă ar fi în situații similare celor expuse.

Discuții:

- ✓ *În general, ce părere aveți, este necesar sau nu să ne implicăm în a preveni bullying-ul prin acțiuni concrete?*
- ✓ *A fost ușor sau dificil să analizați situația și să identificați strategia potrivită?*
- ✓ *Care dintre aceste strategii credeți că este mai ușor de aplicat?*
- ✓ *Care strategie vi se pare mai dificil de aplicat? De ce?*
- ✓ *Cum credeți că se vor simți cei supuși bullying-ului atunci când vor primi suport?*
- ✓ *Cum credeți că se vor simți cei care bullizează atunci când se va acționa prin strategiile învățate?*
- ✓ *Ce ați învățat despre voi în timpul acestei activități?*
- ✓ *Ce ați învățat de la colegi?*

Cuvinte asociate bullying-ului	Cuvinte asociate relațiilor prietenoase
AGRESOR	EMPATIE
VICTIMĂ	ÎNȚELEGERE
PUTERE	TOLERANȚĂ
RĂNEȘTE	AJUTOR
LOVEȘTE	SPRIJIN
ÎMPINGE	DESCHIDERE
NEDREPTATE	ATENȚIE
TACHINARE	BUCURIE
INTIMIDARE	MULȚUMIRE
BÂRFIT	SATISFAȚIE
DOMINANȚĂ	RESPECT
FRICĂ	ÎMBRĂȚIȘARE
JIGNIRE	ASCULTARE ATENTĂ
AMENINȚARE	SFAT
INSULTĂ	INTERES
ȘANTAJ	ACȚIUNE ÎN COMUN
PORECLIRE	LINIȘTE
NESIGURANȚĂ	SIGURANȚĂ
TRIST	ÎNCREDERE

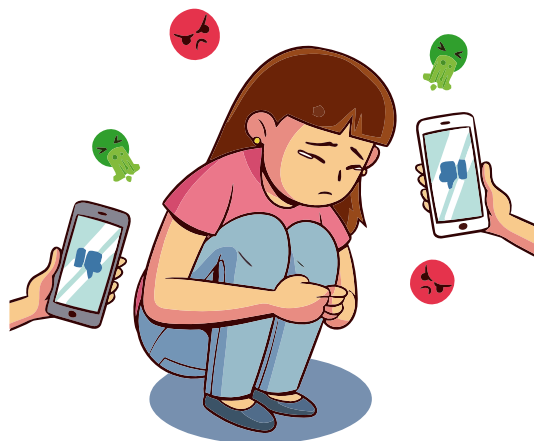
Tehnica 3R

RECUNOAȘTE comportamentul de bullying

Cunoaște definiția bullying-ului.

Pune-ți întrebările:

- Este ceva nedrept? Este cineva care are mai multă putere?
- A procedat cu scopul de a răni?
- S-a întâmplat de mai multe ori?

**RĂSPUNDE. Refuză să fii bullizat /ă**

- **Întrebă-te:**
 - Sunt în siguranță dacă comunic asertiv?
- **Dacă te simți în siguranță să discuți asertiv:**
 - Rămâi calm/ă.
 - Aplică *mesaje „Eu”* și spune STOP.
 - Apoi pleacă.
- **La fel, poți:**
 - Să ignori comportamentul.
 - Să stai departe de persoana care agresează / bulizează.
 - Caută alt loc, mai sigur.
 - Stai alături de alți elevi / colegi sau de un adult.

**RAPORTEAZĂ comportamentul de bullying**

- **Spune-i unui adult imediat, dacă:**
 - Cineva este în nesiguranță.
 - Refuzul nu a funcționat și acțiunile de bullying continuă.
 - Nu ești sigur / sigură ce ar trebui să faci.

STRATEGII ANTI-BULLYING

➤ **STAI CALM/Ă**

Încearcă să nu-ți manifestezi emoțiile. Nu reacționa la intimidare prin plâns sau strigăt / țipăt. Nu arăta că ești deranjat/ă. Cei care bulizează încearcă să facă tot posibilul să reacționezi. Asta este ceea ce-i face să se simtă puternici.

➤ **IGNORĂ**

Nu te încăiera prin cuvinte ca răspuns la bullying-ul verbal. Aceasta face situația să fie mai rea și tu să te simți mai prost sau să ai probleme de pe urma acțiunilor tale. Simplu, pretinde că nu auzi, continuă să mergi sau să faci ceea ce făceai.

➤ **SPUNE NU (fii asertiv/ă)**

Dacă nu-ți place ce face cineva, păstrează-ți cumpătul și cu voce calmă, dar fermă, spune-i: *STOP. Nu striga.* Dacă este prima dată când cineva te intimidează, folosește *mesaje „Eu” – Nu-mi place când cineva îmi ia lucrurile fără voie, te rog oprește-te.*

Dacă acțiunea de intimidare are loc înainte să reușești să fii asertiv/ă, spune: *STOP. Acesta este bullying și nu este OK.* Rămâi calm/ă și nu striga.

➤ **PLEACĂ DIN ACEL LOC**

Este mai dificil pentru cei care bulizează, dacă mergi înainte, pleci din locul unde erai și nu asculți ce-ți spune. Poți merge înainte / pleca pentru a ignora acțiunile de intimidare sau după ce ai fost asertiv / ă, spunând NU, sau pleci după ajutorul unui adult.

➤ **SPUNE UNUI ADULT**

Cei care obișnuiesc să bulizeze consideră că au toată puterea și nu cred că cineva va spune unui adult. Adulții te pot îndruma cum să acționezi în continuare, te pot asculta cum te simți, pot soluționa situația cu cel care bulizează.



Situația 1

Kally deseori este jignită de două colege. Acestea îi spun cuvinte umilitoare despre coafura ei. Părul lui Kally este puternic ondulat, de aceea ea se tunde scurt. Colegele o poreclesc din acest motiv. Ori de cate ori rămâne singură, cele doua colege neapărat prind momentul să se ia de ea și să râdă.

Situația 2

Alin este un băiat care are performanțe înalte la mate. Spre deosebire de colegii lui, este preocupat mai tot timpul de rezolvarea problemelor. De obicei, în ghiozdanul lui găsești 1 - 2 culegere de probleme. Proful de mate permanent îl apreciază, punându-l pe piedestal. Acest lucru nu le place colegilor. Într-o după-amiază, vreo trei băieți din clasă au decis să-l învețe minte. Așteptându-l după ore, l-au înconjurat și au început să-l împingă unul spre altul, să-i golească ghiozdanul, să-i rupă culegerile de probleme, spunându-i că din cauza lui ei au note mici la matematică.

Situația 3

Lui Mary îi place foarte mult să viseze cu ochii deschiși. Sunt momente în timpul orelor când ea se retrage în fantezii, apoi desenează. Profesorii deseori îi fac observații. Ea este manierată în gesturi și vocabular. Colegii nu o acceptă în echipe de lucru. De fiecare dată îi spun „Nu vrem să lucrăm cu tine. Ești ciudată.”

Situația 4

Cleo provine dintr-o familie cu mulți copii. Are 3 frați și 4 surori mai mari, el fiind mezinul. De obicei, fiind cel mai mic, poartă hăinuțele celorlalți. Sunt curate, îngrijite, dar demodate. Unii colegi de clasă au găsit motiv de batjocură din această cauză. În fiecare zi, mai ales la ora de sport, colegii se șoșotesc între ei, privindu-l cu ironie și spunându-i „Ei, deviatâi val, ai cui pantaloni porți azi?”

Activitatea 10. ROLUL MEU ÎN BULLYING

SCOPUL

Împuternicirea de asumare a rolului de participant activ în prevenirea și / sau reducerea bullying-ului.

OBIECTIVELE

În acest atelier participanții vor:

- înțelege dinamica grupului în bullying;
- explica rolurile spectatorilor în bullying;
- înțelege importanța influenței comportamentului celor din jur pentru a reduce bullying-ul;
- planifica o campanie în școală pentru promovarea importanței luării unei poziții împotriva bullying-ului.



DURATA: 60 - 90 min

MATERIALELE NECESARE:

Hârtie și pixuri

Fișele resursă A, B, D, C, coli de flipchart, markere, imagini din reviste, coli A4 albe și colorate, carioci, creioane colorate, lipici.

PAȘI

Activitatea 1. *Mozaic*

- Inițiați activitatea prin a întreba participanții cine dintre ei participă la bullying, pe lângă persoana care bulizează și cea care este intimidată.
- Menționați că în această activitate se va discuta despre rolul spectatorilor din cercul bullying.
- Repartizați participanții în 4 echipe. Distribuți fiecărei echipe Fișa resursă A și rugați membrii să citească rolurile spectatorilor și definițiile acestora.
- Distribuți fiecărei echipe câte un scenariu din fișa resursă B și solicitați să identifice rolurile participanților la bullying. Rugați participanții să atragă atenția la rolurile spectatorilor.
- Aplicați în continuare metoda Mozaicului: Fiecare echipă va primi câte o coală de flipchart și markere. Instrucțiunea: *Fiind 4 echipe, veți reprezenta unul dintre rolurile din situațiile de bullying discutate mai sus. Divizați coala de hârtie în două. Sus scrieți numele și rolul spectatorului. În prima coloană, sus, scrieți motivele. Timp de 45 sec. veți nota pe flipchart răspunsul la întrebarea „Ce-l face pe XXX să se comporte anume așa în situația de bullying?” La 45 sec. spun „Stop” și colile de hârtie vor merge prin rotație spre altă echipă. Se va completa răspunsul în alte 45 sec., după care, la fel, vor merge prin rotație. Și tot așa până flipchart-ul ajunge la prima echipă care l-a completat.*
- După ce echipele au primit flipchart-ul completat, ele analizează și prezintă succint motivele comportamentului spectatorilor în bullying.
- Urmează runda a II-a. În a doua coloană de pe foaia flipchart, prin aceeași metodă, se va completa rubrica **Sugestii**. Solicitați participanților să vină cu sugestii către spectatori cum să se comporte / să reacționeze, astfel încât procesul de bullying să se stopeze. La finalul runde se vor face scurte prezentări. Completați, dacă este cazul, cu recomandările din Fișa resursă C.

Discuții:

- ✓ *Cum v-ați simțit în această activitate?*
- ✓ *Ce a fost nou pentru voi?*
- ✓ *Ce cunoașteți și s-a confirmat?*
- ✓ *Ce ați descoperit despre voi în această activitate?*
- ✓ *Cum ar fi fost scenariul situației din Fișa resursă B, dacă asistentul, susținătorul și observatorul pasiv s-ar fi comportat diferit? Situația de intimidare / bullying ar fi continuat sau nu?*
- ✓ *Prin modificarea comportamentului observatorilor ar putea fi prevenit fenomenul de bullying?*
- ✓ *Ce-i rămâne fiecăruia dintre noi de făcut?*

Activitatea 2. Proiect comunitar

- Lansați ideea referitoare unui proiect comunitar în care participanții vor informa prin diferite mijloace despre importanța spectatorilor în prevenirea bullying-ului, astfel încât cel ce se identifică ca fiind un spectator pasiv, să devină unul activ, iar susținătorii persoanei care bulizează să adopte alte comportamente care vor descuraja bullying-ul.
- Acest lucru poate fi realizat prin crearea unor postere, flyere, postări Facebook / Instagram, etc. cu sugestii de acțiuni ce pot fi întreprinse atunci când cineva observă că un elev este intimidat.
- Solicitați echipelor să selecteze un mijloc de informare și, utilizând materialele puse la dispoziție, inclusiv resursele digitale, să creeze un produs ce va fi utilizat / aplicat în școală.
- Menționați că la final de activitate echipele vor prezenta produsul. În caz că nu reușesc să-l realizeze, să prezinte conceptul. Finalizarea produsului rămâne pentru etapa de extensie.
- Prezentarea produsului va consta în răspunsul la întrebările *ce conține, unde, cum, cui, cu ce frecvență vor utiliza produsul creat.*

Discuții:

- ✓ *Cum considerați, ce impact vor avea mesajele voastre?*
- ✓ *Cum credeți că vor reacționa elevii din școală?*
- ✓ *Ce ați învățat din aceste activități?*
- ✓ *Ce schimbări s-ar produce în viața voastră, dacă ați reuși să convingeți cel puțin pe 2-3 persoane să treacă în tabăra celor care luptă cu bullying-ul?*

După discuții propuneți participanților să semneze un angajament (Fișa resursă D).

Variantă extinsă: Experiment social

Propuneți participanților să organizeze un experiment social la scară mică în școală, pentru a-i determina pe elevi să reflecteze asupra comportamentului lor atunci când sunt martori la o situație de bullying sau văd pe cineva într-o situație vulnerabilă.

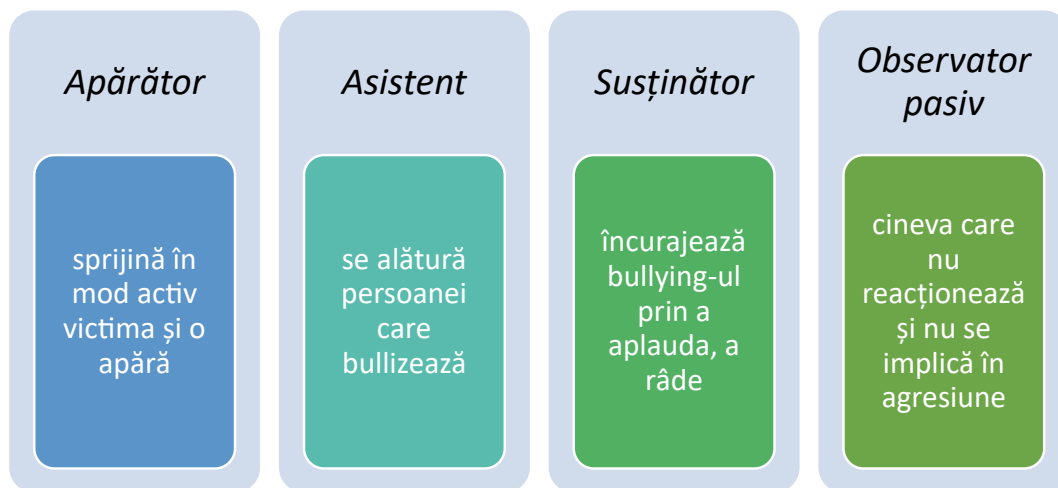
Ideea este de a încuraja cultura suportului în școală.

Descrieți în ce va consta experimentul social – participanții vor împărți între ei rolurile, unii vor distribui produsele create, informând elevii din școală despre importanța rolului spectatorului activ, alții vor fi observatori în diferite spații ale școlii – hol, bibliotecă, săli de clasă, cantină, sala de sport etc. Rolul observatorilor va fi să observe situațiile pozitive. Elevii care au manifestat comportamente pozitive, au reacționat pozitiv în situații de bullying sau au ajutat o persoană vulnerabilă, vor primi un certificat / un bilet de bunătate / empatie... Inclusiv se va plasa și distribui informația despre ei pe rețele de socializare sau pe panoul informativ al școlii.

Exemple de comportamente ce ar putea fi premiate:

- cineva stă singur la prânz, arătând supărat; un coleg se apropie și îl întreabă dacă este ok;
- un profesor scapă lucrările pe culoar; un elev îl ajută să le ridice;
- cineva ia apărarea unui elev de care râd alții.

Rolurile spectatorilor



Studiu de caz

Will este elev în clasa a V-a. El este un elev liniștit, sfios și slăbuț fizic. Are o problemă de sănătate despre care nu vorbește și care îi solicită să aibă un regim strict alimentar. Părinții se îngrijorează mult pentru sănătatea lui. Îl aduc la școală cu mașina și sunt mereu cu ochii pe el. Băiatul vine zilnic la școală cu un pachetel cu mâncare: fructe, biscuiți, iaurt, suc.

Colegul Jim îl tachinează, numindu-l „bebeluș” și-l umilește mereu. Când îi vede pachetelul, îi spune: „Să-ți fac vama!” și își ia singur ce își dorește. Jhon permanent se află în preajma lui Jim și îi ascultă toate îndemnurile. Dacă Jim îi spune să oprească pe cineva și să-i verifice ce are prin geantă, acesta o face cu mândrie.

Printre prietenii lui Jim mai sunt doi băieți, Mek și Dan. Aceștia nu de fiecare dată sunt lângă Jim, dar cum prind ocazia, apreciază faptele lui. În orice caz, toți împreună se distrează pe seama lui Will. El nu se revoltă și nu are curaj nici să-i înfrunte și nici să se plângă nimănui. Mulți colegi merg pe alături, se opresc, privesc și își caută de treabă.

Într-o zi Will a refuzat să ia pachetul cu mâncare. Mama insistă să-l ia, menționând că este important să ia gustarea la timp. Will a intrat în școală plângând, fapt ce l-a făcut pe colegul lui să strige „bebeluș”. Doar atunci unul din colegi, Gate, s-a apropiat și i-a spus răspicat lui Jim să nu se mai ia de Will. Din păcate, echipa lui Jim l-a împins și au râs în hohote: „Ha, ha, bebelușul și-a găsit un protector. Doar singur nu știe să se aperse!” Will nu mai vrea să meargă la școală.

Acțiuni recomandate observatorului activ:

- ✓ Nu-i susține pe cei care bulizează. Chiar dacă nu faci nimic, doar stai, privești sau râzi, deja încurajezi bullying-ul și oferi încredere celui care intimidează.
- ✓ Încearcă să distragi situația, folosind un limbaj pozitiv sau umorul.
- ✓ Vorbește cu persoana care intimidează. Ajută-o să înțeleagă cum comportamentul ei îl face pe celălalt să se simtă.
- ✓ Nu proceda așa, dacă crezi că te poate face vulnerabil.
- ✓ Oferă prietenie persoanei supuse bullying-ului.
- ✓ Spune-i celui intimidat că înțelegi prin ce trece și ce simte.
- ✓ Apropie-te de colegul bulizat și întreabă-l dacă este ok.
- ✓ Dacă vezi că cineva este singuratic, izolat, apropie-te, invită-l în grupul tău.
- ✓ Spune-i că ești alături, dacă vrea să vorbească, oricând se poate apropia.
- ✓ Raportează unui adult, când vezi orice agresiune offline sau online.
- ✓ Respectă diferențele. Nu judeca pe cineva, pentru că poate arăta diferit sau poate avea interese diferite.
- ✓ Gândește-te cum te-ai simți, dacă ai fi victimă și cum ai vrea să fii tratat.
- ✓ Încurajează-ți prietenii, iar pe cei care susțin bullying-ul – fă-i să plece. Dacă cei care intimidează nu au audiență, ei mai puțin probabil că vor agresa.
- ✓ Înțelege-l pe cel care bulizează, deoarece deseori și ei au nevoie de sprijin. Află-i motivele pentru care ar putea să intimideze pe cineva și ajută-l să încerce să-și soluționeze problemele.

Fișa resursă D**ANGAJAMENT**

Prin prezenta, mă angajez să fac față bullying-ului.

Îi voi trata pe ceilalți cu RESPECT și BUNĂTATE.

Nu voi fi rău cu semenii mei, nu-i voi porecli, nu voi îndrepta pe unii împotriva altora, nu voi răni pe nimeni nici fizic, nici emoțional.

Voi avea COMPASIUNE să nu fiu un bătăuș și CURAJ să nu fiu un spectator pasiv.

Nu-i voi ajuta pe cei care agresează.

Nu voi sta nemișcat, nu voi bate din palme, nu voi râde, nu voi face glume când un prieten sau un coleg este răutăcios sau îi rănește pe alții.

Voi avea CURAJUL să spun celui care agresează că acest comportament nu este acceptabil.

Este RESPONSABILITATEA mea să îi ajut pe cei care sunt hărțuiți.

Dacă văd pe cineva agresat, voi spune sau voi face ceva în privința asta.

Îi voi apăra pe alții care sunt maltratați.

Voi fi un bun MODEL pentru alți elevi.

Activități de prezentare și cunoaștere

Cercuri duble

Rugați participanții să formeze perechi și apoi rugați-i să formeze 2 cercuri concentrice, cu un participant din pereche în cercul interior și cu celălalt participant - în cercul exterior. Rugați perechile să discute o afirmație sau o întrebare. Apoi rugați participanții din afară să se miște în stânga și să comunice cu un nou partener. Dați-le o nouă afirmație sau întrebare pe care ar putea să o discute.

Ca o metodă alternativă puteți să le oferiți participanților din cercul interior cartonașe cu întrebări, afirmații sau enunțuri referitoare la subiect. În timp ce grupul se mișcă pe cerc, ei discută diferite probleme cu diferiți parteneri. Schimbați grupurile din interiorul și exteriorul cercului după un timp oarecare.

Bagajul pierdut

Fiecare primește câte o fișă „Bagajul pierdut”. Fără a-și semna fișa, participanții vor scrie pe ea 5 lucruri pe care de obicei le iau într-o călătorie. Acestea pot fi atât materiale, cât și anumite calități, sentimente, trăsături de personalitate. Apoi, în perechi, participanții își vor prezenta unul altuia conținutul bagajului personal, apoi vor face schimb de bagaje. După aceasta fiecare participant va forma pereche cu o altă persoană și îi va spune: „În bagajul meu am... (lucrurile pe care le-a notat pe fișa sa), dar acesta este bagajul Angelei și ea are în bagajul său ... (lucrurile care sunt notate pe fișa primită de la Angela)”. Activitatea continuă în acest fel până când majoritatea participanților își vor regăsi bagajul pierdut.

Detectivul

Participanții trebuie să se separe în perechi. Fiecare va primi cariocă și hârtie. Ei trebuie să deseneze șase obiecte folosite de ei în ultimele 3 luni. Rugați-i să aleagă acele desene care vor ajuta celorlalți participanți să cunoască ceva despre ei (ex.: cineva care practică alpinismul va desena o sfoară, muzicantul – un instrument muzical). Fiecare participant va avea posibilitatea să devină detectiv și să ghicească cât mai mult despre partenerul său. Rugați perechile să se prezinte reciproc.

Comoara din oameni

Animatorul va trebui să elaboreze în prealabil fișele de căutare, cu o serie de instrucțiuni pe care grupul va trebui să le urmeze. Animatorul împarte fișele de căutare și explică cum trebuie completate. Fiecare participant va încerca să completeze foaia cu numele persoanelor ce satisfac „condițiile” indicate. Sensul constă în a răspunde la toate întrebările, dar dacă persoanele nu reușesc, nu contează. Ordinea de răspunsuri nu contează. Animatorul trebuie să-i stimuleze pe toți participanții să se ridice și să caute, să întrebe, să răspundă etc.

Exemplu:

FISA CĂUTĂRII COMORII DIN OAMENI

- Caută 4 persoane care vin din locuri (țări, orașe) diferite.
- Caută o persoană care ar avea aceeași ocupație ca și tine.
- Caută pe cineva care își serbează ziua de naștere în aceeași lună cu tine.
- Caută pe cineva care necesită îngrijire (mângâiere). Oferă-i.
- Caută pe cineva care se simte nervos, pentru că e într-o situație necunoscută.
- Caută 2 persoane cu care să inventați o regulă / un sfat. Rostiți-l în voce tare.
- Caută pe cineva care are aceeași mărime la pantofi ca și tine.
- Vorbește cu cineva care ar vrea să-ți vorbească despre motivul de ce a venit încoace.

Instrucțiunile / condițiile pot varia de la un grup la altul. Se pot include teme serioase, cât și comice.

Scutul personal

Fiecare participant desenează un scut și scrie sau desenează câte ceva despre sine în fiecare compartiment:

- Jocul meu preferat...
- Cel mai mare succes al meu...
- Cea mai fericită zi din viața mea...
- Familia mea...
- Cel mai bun lucru ce ține de școala mea...
- Ce îmi place mie acasă...
- Ce îmi place la mine...
- Eu sunt bun la...
- Aș vrea să fi putut...

Participanții se pot uni în perechi pentru a împărtăși colegilor ceea ce scriu pe scut sau pot agăța desenele prin toată clasa.

Taxiul

Roagă participanții să-și imagineze că sunt taxiuri. Spune-le că se vor mișca prin sală, făcând cunoștință unii cu alții.

Explică regulile:

- *când muzica începe să cânte, toți se mișcă;*
- *când aud un fluierat, taxiurile intră în coliziune cu alte taxiuri;*
- *numărul de șoferi din coliziune va fi determinat de numărul de fluierături auzite;*
- *în timpul coliziunii, șoferii vor face cunoștință între ei;*
- *când participanții aud un alt fluierat, ei continuă mișcările;*
- *de fiecare dată se intră în coliziune cu alte persoane.*

Pornește muzica. După 30 de secunde fluieră de 3 ori și oprește muzica. Acordă-le 30 de secunde pentru a face schimb de informație. Pornește din nou muzica. Repetați procesul până la 5 fluierături.

Fluieratul poate fi înlocuit cu o bătaie din palme sau cu o lovitură într-un obiect.

Activități interactive

Informație

Roagă participanții să formeze grupuri a câte 5-6 persoane. Explică-le că vor avea ocazia să colecteze informații de la alte persoane. Activitatea se va desfășura în câteva runde. Pentru fiecare rundă grupul va alege genul de informație pe care să-l colecteze. Roagă grupurile să se gândească la întrebarea „Ce ați dori să aflați despre o altă persoană din sală?” La semnalul tău, grupurile vor începe să pună întrebări persoanelor din alte grupuri. O modalitate simplă este ca două persoane dintr-un grup să se apropie de altele două din alt grup, pentru a face cunoștință, apoi vor pune, pe rând, întrebările. Când vei fluiera a doua oară, toți se vor întoarce la grupurile lor și vor face schimb de informație, după care vor alege alt gen de informație, pentru a fi colectată. Desfășoară 4-5 runde (uneori 3 sunt suficiente). La final, întreabă ce informații au colectat grupurile. Dacă desfășori sesiunea la o anumită temă, oferă fiecărui grup mai multe categorii de informații la subiectul abordat.

Pterodactil

În grupuri mici – rugați fiecare grup să aleagă un animal. Fiecare grup trebuie să primească câte o foaie mare de ziar. Ei trebuie să facă din acest ziar un animal, prin a rupe bucăți. Fiecare participant poate să rupă doar câte o bucată de ziar și nu are voie să vorbească. Participanții continuă să rupă din ziar, până nu vor termina de realizat animalul. La sfârșitul activității fiecare grup se ridică pe rând în picioare și, arătând animalul către celelalte grupuri, le roagă să ghicească ce animal au confecționat.

Bilețetul

Alcătuiește o listă cu însărcinări simple pe care participanții le vor trage la sorți la începutul sesiunii și le vor îndeplini pe parcurs într-un mod discret, fără ca alții să-și dea seama. Copiază activitățile pe fișe separate și

distribuie-le participanților. Pe parcursul sesiunii reamintește-le participanților să realizeze sarcina. La sfârșitul sesiunii revezi însărcinările și discută despre lucrurile pe care participanții le-au descoperit. Ca alternativă, împarte fiecăruia a doua fișă curată pe care ei singuri să înscrie o însărcinare. Colectează fișele completate de participanți și redistribuie-le, astfel ca fiecare să primească fișa altuia.

- *Dă mâna cu cel puțin 5 persoane.*
- *Fă complimente la cel puțin 5 persoane.*
- *Întreabă 2 persoane despre activitatea lor de bază.*
- *Întreabă 4 participanți despre hobby-urile lor.*
- *Întreabă 2 persoane care sunt echipele lor favorite de fotbal.*
- *Află 3 lucruri deosebite despre 3 persoane.*
- *Află despre locurile în care au călătorit 4 persoane din acest grup.*
- *Află ce cărți au citit 3 persoane din acest grup.*
- *Întreabă 5 persoane despre lucrurile pe care le pot confecționa.*

Exact la timp

Fă rost de 2 mingi mici de culori diferite. Pentru a înveseli atmosfera, participanții pot găsi niște prenume hazlii pentru fiecare minge. Sarcina grupului este să le transmită unul altuia pe cerc într-un timp cat mai scurt prin diferite modalități:

I tură: *o singură minge, trecând prin mâinile fiecărui participant;*

II tură: *aceeași minge este transmisă în direcție opusă;*

III tură: *a doua minge este lansată în aceeași direcție, dar la puțin timp după prima;*

IV tură: *prima minge continuă să fie transmisă în aceeași direcție, iar a doua este lansată în direcție opusă;*

V tură: *prima minge este transmisă cu mâna dreaptă pe la spate, iar a doua este transmisă peste un participant.*

Fiecare tură poate fi exersată de câteva ori înainte de a trece la următoarea tură. Dacă una dintre mingi este scăpată jos, jocul se reia de la început. De fiecare dată este fixat timpul cu care mingile ajung înapoi la persoana care le-a lansat. Împreună cu participanții poți inventa și alte modalități de a transmite mingea.

Exerciții energizante

De la persoană la persoană

Toată lumea stă în picioare și își caută un partener. Mediatorul anunță instrucțiunile: „Mână la mână!”, „Spate la spate!”, „Cap la cap!”, „Capul la genunchi!” etc. Perechile urmează instrucțiunile. După un timp mediatorul strigă: „Persoană la persoană” și toată lumea își găsește un alt partener, inclusiv mediatorul, lăsând un mediator nou în centru.

Este spațiu în dreapta mea.....

Participanții stau într-un cerc cu un scaun liber în plus. Persoana care are scaunul de partea dreaptă spune: „Este spațiu în dreapta mea și eu aș vrea să se așeze aici ...” (numește persoana pe care o alege). Persoana aleasă se mută pe scaunul liber. Persoana care are acum scaunul liber în dreapta sa se deplasează și în așa fel continuă exercițiul.

O varietate a acestui exercițiu este ca persoana să spună: „Este spațiu liber în dreapta mea și eu aș vrea să mă mișc, deoarece...”

Transmiteți masca

Într-un cerc primul participant face o mimică amuzantă. Următorul participant repetă această mimică și apoi cu mâna „o scoate de pe față” ca și cum ar scoate o mască, se întoarce la celălalt participant și face deja altă mimică și tot așa fiecare participant face câte o mimică amuzantă pe rând, până când termină jocul.

Toți își schimbă locurile

Participanții stau pe scaune în cerc cu un mediator în mijloc. Mediatorul roagă participanții să se ridice și să-și schimbe locurile în funcție de diferite categorii: „Schimbați locurile cei care poartă pantofi negri”, „schimbați locurile cei care merg pe bicicletă”, „schimbați locurile cei care iubesc natura”. Mediatorul încearcă să ia un scaun, în timp ce alții își schimbă locurile, lăsând un participant fără scaun, astfel încât cineva devine mediator nou. O altă variantă al acestui joc ar fi „**Coșul cu Fructe**” – fiecare persoană în cerc primește câte o denumire de fruct: măr, banană, pară, vișină. Mediatorul numește câte un fruct pe rând și, respectiv, participanții își schimbă locurile. Când mediatorul strigă: „Coșul cu fructe!”, fiecare participant își schimbă locul.

Transmiteți strângerea de mână

Toți participanții se țin de mâini, aflându-se în cerc. O persoană strânge tandru de mână persoana din stânga sa și tot așa continuă activitatea pe tot cercul.

Cartonașe completate

În grupuri mici folosiți cartonașe cu enunțuri neterminate, spre exemplu: „Un lucru pe care azi l-am învățat este”, „Anotimpul meu preferat este...”, „Tu ai ajutat grupul când ...” Rugați participanții să aleagă câte un cartonaș și să răspundă pe rând. Fiecare copil poate răspunde la unul și același cartonaș sau fiecare poate să ia un cartonaș nou.

Aplaudarea prenumelor

Fiecare aplaudă într-un ritm anume, rostind prenumele fiecărei persoane din cerc. O altă variantă a acestei activități este de a striga prenumele participanților din cerc. Toți participanții bat din palme și persoana a cărei nume este rostit pronunță numele altui participant.

Ce avem în comun?

Animatorul pregătește din timp o listă cu lucruri / trăsături caracteristice pe care participanții le-ar putea avea în comun, de exemplu „au frați / surori”, „au ciorapi de culoare neagră”, „vorbesc mult la telefon”, „le place fotbalul” etc. Atunci când animatorul citește o trăsătură caracteristică de pe listă, de exemplu, „citesc în fiecare zi ziare”, toți cei care o fac, se deplasează într-un anumit spațiu al sălii, iar ceilalți – în alt spațiu. Când s-au format grupurile, animatorul citește următoarea trăsătură caracteristică.

Cine ești?

Roagă participanții care stau în cerc să facă o listă cu cel puțin 10 întrebări discrete pe care ar vrea să le adreseze colegilor. Sugerează-le să mențină un echilibru între întrebările de ordin personal, umoristic și cele neobișnuite. Un voluntar va începe, citind o întrebare din lista sa, la care ceilalți participanți vor răspunde pe rând. Următoarea persoană va citi o altă întrebare.

După ce toți vor citi câte o întrebare, vezi dacă cineva mai are întrebări care nu s-au pus până acum. Doritorii pot adresa întrebări chiar dacă nu le-au scris pe foaie. O altă modalitate de a desfășura această activitate este să propui participanților să răspundă la întrebări în grupuri de 4-5 persoane. Dacă nimeni dintre participanți nu a întrebat nimic de acest gen, se poate implica și animatorul:

Care este cea mai comică situație pe care ai avut-o în ultimele 2 luni?

Care sunt persoanele celebre cu care ți-ai dori să stai la o cină?

Cine este eroul / eroina ta?

Care este filmul tău preferat?

Copăcelul meu

Fiecare participant desenează un copac, cel care îi place cel mai mult (ca specie), cu rădăcini, trunchi, crengi, frunze și fructe. La rădăcini va scrie trăsăturile pozitive și capacitățile pe care le are. Pe crengi și trunchi – calitățile, lucrurile frumoase pe care le face. Frunzele și fructele vor reprezenta succesele și triumfurile sale. Apoi se organizează o „expoziție”, fiecare prezentându-și copacul. Ceilalți sunt încurajați să numească și alte trăsături caracteristice ale persoanei. În încheiere, participanții sunt întrebați dacă ei consideră că se apreciază suficient, dacă ceilalți au descoperit lucruri pe care ei nu le-au inclus, cum s-au simțit, le-a fost ușor sau greu etc.



 **OAK**
FOUNDATION



Terre des hommes
Sprijin copiilor.